



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Kcal 823 HC 119 Lip 25 Prot 34 Paella de carne Bacalao al horno con pimientos rojos Fruta fresca Ensalada - Carne - Yogur
4 Kcal 666 HC 70 Lip 24 Prot 43 Sopa de ave con fideos integrales Lomo adobado con ensalada Fruta fresca	5 Kcal 826 HC 88 Lip 32 Prot 50 Lentejas con verduras Salmon al horno con ensalada Fruta fresca	6 Kcal 642 HC 85 Lip 25 Prot 22 Crema de verduras Tortilla de patata con ensalada Yogur	7 Kcal 763 HC 87 Lip 31 Prot 36 Patatas a la riojana Pescado fresco con ensalada Fruta fresca	8 Kcal 839 HC 89 Lip 26 Prot 67 Alubias blancas con verduras Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca
Verdura - Huevo - Yogur	Crema - Ave - Lácteo	Sopa - Pescado - Fruta	Verdura - Huevo - Yogur	Ensalada - Pescado - Yogur
11 Kcal 612 HC 82 Lip 13 Prot 44 Crema de calabaza con picatostes integrales Pechuga de pollo con zanahoria y champiñón Fruta fresca	FIESTA	13 Kcal 916 HC 103 Lip 41 Prot 38 Arroz integral con tomate Huevos fritos con ensalada Queso	14 Kcal 733 HC 84 Lip 24 Prot 40 Vainas con patatas Pavo guisado con ensalada Fruta fresca	15 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35 Arroz con tomate Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca
Arroz - Pescado - Fruta		Verdura - Ave - Fruta	Pasta - Pescado - Yogur	Crema - Carne - Yogur
18 Kcal 750 HC 103 Lip 20 Prot 44 Macarrones integrales italiana Lomo al horno con ensalada Fruta fresca	19 Kcal 762 HC 101 Lip 22 Prot 44 Alubias rojas con verduras Merluza en salsa verde Fruta fresca	20 Kcal 886 HC 70 Lip 45 Prot 55 Crema de verduras Muslo de pollo con judías verdes Yogur	21 Kcal 703 HC 122 Lip 19 Prot 30 Arroz integral con verduras Medallón de bonito en salsa con ensalada Fruta fresca	22 Kcal 2696 HC 89 Lip 180 Prot 184 Garbanzos con calabaza Tortilla de atún con ensalada Fruta fresca
Ensalada - Huevo - Yogur	Crema - Ave - Yogur	Patata - Pescado - Fruta	Verdura - Huevo - Yogur	Sopa - Carne - Lácteo
25 Kcal 808 HC 63 Lip 47 Prot 26 Menestra de verduras Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta fresca	26 Kcal 783 HC 106 Lip 26 Prot 36 Lentejas estofadas Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	27 Kcal 769 HC 88 Lip 26 Prot 49 Caracollitos integrales con tomate Merluza con ensalada Queso	28 Kcal 851 HC 101 Lip 28 Prot 51 Alubias blancas con verduras Guijarra de cerdo al horno con pimientos rojos Fruta fresca	29 Kcal 675 HC 77 Lip 23 Prot 43 Crema de puerros Guisado de ternera con ensalada Fruta fresca
Sopa - Pescado - Lácteo	Sopa - Carne - Yogur	Verdura - Ave - Fruta	Crema - Pescado - Yogur	Arroz - Huevo - Yogur