



LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
<b>2</b>	<b>Kcal</b>	727	<b>HC</b>	98	<b>3</b>	<b>Kcal</b>	733	<b>HC</b>	71	<b>4</b>	<b>Kcal</b>	903	<b>HC</b>	104	<b>5</b>	<b>Kcal</b>	697	<b>HC</b>	76	<b>6</b>	<b>Kcal</b>	897	<b>HC</b>	138
	<b>Lip</b>	21	<b>Prot</b>	41		<b>Lip</b>	29	<b>Prot</b>	33		<b>Lip</b>	40	<b>Prot</b>	34		<b>Lip</b>	25	<b>Prot</b>	46		<b>Lip</b>	31	<b>Prot</b>	21
Lentejas con verduras Merluza en salsa marinera Fruta de temporada					Vainas con patatas Hamburguesa de ave con ensalada Fruta de temporada					Alubias rojas con verduras Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada					Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur					Paella de carne Croquetas de bacalao con ensalada Fruta de temporada				
Sopa - Pescado - Yogur					Arroz - Huevo - Yogur					Crema - Ave - Yogur					Ensalada - Huevo - Fruta					Verdura - Pescado - Yogur				
<b>9</b>	<b>Kcal</b>	845	<b>HC</b>	77	<b>10</b>	<b>Kcal</b>	684	<b>HC</b>	80	<b>11</b>	<b>Kcal</b>	783	<b>HC</b>	95	<b>12</b>	<b>Kcal</b>	639	<b>HC</b>	71	<b>13</b>	<b>Kcal</b>	748	<b>HC</b>	116
	<b>Lip</b>	46	<b>Prot</b>	31		<b>Lip</b>	32	<b>Prot</b>	21		<b>Lip</b>	27	<b>Prot</b>	43		<b>Lip</b>	20	<b>Prot</b>	42		<b>Lip</b>	20	<b>Prot</b>	31
Sopa de ave con fideos integrales Albondigas de vacuno y cerdo con pimientos rojos Fruta de temporada					Crema de verduras Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada					Garbanzos con verduras Salmon meniere Fruta de temporada					Menestra de verduras Pechuga de pollo con patatas fritas Lácteo					Paella vegetal Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada				
Verdura - Pescado - Fruta					Ensalada - Pescado - Yogur					Sopa - Ave - Lácteo					Arroz - Huevo - Fruta					Crema - Carne - Lácteo				
<b>16</b>	<b>Kcal</b>	646	<b>HC</b>	75	<b>17</b>	<b>Kcal</b>	854	<b>HC</b>	118	<b>18</b>	<b>Kcal</b>	826	<b>HC</b>	114	<b>19</b>	<b>Kcal</b>	823	<b>HC</b>	93	<b>20</b>	<b>Kcal</b>	860	<b>HC</b>	107
	<b>Lip</b>	25	<b>Prot</b>	34		<b>Lip</b>	33	<b>Prot</b>	31		<b>Lip</b>	31	<b>Prot</b>	26		<b>Lip</b>	21	<b>Prot</b>	69		<b>Lip</b>	33	<b>Prot</b>	37
Crema de puerros y espinacas Lomo de sajonia con patatas fritas Fruta de temporada					Alubias blancas con verduras Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada					Macarrones integrales con tomate Tortilla de patata al horno con ensalada Yogur					Lentejas con verduras Jamoncitos al horno con champiñones Fruta de temporada					Patatas a la riojana Abadejo a la romana con ensalada Postre especial				
Sopa - Huevo - Yogur					Ensalada - Carne - Fruta					Crema - Ave - Fruta					Patata - Pescado - Yogur					Verdura - Huevo - Fruta				
<b>23</b>	<b>Kcal</b>	811	<b>HC</b>	104	<b>24</b>	<b>Kcal</b>	701	<b>HC</b>	87	<b>25</b>	<b>Kcal</b>	746	<b>HC</b>	114	<b>26</b>	<b>Kcal</b>	652	<b>HC</b>	75	<b>27</b>	<b>Kcal</b>	747	<b>HC</b>	123
	<b>Lip</b>	31	<b>Prot</b>	32		<b>Lip</b>	25	<b>Prot</b>	35		<b>Lip</b>	13	<b>Prot</b>	47		<b>Lip</b>	23	<b>Prot</b>	39		<b>Lip</b>	13	<b>Prot</b>	40
Alubias rojas con verduras Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada					Patatas guisadas Salmon a la riojana Fruta de temporada					Macarrones integrales con tomate Blanqueta de pavo a la mostaza con piña y patata Fruta de temporada					Crema de verduras Bacalao a la romana con ensalada Yogur					Paella vegetal Lomo adobado a la jardinera Fruta de temporada				
Verdura - Carne - Fruta					Verdura - Huevo - Yogur					Ensalada - Pescado - Lácteo					Arroz - Ave - Fruta					Crema - Huevo - Lácteo				
<b>30</b>	<b>Kcal</b>	749	<b>HC</b>	96																				
	<b>Lip</b>	23	<b>Prot</b>	44																				
Lentejas con verduras Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada																								
Pasta - Carne - Lácteo																								

