



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Kcal 910 HC 121 Lip 34 Prot 34	2 Kcal 677 HC 84 Lip 22 Prot 40	3 Kcal 742 HC 87 Lip 28 Prot 39	4 Kcal 729 HC 95 Lip 17 Prot 52
	Espirales con tomate Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada	Crema de calabaza Filete de ternera empanado a la jardinera Yogur	Patatas a la riojana Salmon meniere Fruta de temporada	Lentejas con verduras Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta de temporada
	Crema - Ave - Yogur	Ensalada - Pescado - Fruta	Verdura - Huevo - Lácteo	Sopa - Pescado - Yogur
7 Kcal 806 HC 84 Lip 42 Prot 26	8 Kcal 838 HC 105 Lip 34 Prot 31	9 Kcal 745 HC 108 Lip 22 Prot 36	10 Kcal 612 HC 82 Lip 14 Prot 42	11 Kcal 747 HC 88 Lip 26 Prot 44
Purrusalda Hamburguesa de vacuno y cerdo con ensalada Fruta de temporada	Garbanzos con calabaza Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	Paella vegetal Bacalao a la romana con pimientos rojos Quesitos	Crema de verduras Blanqueta de pavo a la mostaza con piña y patata Fruta de temporada	Alubias blancas con verduras Salmon en salsa verde Fruta de temporada
Crema - Pescado - Lácteo	Sopa - Ave - Yogur	Verdura - Huevo - Fruta	Pasta - Pescado - Fruta	Ensalada - Carne - Yogur
14 Kcal 847 HC 114 Lip 33 Prot 28	15 Kcal 747 HC 97 Lip 23 Prot 42	16 Kcal 654 HC 93 Lip 20 Prot 28	17 Kcal 699 HC 76 Lip 25 Prot 44	18 Kcal 889 HC 64 Lip 45 Prot 55
Macarrones italiana Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	Alubias rojas con verduras Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada	Crema de puerros y espinacas Fajita de pollo y verduras Lacteo	Sopa de ave con fideos Lomo fresco con patatas fritas Fruta de temporada	Menestra de verduras Jamoncitos al horno con calabacin y zanahoria Fruta de temporada
Verdura - Carne - Yogur	Pasta - Huevo - Yogur	Arroz - Pescado - Fruta	Ensalada - Ave - Lácteo	Sopa - Pescado - Fruta
21 Kcal 727 HC 98 Lip 21 Prot 41	22 Kcal 893 HC 113 Lip 39 Prot 27	23 Kcal 889 HC 68 Lip 43 Prot 55	24 Kcal 854 HC 118 Lip 33 Prot 31	25 Kcal 753 HC 87 Lip 36 Prot 22
Lentejas con verduras Merluza en salsa marinera Fruta de temporada	Paella vegetal Salchichas frescas de ave con salsa de tomate Fruta de temporada	Vainas con patatas Muslo de pollo asado con pimientos rojos Fruta de temporada	Alubias blancas con verduras Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada	Crema de calabaza Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Natillas
Verdura - Huevo - Lácteo	Ensalada - Carne - Yogur	Arroz - Carne - Yogur	Verdura - Pescado - Yogur	Pasta - Pescado - Fruta
28	29	30	31	
FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA	



octubre 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Kcal 604 HC 77 Lip 16 Prot 40	2 Kcal 714 HC 108 Lip 16 Prot 38	3 Kcal 749 HC 89 Lip 28 Prot 40	4 Kcal 751 HC 84 Lip 31 Prot 37
	Crema de calabaza local Pavo guisado con ensalada Fruta de temporada	Paella vegetal Pechuga de pollo a la jardinera Fruta de temporada	Patatas a la riojana Pescado fresco en salsa verde Fruta de temporada	Lentejas con verduras locales Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Quesitos
	Arroz - Pescado - Yogur	Ensalada - Huevo - Yogur	Verdura - Carne - Yogur	Pasta - Ave - Fruta
7 Kcal 589 HC 76 Lip 21 Prot 26	8 Kcal 839 HC 106 Lip 26 Prot 49	9 Kcal 0 HC 0 Lip 0 Prot 0	10 Kcal 903 HC 107 Lip 38 Prot 36	11 Kcal 810 HC 105 Lip 31 Prot 31
Purrusalda Merluza en salsa de verduras con ensalada Fruta de temporada	Garbanzos con calabaza local Lomo adobado con patatas Fruta de temporada	Crema de verduras y legumbre Guisado de ternera a la jardinera Quesitos	Macarrones integrales italiana Hamburguesa con champiñones Fruta de temporada	Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada
Crema - Pescado - Lácteo	Sopa - Ave - Yogur	Verdura - Huevo - Fruta	Pasta - Pescado - Yogur	Ensalada - Carne - Yogur
14 Kcal 660 HC 79 Lip 22 Prot 36	15 Kcal 760 HC 101 Lip 22 Prot 44	16 Kcal 762 HC 70 Lip 39 Prot 36	17 Kcal 726 HC 107 Lip 18 Prot 38	18 Kcal 722 HC 77 Lip 35 Prot 27
Menestra de verduras Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada	Alubias rojas con verduras locales Salmon en salsa marinera Fruta de temporada	Crema de puerros y espinacas Hamburguesa 100% vacuno con ensalada Lacteo	Macarrones con tomate Bacalao en salsa de verduras con pimientos rojos Fruta de temporada	Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada
Verdura - Carne - Yogur	Pasta - Huevo - Yogur	Arroz - Pescado - Fruta	Ensalada - Ave - Lácteo	Sopa - Pescado - Fruta
21 Kcal 660 HC 90 Lip 9 Prot 55	22 Kcal 716 HC 90 Lip 25 Prot 36	23 Kcal 806 HC 74 Lip 42 Prot 28	24 Kcal 810 HC 105 Lip 31 Prot 31	25 Kcal 0 HC 0 Lip 0 Prot 0
Lentejas con verduras locales Pavo guisado a la jardinera Fruta de temporada	Patatas guisadas Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada	Vainas con patatas Albondigas con champiñones Fruta de temporada	Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	Crema de calabaza local Merluza con mahonesa Natillas
Verdura - Huevo - Lácteo	Ensalada - Carne - Yogur	Arroz - Carne - Yogur	Verdura - Pescado - Yogur	Pasta - Pescado - Fruta
28	29	30	31	
FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA	



octubre 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Kcal 604 HC 77 Lip 16 Prot 40	2 Kcal 714 HC 108 Lip 16 Prot 38	3 Kcal 700 HC 87 Lip 20 Prot 47	4 Kcal 751 HC 84 Lip 31 Prot 37
	Crema de calabaza local Pavo guisado con ensalada Fruta de temporada	Paella vegetal Pechuga de pollo a la jardinera Fruta de temporada	Patatas a la riojana Pavo guisado con pimientos rojos Fruta de temporada	Lentejas con verduras locales Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Quesitos
	Arroz - Ave - Yogur	Ensalada - Huevo - Yogur	Verdura - Carne - Yogur	Pasta - Ave - Fruta
7 Kcal 737 HC 76 Lip 25 Prot 55	8 Kcal 839 HC 106 Lip 26 Prot 49	9 Kcal 0 HC 0 Lip 0 Prot 0	10 Kcal 903 HC 107 Lip 38 Prot 36	11 Kcal 810 HC 105 Lip 31 Prot 31
Purrusalda Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada	Garbanzos con calabaza local Lomo adobado con patatas Fruta de temporada	Crema de verduras y legumbre Guisado de ternera a la jardinera Quesitos	Macarrones integrales italiana Hamburguesa con champiñones Fruta de temporada	Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada
Pasta - Huevo - Lácteo	Verdura - Ave - Yogur	Sopa - Huevo - Fruta	Pasta - Carne - Lácteo	Verdura - Ave - Yogur
14 Kcal 660 HC 79 Lip 22 Prot 36	15 Kcal 764 HC 99 Lip 19 Prot 52	16 Kcal 762 HC 70 Lip 39 Prot 36	17 Kcal 731 HC 109 Lip 16 Prot 41	18 Kcal 722 HC 77 Lip 35 Prot 27
Menestra de verduras Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada	Alubias rojas con verduras locales Pavo guisado con patatas Fruta de temporada	Crema de puerros y espinacas Hamburguesa 100% vacuno con ensalada Lacteo	Macarrones con tomate Lomo fresco con pimientos rojos Fruta de temporada	Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada
Arroz - Carne - Yogur	Sopa - Verdura - Yogur	Ensalada - Huevo - Yogur	Ensalada - Verdura - Fruta	Verdura - Carne - Fruta
21 Kcal 660 HC 90 Lip 9 Prot 55	22 Kcal 716 HC 90 Lip 25 Prot 36	23 Kcal 806 HC 74 Lip 42 Prot 28	24 Kcal 810 HC 105 Lip 31 Prot 31	25 Kcal 777 HC 85 Lip 31 Prot 40
Lentejas con verduras locales Pavo guisado a la jardinera Fruta de temporada	Patatas guisadas Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada	Vainas con patatas Albondigas con champiñones Fruta de temporada	Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	Crema de calabaza local Guiarra de cerdo al horno con pimientos rojos Natillas
Pasta - Verdura - Yogur	Verdura - Ave - Yogur	Arroz - Ave - Yogur	Sopa - Huevo - Yogur	Patata - Ave - Yogur
28	29	30	31	
FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA	