

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5	6	7	1	2
			(C) ALUBIAS CON VERDURAS (patata, j.seca, tomate, pimient, zanahoria, ajo)	(C) ENSALADILLA RUSA (pimiento, patata, huevo, aceitunas, mayonesa, atún)
			(C) TORTILLA DE PATATAS CON CALABACÍN AL HORNO	(A) JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA (almendras, huevo, patatas...)
			(C) FRUTA DE TEMPORADA (PL)	(C) YOGUR DE FRUTAS
			(C) PAN BLANCO	(C) PAN INTEGRAL
			Kcal: 638,50 Prot: 17,68g Hidrat: 93,56g Grasas: 19,59g Sat: 2,79g Azúc: 19,27g Sal: 3,06g	Kcal: 879,35 Prot: 40,54g Hidrat: 114,68g Grasas: 28,08g Sat: 6,20g Azúc: 23,83g Sal: 1,96g
5	6	7	8	9
(C) SOPA DE ARROZ CON VERDURAS (zanahoria, apio, aceite)	(C) COUS-COUS CON POLLO (tomate, aceite, curry, sal, ajos, berenjena)	(C) MACARRONES BOLOÑESA (carne picada, cebolla, aceite, sal, orégano)	(C) CREMA DE CALABACÍN (patata, cebolla, nuez moscada)	(C) LENTEJAS ESTOFADAS (patata, cebolla, j.verdes, chorizo, pimient...)
(C) PIZZA DE YORK Y QUESO	(C) TORTILLA DE PATATAS AL HORNO	(C) MERLUZA EN Salsa VERDE (perejil, aceite, ajo)	(C) TERNERA JARDINERA (tomate, champiñón, guisante, pimient, ajo)	(C) BACALADILLA FRITA
(C) FRUTA DE TEMPORADA (M)	(C) ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA	(C) FRUTA DE TEMPORADA (N)	(C) PATATAS FRITAS	(C) ENSALADA. LECHUGA, ACEITUNAS, REMOLACHA
(C) PAN BLANCO	(C) FRUTA DE TEMPORADA (P)	(C) PAN BLANCO	(C) FRUTA DE TEMPORADA (PL)	(C) YOGUR DE FRUTAS
	(C) PAN BLANCO		(C) PAN BLANCO	(C) PAN INTEGRAL
Kcal: 720,25 Prot: 25,68g Hidrat: 109,14g Grasas: 18,32g Sat: 4,16g Azúc: 15,19g Sal: 2,40g	Kcal: 737,76 Prot: 22,01g Hidrat: 100,44g Grasas: 26,33g Sat: 3,79g Azúc: 11,08g Sal: 3,19g	Kcal: 617,28 Prot: 30,68g Hidrat: 84,62g Grasas: 21,87g Sat: 4,06g Azúc: 16,39g Sal: 2,02g	Kcal: 670,64 Prot: 27,34g Hidrat: 91,04g Grasas: 21,38g Sat: 3,57g Azúc: 25,69g Sal: 2,31g	Kcal: 712,25 Prot: 36,82g Hidrat: 89,24g Grasas: 21,65g Sat: 4,31g Azúc: 24,15g Sal: 2,42g
12	13	14	15	16
(C) GUIISO DE MERLUZA (patata, cebolla, pimient, zanahoria,)	(C) ARROZ CON TOMATE FRITO	(C) CAZUELA DE FIDEOS CON JIBIA (potón, tomate,pimient, guisante, cebolla)	(G) CREMA DE VERDURAS (patata, calabacín, cebolla, zanahoria)	(C) POTAJE DE CALABAZA (laurel, ajo, pimient, garbanzo, patata, zanahoria)
(C) HAMBURGUESA DE POLLO AL HORNO	(C) TORTILLA FRANCESA AL HORNO	(C) CROQUETAS DE POLLO	(C) BURRITO DE PAVO	(C) MERLUZA A LA JARDINERA (tomate, champiñón, guisantes, pimient)
(C) ZANAHORIAS BABY	(C) ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, TOMATE	(C) ENSALADA DE LECHUGA CON ZANAHORIA	(C) FRUTA DE TEMPORADA (PL)	(A) ENSALADA LECHUGA, REMOLACHA, MAÍZ, ACEITUNAS, QUESO
(C) FRUTA DE TEMPORADA (M)	(C) FRUTA DE TEMPORADA (P)	(C) FRUTA DE TEMPORADA (N)	(C) PAN BLANCO	(C) YOGUR DE FRUTAS
(C) PAN BLANCO	(C) PAN BLANCO	(C) PAN BLANCO		(C) PAN INTEGRAL
Kcal: 670,40 Prot: 24,39g Hidrat: 90,60g Grasas: 23,39g Sat: 7,04g Azúc: 18,81g Sal: 1,93g	Kcal: 674,62 Prot: 14,11g Hidrat: 100,34g Grasas: 26,76g Sat: 3,30g Azúc: 13,59g Sal: 2,60g	Kcal: 614,90 Prot: 17,96g Hidrat: 87,47g Grasas: 20,06g Sat: 3,39g Azúc: 18,99g Sal: 2,63g	Kcal: 408,60 Prot: 9,10g Hidrat: 76,82g Grasas: 7,15g Sat: 1,21g Azúc: 20,30g Sal: 1,09g	Kcal: 687,48 Prot: 30,85g Hidrat: 84,51g Grasas: 25,26g Sat: 5,81g Azúc: 26,99g Sal: 2,88g
19	20	21	22	23
(C) CREMA NARANJA (patata, calabaza, zanahoria, cebolla)	(C) LENTEJAS CON CHORIZO (patata, j.verdes, pimient, zanahoria, cebolla)	(C) COCIDO CON VERDURAS Y POLLO (patata, j.verdes, apio,pueros, zanahoria)	(C) SOPA DE PICADILLO (huevo, pollo, pasta...)	(C) ESPIRALES CON TOMATE, HUEVO, ATÚN
(C) ABADEJO A LA RIOJANA (tomate, pimient, cebolla, aceite, ajo)	(C) POLLO EMPANADO	(C) TORTILLA DE PATATAS AL HORNO	(C) LOMO HORNO EN SU Salsa(ajo, cebolla, zanahoria, h.provenzales)	(C) ENSALADA COMPLETA (cherry, huevo, lechuga, queso, aceituna, aceite)
(C) PATATAS FRITAS	(C) MENESTRA VERDURA COCIDA (coliflor, zanahoria, alcahofa, j.verdes)	(C) ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA	(C) ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA	(C) YOGUR DE FRUTAS
(C) FRUTA DE TEMPORADA (M)	(C) FRUTA DE TEMPORADA (P)	(C) FRUTA DE TEMPORADA (N)	(C) FRUTA DE TEMPORADA (PL)	(C) PAN INTEGRAL
(C) PAN BLANCO	(C) PAN BLANCO	(C) PAN BLANCO	(C) PAN BLANCO	
Kcal: 553,60 Prot: 21,28g Hidrat: 79,80g Grasas: 16,97g Sat: 2,00g Azúc: 18,76g Sal: 1,35g	Kcal: 544,80 Prot: 29,01g Hidrat: 96,61g Grasas: 35,45g Sat: 2,88g Azúc: 10,47g Sal: 1,68g	Kcal: 622,64 Prot: 24,02g Hidrat: 87,78g Grasas: 19,62g Sat: 2,80g Azúc: 13,55g Sal: 3,33g	Kcal: 612,64 Prot: 25,66g Hidrat: 76,11g Grasas: 30,84g Sat: 9,28g Azúc: 18,67g Sal: 2,04g	Kcal: 657,35 Prot: 25,45g Hidrat: 89,88g Grasas: 21,66g Sat: 6,13g Azúc: 24,51g Sal: 1,78g
26	27	28	29	30
(C) ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO (j.secas, patata, tomate, cebolla, chorizo)	(C) COCIDO CON VERDURAS Y POLLO (patata, j.verdes, apio,pueros, zanahoria)	(C) MACARRONES BOLOÑESA (carne picada, cebolla, aceite, sal, orégano)	(C) CREMA DE VERDURAS (patata, puerro, cebolla, aceite)	(C) GUISILLO DE TERNERA (guisante, cebolla, patata, pimient)
(C) MERLUZA AL HORNO	(C) EMPANADILLAS DE ATÚN	(C) TORTILLA FRANCESA AL HORNO	(C) ASADILLO JAMONCITOS DE POLLO (champiñón, zanahoria, pimient)	(C) CROQUETAS DE JAMÓN FRITAS
(C) PISTO (cebolla, calabacín, pimient, berenjena, tomate)	(C) ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA	(C) GUARNICIÓN ZANAHORIAS BABY	(C) FRUTA DE TEMPORADA (PL)	(C) ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, TOMATE
(C) FRUTA DE TEMPORADA (M)	(C) FRUTA DE TEMPORADA (P)	(C) FRUTA DE TEMPORADA (N)	(C) PAN BLANCO	(C) YOGUR DE FRUTAS
(C) PAN BLANCO	(C) PAN BLANCO	(C) PAN BLANCO		(C) PAN INTEGRAL
Kcal: 642,10 Prot: 32,16g Hidrat: 80,20g Grasas: 20,27g Sat: 3,60g Azúc: 13,72g Sal: 2,47g	Kcal: 748,99 Prot: 23,48g Hidrat: 101,44g Grasas: 28,83g Sat: 1,88g Azúc: 10,05g Sal: 1,89g	Kcal: 689,04 Prot: 21,54g Hidrat: 91,34g Grasas: 30,90g Sat: 5,73g Azúc: 20,38g Sal: 2,62g	Kcal: 605,05 Prot: 23,16g Hidrat: 82,45g Grasas: 20,77g Sat: 3,14g Azúc: 25,26g Sal: 1,20g	Kcal: 662,00 Prot: 24,39g Hidrat: 88,85g Grasas: 24,07g Sat: 5,61g Azúc: 27,85g Sal: 2,38g