

07 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
	672	14	8	75
Arroz con salsa de tomate				
Merluza al horno con calabacin				
Fruta fresca de temporada				

08 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
	572	36	17	50
Crema de zanahoria				
Lomo asado con patatas				
Fruta fresca de temporada				

09 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
	510	55	14	21
Sopa de verduras				
Pollo al horno				
Fruta fresca de temporada				

10 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
	497	28	13	29
Guisantes rehogados				
Tortilla francesa				
Fruta fresca de temporada				

13 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
	496	42	20	39
Crema de brócoli y zanahoria				
Merluza en salsa verde				
Fruta fresca de temporada				

14 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
	504	25	11	59
Alubias guisadas ecológicas				
Tortilla de patatas				
Fruta fresca de temporada				

15 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
	528	38	20	67
Pasta integral con salsa de tomate y queso				
Salmón al horno				
Fruta fresca de temporada				

16 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
	420	19	15	36
Sopa de cocido				
Cocido completo				
Fruta fresca de temporada				

17 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
	415	18	5	28
Judías verdes rehogadas				
Huevos revueltos con pavo				
Fruta fresca de temporada				

20 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
	535	28	12	69
Lentejas con verduras				
Tortilla de patatas				
Fruta fresca de temporada				

21 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
	495	32	9	42
Crema de calabacin ecológico con quesito				
Pollo al limón con arroz				
Fruta fresca de temporada				

22 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
	609	21	10	34
Alubias estofadas ecológicas				
Merluza a la Riojana				
Fruta fresca de temporada				

23 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
	435	10	6	43
Sopa de letras				
Libritos de jamón y queso				
Fruta fresca de temporada				

24 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
	443	29	29	46
Arroz con salsa de tomate				
Merluza en salsa de zanahoria				
Fruta fresca de temporada				

27 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
	418	18	16	36
Crema de hortalizas ecológicas				
Albondigas de pollo en salsa				
Fruta fresca de temporada				

28 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
	613	36	19	62
Judías pintas con arroz				
Tortilla francesa				
Fruta fresca de temporada				

29 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
	511	34	12	48
Macarrones a la napolitana				
Merluza al limón				
Fruta fresca de temporada				

30 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
	420	19	15	36
Sopa de cocido				
Cocido completo				
Fruta fresca de temporada				