

04 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
	501	25	5	41
Crema de coliflor y zanahoria ecológica				
Cinta de sajonia				
Fruta fresca de temporada				

05 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
	563	37	9	58
Lentejas a la Riojana				
Tortilla francesa				
Fruta fresca de temporada				

06 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
	440	32	22	39
Arroz con salsa de tomate				
Salmón en salsa				
Fruta fresca de temporada				

07 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
	476	16	9	26
Judías verdes rehogadas				
Pollo asado con ensalada				
Fruta fresca de temporada				

08 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
	633	29	9	33
Pasta integral a la napolitana				
Merluza en salsa verde				
Fruta fresca de temporada				

11 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
	444	18	21	34
Crema de calabacín ecológica				
Huevos revueltos con chorizo				
Fruta fresca de temporada				

12 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
	579	35	23	33
Alubias guisadas ecológicas				
Lomo asado				
Fruta fresca de temporada				

13 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
	464	51	17	58
Arroz con salsa de tomate				
Merluza al horno				
Fruta fresca de temporada				

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

15 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
	599	29	21	34
Guisantes rehogados				
Tortilla de patatas				
Fruta fresca de temporada				

18 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
	450	43	7	65
Arroz a la milanesa				
Pollo con tomate				
Fruta fresca de temporada				

19 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
	464	15	14	48
Sopa de picadillo				
Bacalao rebozado				
Fruta fresca de temporada				

20 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
	440	21	19	26
Crema de zanahoria				
Magro guisado con verduras				
Fruta fresca de temporada				

21 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
	610	28	20	38
Lentejas con verduras				
Tortilla de patatas				
Fruta fresca de temporada				

22 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
	460	59	5	19
Lacitos con salsa aurora				
Merluza al limón				
Fruta fresca de temporada				

25 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
	468	18	15	56
Crema de hortalizas				
Albóndigas de ternera con arroz				
Fruta fresca de temporada				

26 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
	439	13	6	21
Alubias estofadas ecológicas				
Merluza a la riojana				
Fruta fresca de temporada				

27 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
	582	36	5	68
Arroz con salsa de tomate				
Pollo guisado con verduras				
Fruta fresca de temporada				

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

29 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
	680	17	7	26
Pasta integral con salsa de tomate				
Tortilla francesa				
Fruta fresca de temporada				