

04 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	501	25	5	41
Crema de coliflor y zanahoria ecológica				
<i>Organica carrot and cauliflower creamy soup</i>				
Cinta de sajonia con ensalada				
<i>Kassler with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

05 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Tuesday	563	37	9	58
Hervido de patata, calabacín y zanahoria				
<i>Steamed potato, courgette and carrot</i>				
Tortilla francesa con ensalada				
<i>Omelette with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

06 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Wednesday	440	32	22	39
Arroz tres delicias				
<i>Fried rice</i>				
Salmon en salsa de tomate				
<i>Salmon with tomato sauce</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

07 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Thursday	476	16	9	26
Judías verdes rehogadas				
<i>Sauteed green beans</i>				
Pollo asado con ensalada				
<i>Roast chicken with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

08 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Friday	633	29	9	33
Pasta sin gluten a la napolitana				
<i>Gluten-free pasta alla napoletana</i>				
Merluza en salsa verde				
<i>Hake in green sauce</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

11 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	444	18	21	34
Crema de calabacín ecológica				
<i>Organic courgette cream</i>				
Huevos revueltos con chorizo				
<i>Scrambled eggs with sausage</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

12 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Tuesday	579	35	23	33
Alubias guisadas ecológicas				
<i>Organic beans stew</i>				
Lomo asado con ensalada				
<i>Roast pork loin with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

13 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Wednesday	464	51	17	58
Arroz integral con salsa de tomate				
<i>Brown rice with tomato sauce</i>				
Merluza al horno con ensalada de lechuga				
<i>Roast hake with lettuce salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

14 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Thursday	420	19	15	36
Sopa de fideos sin gluten				
<i>Gluten-free noodle soup</i>				
Cocido completo				
<i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, veal and sausage</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

15 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Friday	599	29	21	34
Guisantes rehogados				
<i>Sauteed peas</i>				
Tortilla de patatas con ensalada				
<i>Spanish omelette with salad</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

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

19 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	HC
Tuesday	464	15	14	48
Sopa de picadillo (fideo sin gluten)				
<i>"Picadillo" soup</i>				
Bacalao rebozado casero con ensalada				
<i>Homemade battered cod with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

20 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Wednesday	440	21	19	26
Crema de zanahoria				
<i>Carrot creamy soup</i>				
Magro guisado con verduras				
<i>Pork stew with vegetables</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

21 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Thursday	610	28	20	38
Arroz con tomate				
<i>Rice with tomato sauce</i>				
Tortilla de patatas con ensalada				
<i>Spanish omelette with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

22 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Friday	460	59	5	19
Pasta sin gluten con salsa aurora				
<i>Gluten-free pasta with tomato and bechamel sauce</i>				
Merluza al limón				
<i>Hake in lemon sauce</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

25 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	468	18	15	56
Crema de hortalizas				
<i>Vegetable cream</i>				
Albóndigas de ternera con arroz integral				
<i>Veal meatballs with brown rice</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

26 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Tuesday	439	13	6	21
Alubias estofadas ecológicas				
<i>Organic beans stew</i>				
Merluza a la riojana				
<i>Hake with tomato and pepper sauce</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

27 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Wednesday	582	36	5	68
Ensalada de arroz				
<i>Rice salad</i>				
Pollo guisado con verduritas				
<i>Chicken stew with vegetables</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

28 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Thursday	420	19	15	36
Sopa de fideos sin gluten				
<i>Gluten-free noodle soup</i>				
Cocido completo				
<i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, veal and sausage</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

29 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Friday	680	17	7	26
Pasta sin gluten con salsa de tomate				
<i>Gluten-free pasta with tomato sauce</i>				
Tortilla francesa con atún y ensalada				
<i>Omelette with tuna and salad</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

04 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	501	25	5	41
Crema de coliflor y zanahoria ecológica				
<i>Organica carrot and cauliflower creamy soup</i>				
Cinta de sajonia con ensalada				
<i>Kassler with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

05 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Tuesday	563	37	9	58
Lentejas a la Riojana				
<i>Lentils stew with sausage</i>				
Tortilla francesa con ensalada				
<i>Omelette with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

06 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Wednesday	440	32	22	39
Arroz tres delicias				
<i>Fried rice</i>				
Salmon en salsa de tomate				
<i>Salmon with tomato sauce</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

07 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Thursday	476	16	9	26
Judías verdes rehogadas				
<i>Sauteed green beans</i>				
Pollo asado con ensalada				
<i>Roast chicken with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

08 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Friday	633	29	9	33
Pasta sin gluten a la napolitana				
<i>Gluten-free pasta alla napoletana</i>				
Merluza en salsa verde				
<i>Hake in green sauce</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

11 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	444	18	21	34
Crema de calabacín ecológica				
<i>Organic courgette cream</i>				
Huevos revueltos con chorizo				
<i>Scrambled eggs with sausage</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

12 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Tuesday	579	35	23	33
Alubias guisadas ecológicas				
<i>Organic beans stew</i>				
Lomo asado con ensalada				
<i>Roast pork loin with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

13 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Wednesday	464	51	17	58
Arroz integral con salsa de tomate				
<i>Brown rice with tomato sauce</i>				
Merluza al horno con ensalada de lechuga				
<i>Roast hake with lettuce salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

14 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Thursday	420	19	15	36
Sopa de fideos sin gluten				
<i>Gluten-free noodle soup</i>				
Cocido completo				
<i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, veal and sausage</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

15 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Friday	599	29	21	34
Guisantes rehogados				
<i>Sauteed peas</i>				
Tortilla de patatas con ensalada				
<i>Spanish omelette with salad</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

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

19 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	HC
Tuesday	464	15	14	48
Sopa de picadillo (fideo sin gluten)				
<i>"Picadillo" soup</i>				
Bacalao rebozado casero con ensalada				
<i>Homemade battered cod with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

20 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Wednesday	440	21	19	26
Crema de zanahoria				
<i>Carrot creamy soup</i>				
Magro guisado con verduras				
<i>Pork stew with vegetables</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

21 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Thursday	610	28	20	38
Lentejas con verduras				
<i>Lentils with vegetables</i>				
Tortilla de patatas con ensalada				
<i>Spanish omelette with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

22 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Friday	460	59	5	19
Pasta sin gluten con salsa aurora				
<i>Gluten-free pasta with tomato and bechamel sauce</i>				
Merluza al limón				
<i>Hake in lemon sauce</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

25 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	468	18	15	56
Crema de hortalizas				
<i>Vegetable cream</i>				
Albóndigas de ternera con arroz integral				
<i>Veal meatballs with brown rice</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

26 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Tuesday	439	13	6	21
Alubias estofadas ecológicas				
<i>Organic beans stew</i>				
Merluza a la riojana				
<i>Hake with tomato and pepper sauce</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

27 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Wednesday	582	36	5	68
Ensalada de arroz				
<i>Rice salad</i>				
Pollo guisado con verduritas				
<i>Chicken stew with vegetables</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

28 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Thursday	420	19	15	36
Sopa de fideos sin gluten				
<i>Gluten-free noodle soup</i>				
Cocido completo				
<i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, veal and sausage</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

29 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Friday	680	17	7	26
Pasta sin gluten con salsa de tomate				
<i>Gluten-free pasta with tomato sauce</i>				
Tortilla francesa con atún y ensalada				
<i>Omelette with tuna and salad</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

04 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Monday</i>	501	25	5	41
Crema de coliflor y zanahoria ecológica				
<i>Organica carrot and cauliflower creamy soup</i>				
Cinta de sajonia con ensalada				
<i>Kassler with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

05 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Tuesday</i>	563	37	9	58
Lentejas a la Riojana				
<i>Lentils stew with sausage</i>				
Tortilla francesa con ensalada				
<i>Omelette with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

06 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Wednesday</i>	440	32	22	39
Arroz tres delicias				
<i>Fried rice</i>				
Salmon en salsa de tomate				
<i>Salmon with tomato sauce</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

07 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Thursday</i>	476	16	9	26
Judías verdes rehogadas				
<i>Sauteed green beans</i>				
Cinta de lomo con ensalada				
<i>Porl loin with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

08 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Friday</i>	633	29	9	33
Pasta sin gluten a la napolitana				
<i>Gluten-free pasta alla napoletana</i>				
Merluza en salsa verde				
<i>Hake in green sauce</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

11 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Monday</i>	444	18	21	34
Crema de calabacín ecológica				
<i>Organic courgette cream</i>				
Huevos revueltos con chorizo				
<i>Scrambled eggs with sausage</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

12 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Tuesday</i>	579	35	23	33
Alubias guisadas ecológicas				
<i>Organic beans stew</i>				
Lomo asado con ensalada				
<i>Roast pork loin with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

13 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Wednesday</i>	464	51	17	58
Arroz integral con salsa de tomate				
<i>Brown rice with tomato sauce</i>				
Merluza al horno con ensalada de lechuga				
<i>Roast hake with lettuce salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

14 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Thursday</i>	420	19	15	36
Sopa de fideos sin gluten				
<i>Gluten-free noodle soup</i>				
Cocido sin pollo				
<i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, veal and sausage</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

15 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Friday</i>	599	29	21	34
Guisantes rehogados				
<i>Sauteed peas</i>				
Tortilla de patatas con ensalada				
<i>Spanish omelette with salad</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

18 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Monday</i>	450	43	7	65
DÍA SIN GLUTEN				
Arroz a la milanese				
Cinta de lomo				
Fruta fresca de temporada				

19 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	HC
<i>Tuesday</i>	464	15	14	48
Sopa de fideos sin gluten ni picadillo de pollo				
<i>"Picadillo" soup</i>				
Bacalao rebozado casero con ensalada				
<i>Homemade battered cod with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

20 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Wednesday</i>	440	21	19	26
Crema de zanahoria				
<i>Carrot creamy soup</i>				
Magro guisado con verduras				
<i>Pork stew with vegetables</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

21 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Thursday</i>	610	28	20	38
Lentejas con verduras				
<i>Lentils with vegetables</i>				
Tortilla de patatas con ensalada				
<i>Spanish omelette with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

22 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Friday</i>	460	59	5	19
Pasta sin gluten con salsa aurora				
<i>Gluten-free pasta with tomato and bechamel sauce</i>				
Merluza al limón				
<i>Hake in lemon sauce</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

25 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Monday</i>	468	18	15	56
Crema de hortalizas				
<i>Vegetable cream</i>				
Albóndigas de ternera con arroz integral				
<i>Veal meatballs with brown rice</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

26 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Tuesday</i>	439	13	6	21
Alubias estofadas ecológicas				
<i>Organic beans stew</i>				
Merluza a la riojana				
<i>Hake with tomato and pepper sauce</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

27 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Wednesday</i>	582	36	5	68
Ensalada de arroz				
<i>Rice salad</i>				
Magro con tomate				
<i>Pork stew with tomato sauce</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

28 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Thursday</i>	420	19	15	36
Sopa de fideos sin gluten				
<i>Gluten-free noodle soup</i>				
Cocido sin pollo				
<i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, veal and sausage</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

29 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Friday</i>	680	17	7	26
Pasta sin gluten con salsa de tomate				
<i>Gluten-free pasta with tomato sauce</i>				
Tortilla francesa con atún y ensalada				
<i>Omelette with tuna and salad</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

04 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	501	25	5	41
Crema de coliflor y zanahoria ecológica				
<i>Organic carrot and cauliflower creamy soup</i>				
Cinta de sajonia con ensalada				
<i>Kassler with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

05 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Tuesday	563	37	9	58
Hervido de patata, calabacín y zanahoria				
<i>Steamed potato, courgette and carrot</i>				
Tortilla francesa con ensalada				
<i>Omelette with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

06 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Wednesday	440	32	22	39
Arroz tres delicias				
<i>Fried rice</i>				
Salmon en salsa de tomate				
<i>Salmon with tomato sauce</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

07 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Thursday	476	16	9	26
Judías verdes rehogadas				
<i>Sauteed green beans</i>				
Pollo asado con ensalada				
<i>Roast chicken with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

08 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Friday	633	29	9	33
Pasta sin gluten a la napolitana				
<i>Gluten-free pasta alla napoletana</i>				
Merluza en salsa verde				
<i>Hake in green sauce</i>				
Yogur de soja				
<i>Soy yogurt</i>				

11 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	444	18	21	34
Crema de calabacín ecológica				
<i>Organic courgette cream</i>				
Huevos revueltos con chorizo				
<i>Scrambled eggs with sausage</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

12 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Tuesday	579	35	23	33
Alubias guisadas ecológicas				
<i>Organic beans stew</i>				
Lomo asado con ensalada				
<i>Roast pork loin with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

13 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Wednesday	464	51	17	58
Arroz integral con salsa de tomate				
<i>Brown rice with tomato sauce</i>				
Merluza al horno con ensalada de lechuga				
<i>Roast hake with lettuce salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

14 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Thursday	420	19	15	36
Sopa de fideos sin gluten				
<i>Gluten-free noodle soup</i>				
Cocido completo				
<i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, veal and sausage</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

15 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Friday	599	29	21	34
Guisantes rehogados				
<i>Sauteed peas</i>				
Tortilla de patatas con ensalada				
<i>Spanish omelette with salad</i>				
Yogur de soja				
<i>Soy yogurt</i>				

18 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	450	43	7	65
DÍA SIN GLUTEN				
Arroz con tomate				
Pollo guisado				
Fruta fresca de temporada				

19 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	HC
Tuesday	464	15	14	48
Sopa de picadillo (fideo sin gluten)				
<i>"Picadillo" soup</i>				
Bacalao rebozado casero con ensalada				
<i>Homemade battered cod with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

20 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Wednesday	440	21	19	26
Crema de zanahoria				
<i>Carrot creamy soup</i>				
Magro guisado con verduras				
<i>Pork stew with vegetables</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

21 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Thursday	610	28	20	38
Arroz con tomate				
<i>Rice with tomato sauce</i>				
Tortilla de patatas con ensalada				
<i>Spanish omelette with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

22 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Friday	460	59	5	19
Pasta sin gluten con tomate				
<i>Gluten-free pasta with tomato sauce</i>				
Merluza al limón				
<i>Hake in lemon sauce</i>				
Yogur de soja				
<i>Soy yogurt</i>				

25 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	468	18	15	56
Crema de hortalizas				
<i>Vegetable cream</i>				
Albóndigas de ternera con arroz integral				
<i>Veal meatballs with brown rice</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

26 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Tuesday	439	13	6	21
Alubias estofadas ecológicas				
<i>Organic beans stew</i>				
Merluza a la riojana				
<i>Hake with tomato and pepper sauce</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

27 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Wednesday	582	36	5	68
Ensalada de arroz				
<i>Rice salad</i>				
Pollo guisado con verduritas				
<i>Chicken stew with vegetables</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

28 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Thursday	420	19	15	36
Sopa de fideos sin gluten				
<i>Gluten-free noodle soup</i>				
Cocido completo				
<i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, veal and sausage</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

29 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Friday	680	17	7	26
Pasta sin gluten con salsa de tomate				
<i>Gluten-free pasta with tomato sauce</i>				
Tortilla francesa con atún y ensalada				
<i>Omelette with tuna and salad</i>				
Yogur de soja				
<i>Soy yogurt</i>				

04 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Monday</i>	501	25	5	41
Crema de coliflor y zanahoria ecológica <i>Organica carrot and cauliflower creamy soup</i>				
Cinta de sajonia con ensalada <i>Kassler with salad</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>				

05 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Tuesday</i>	563	37	9	58
Lentejas a la Riojana <i>Lentils stew with sausage</i>				
Filete ruso con ensalada <i>Burger fillet with salad</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>				

06 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Wednesday</i>	440	32	22	39
Arroz tres delicias <i>Fried rice</i>				
Salmón en salsa de tomate <i>Salmon with tomato sauce</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>				

07 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Thursday</i>	476	16	9	26
Judías verdes rehogadas <i>Sauteed green beans</i>				
Pollo asado con ensalada <i>Roast chicken with salad</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>				

08 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Friday</i>	633	29	9	33
Pasta integral a la napolitana <i>Wholemeal pasta alla napoletana</i>				
Merluza en salsa verde <i>Hake in green sauce</i>				
Yogur <i>Yogurt</i>				

11 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Monday</i>	444	18	21	34
Crema de calabacín ecológica <i>Organic courgette cream</i>				
Patatas con picadillo de chorizo <i>Potatoes with minced sausage</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>				

12 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Tuesday</i>	579	35	23	33
Alubias guisadas ecológicas <i>Organic beans stew</i>				
Lomo asado con ensalada <i>Roast pork loin with salad</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>				

13 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Wednesday</i>	464	51	17	58
Arroz integral con salsa de tomate <i>Brown rice with tomato sauce</i>				
Merluza al horno con ensalada de lechuga <i>Roast hake with lettuce salad</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>				

14 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Thursday</i>	420	19	15	36
Sopa de fideos sin huevo <i>Eggless noodle soup</i>				
Cocido completo <i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, veal and sausage</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>				

15 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Friday</i>	599	29	21	34
Guisantes rehogados <i>Sauteed peas</i>				
Pavo guisado <i>Turkey stew</i>				
Yogur <i>Yogurt</i>				

18 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Monday</i>	450	43	7	65
DÍA				
SIN GLUTEN				
Arroz a la milanesa				
Pollo con tomate				
Fruta fresca de temporada				

19 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	HC
<i>Tuesday</i>	464	15	14	48
Sopa de fideos sin huevo con pollo <i>Eggless noodle soup with minced chicken</i>				
Bacalao rebozado casero con ensalada <i>Homemade battered cod with salad</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>				

20 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Wednesday</i>	440	21	19	26
Crema de zanahoria <i>Carrot creamy soup</i>				
Magro guisado con verduras <i>Pork stew with vegetables</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>				

21 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Thursday</i>	610	28	20	38
Lentejas con verduras <i>Lentils with vegetables</i>				
Cinta de sajonia con ensalada <i>Kassler with salad</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>				

22 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Friday</i>	460	59	5	19
Pasta sin huevo con salsa aurora <i>Eggless pasta with tomato and bechamel sauce</i>				
Merluza al limón <i>Hake in lemon sauce</i>				
Yogur <i>Yogurt</i>				

25 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Monday</i>	468	18	15	56
Crema de hortalizas <i>Vegetable cream</i>				
Albóndigas de ternera con arroz integral <i>Veal meatballs with brown rice</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>				

26 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Tuesday</i>	439	13	6	21
Alubias estofadas ecológicas <i>Organic beans stew</i>				
Merluza a la riojana <i>Hake with tomato and pepper sauce</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>				

27 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Wednesday</i>	582	36	5	68
Ensalada de arroz <i>Rice salad</i>				
Pollo guisado con verduritas <i>Chicken stew with vegetables</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>				

28 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Thursday</i>	420	19	15	36
Sopa de fideos sin huevo <i>Eggless noodle soup</i>				
Cocido completo <i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, veal and sausage</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>				

29 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Friday</i>	680	17	7	26
Pasta integral con salsa de tomate <i>Wholemeal pasta with tomato sauce</i>				
Salchichas de pavo <i>Turkey sausages</i>				
Yogur <i>Yogurt</i>				

04 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Monday</i>	501	25	5	41
Crema de coliflor y zanahoria ecológica <i>Organica carrot and cauliflower creamy soup</i>				
Cinta de sajonia con ensalada <i>Kassler with salad</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>				

05 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Tuesday</i>	563	37	9	58
Lentejas a la Riojana <i>Lentils stew with sausage</i>				
Filete ruso con ensalada <i>Burger fillet with salad</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>				

06 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Wednesday</i>	440	32	22	39
Arroz tres delicias <i>Fried rice</i>				
Salmón en salsa de tomate <i>Salmon with tomato sauce</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>				

07 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Thursday</i>	476	16	9	26
Judías verdes rehogadas <i>Sauteed green beans</i>				
Pollo asado con ensalada <i>Roast chicken with salad</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>				

08 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Friday</i>	633	29	9	33
Pasta integral a la napolitana <i>Wholemeal pasta alla napoletana</i>				
Merluza en salsa verde <i>Hake in green sauce</i>				
Yogur <i>Yogurt</i>				

11 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Monday</i>	444	18	21	34
Crema de calabacín ecológica <i>Organic courgette cream</i>				
Patatas con picadillo de chorizo <i>Potatoes with minced sausage</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>				

12 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Tuesday</i>	579	35	23	33
Alubias guisadas ecológicas <i>Organic beans stew</i>				
Lomo asado con ensalada <i>Roast pork loin with salad</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>				

13 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Wednesday</i>	464	51	17	58
Arroz integral con salsa de tomate <i>Brown rice with tomato sauce</i>				
Merluza al horno con ensalada de lechuga <i>Roast hake with lettuce salad</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>				

14 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Thursday</i>	420	19	15	36
Sopa de fideos sin huevo <i>Eggless noodle soup</i>				
Cocido completo <i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, veal and sausage</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>				

15 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Friday</i>	599	29	21	34
Guisantes rehogados <i>Sauteed peas</i>				
Pavo guisado <i>Turkey stew</i>				
Yogur <i>Yogurt</i>				

18 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Monday</i>	450	43	7	65
DÍA				
SIN GLUTEN				
Arroz a la milanesa				
Pollo con tomate				
Fruta fresca de temporada				

19 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	HC
<i>Tuesday</i>	464	15	14	48
Sopa de fideos sin huevo con pollo <i>Eggless noodle soup with minced chicken</i>				
Bacalao rebozado casero con ensalada <i>Homemade battered cod with salad</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>				

20 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Wednesday</i>	440	21	19	26
Crema de zanahoria <i>Carrot creamy soup</i>				
Magro guisado con verduras <i>Pork stew with vegetables</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>				

21 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Thursday</i>	610	28	20	38
Lentejas con verduras <i>Lentils with vegetables</i>				
Cinta de sajonia con ensalada <i>Kassler with salad</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>				

22 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Friday</i>	460	59	5	19
Pasta sin huevo con salsa aurora <i>Eggless pasta with tomato and bechamel sauce</i>				
Merluza al limón <i>Hake in lemon sauce</i>				
Yogur <i>Yogurt</i>				

25 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Monday</i>	468	18	15	56
Crema de hortalizas <i>Vegetable cream</i>				
Albóndigas de ternera con arroz integral <i>Veal meatballs with brown rice</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>				

26 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Tuesday</i>	439	13	6	21
Alubias estofadas ecológicas <i>Organic beans stew</i>				
Merluza a la riojana <i>Hake with tomato and pepper sauce</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>				

27 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Wednesday</i>	582	36	5	68
Ensalada de arroz <i>Rice salad</i>				
Pollo guisado con verduritas <i>Chicken stew with vegetables</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>				

28 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Thursday</i>	420	19	15	36
Sopa de fideos sin huevo <i>Eggless noodle soup</i>				
Cocido completo <i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, veal and sausage</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>				

29 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Friday</i>	680	17	7	26
Pasta integral con salsa de tomate <i>Wholemeal pasta with tomato sauce</i>				
Salchichas de pavo <i>Turkey sausages</i>				
Yogur <i>Yogurt</i>				

04 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	501	25	5	41
Crema de coliflor y zanahoria ecológica				
<i>Organica carrot and cauliflower creamy soup</i>				
Cinta de sajonia con ensalada				
<i>Kassler with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

05 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Tuesday	563	37	9	58
Hervido de patata, calabacín y zanahoria				
<i>Steamed potato, courgette and carrot</i>				
Salchicas de pavo con ensalada				
<i>Turkey sausages with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

06 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Wednesday	440	32	22	39
Arroz tres delicias				
<i>Fried rice</i>				
Salmon en salsa de tomate				
<i>Salmon with tomato sauce</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

07 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Thursday	476	16	9	26
Judías verdes rehogadas				
<i>Sauteed green beans</i>				
Pollo asado con ensalada				
<i>Roast chicken with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

08 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Friday	633	29	9	33
Pasta a la napolitana				
<i>Pasta alla napoletana</i>				
Merluza en salsa verde (sin guisantes)				
<i>Hake in green sauce</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

11 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	444	18	21	34
Crema de calabacín ecológica				
<i>Organic courgette cream</i>				
Patatas con picadillo de chorizo				
<i>Potatoes with minced sausage</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

12 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Tuesday	579	35	23	33
Alubias guisadas ecológicas				
<i>Organic beans stew</i>				
Lomo asado con ensalada				
<i>Roast pork loin with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

13 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Wednesday	464	51	17	58
Arroz integral con salsa de tomate				
<i>Brown rice with tomato sauce</i>				
Merluza al horno con ensalada de lechuga				
<i>Roast hake with lettuce salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

14 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Thursday	420	19	15	36
Sopa de fideos				
<i>Noodle soup</i>				
Morcillo de ternera guisado				
<i>Veal stew</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

15 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Friday	599	29	21	34
Macarrones con tomate				
<i>Macaroni with tomato sauce</i>				
Pavo guisado				
<i>Turkey stew</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

18 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	450	43	7	65
DÍA				
SIN GLUTEN				
Arroz con tomate				
Pollo guisado				
Fruta fresca de temporada				

19 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	HC
Tuesday	464	15	14	48
Sopa de picadillo sin huevo				
<i>Eggless noodle soup with minced chicken</i>				
Bacalao rebozado casero con ensalada				
<i>Homemade battered cod with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

20 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Wednesday	440	21	19	26
Crema de zanahoria				
<i>Carrot creamy soup</i>				
Magro guisado con verduras				
<i>Pork stew with vegetables</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

21 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Thursday	610	28	20	38
Arroz con tomate				
<i>Rice with tomato sauce</i>				
Cinta de sajonia con ensalada				
<i>Kassler with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

22 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Friday	460	59	5	19
Lacitos con salsa aurora				
<i>Pasta with tomato and bechamel sauce</i>				
Merluza al limón				
<i>Hake in lemon sauce</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

25 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	468	18	15	56
Crema de hortalizas				
<i>Vegetable cream</i>				
Pollo con arroz integral				
<i>Chicken stew with brown rice</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

26 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Tuesday	439	13	6	21
Alubias estofadas ecológicas				
<i>Organic beans stew</i>				
Merluza a la riojana				
<i>Hake with tomato and pepper sauce</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

27 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Wednesday	582	36	5	68
Ensalada de arroz				
<i>Rice salad</i>				
Pollo guisado con verduritas				
<i>Chicken stew with vegetables</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

28 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Thursday	420	19	15	36
Sopa de fideos				
<i>Noodle soup</i>				
Morcillo de ternera guisado				
<i>Veal stew</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

29 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Friday	680	17	7	26
Pasta con salsa de tomate				
<i>Pasta with tomato sauce</i>				
Salchicas de pavo				
<i>Turkey sausages</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

04 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Monday</i>	501	25	5	41
Crema de coliflor y zanahoria ecológica <i>Organica carrot and cauliflower creamy soup</i>				
Cinta de sajonia con ensalada <i>Kassler with salad</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>				

05 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Tuesday</i>	563	37	9	58
Lentejas a la Riojana <i>Lentils stew with sausage</i>				
Salchicas de pavo con ensalada <i>Turkey sausages with salad</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>				

06 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Wednesday</i>	440	32	22	39
Arroz tres delicias <i>Fried rice</i>				
Salmón en salsa de tomate <i>Salmon with tomato sauce</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>				

07 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Thursday</i>	476	16	9	26
Judías verdes rehogadas <i>Sauteed green beans</i>				
Pollo asado con ensalada <i>Roast chicken with salad</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>				

08 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Friday</i>	633	29	9	33
Pasta integral a la napolitana <i>Wholemeal pasta alla napoletana</i>				
Merluza en salsa verde <i>Hake in green sauce</i>				
Yogur de soja <i>Soy yogurt</i>				

11 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Monday</i>	444	18	21	34
Crema de calabacín ecológica <i>Organic courgette cream</i>				
Patatas con picadillo de chorizo <i>Potatoes with minced sausage</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>				

12 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Tuesday</i>	579	35	23	33
Alubias guisadas ecológicas <i>Organic beans stew</i>				
Lomo asado con ensalada <i>Roast pork loin with salad</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>				

13 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Wednesday</i>	464	51	17	58
Arroz integral con salsa de tomate <i>Brown rice with tomato sauce</i>				
Merluza al horno con ensalada de lechuga <i>Roast hake with lettuce salad</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>				

14 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Thursday</i>	420	19	15	36
Sopa de fideos sin huevo <i>Eggless noodle soup</i>				
Cocido completo <i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, veal and sausage</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>				

15 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Friday</i>	599	29	21	34
Guisantes rehogados <i>Sauteed peas</i>				
Pavo guisado <i>Turkey stew</i>				
Yogur de soja <i>Soy yogurt</i>				

18 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Monday</i>	450	43	7	65
DÍA SIN GLUTEN				
Arroz con tomate				
Pollo guisado				
Fruta fresca de temporada				

19 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	HC
<i>Tuesday</i>	464	15	14	48
Sopa de fideos sin huevo con pollo <i>Eggless noodle soup with minced chicken</i>				
Bacalao rebozado casero con ensalada <i>Homemade battered cod with salad</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>				

20 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Wednesday</i>	440	21	19	26
Crema de zanahoria <i>Carrot creamy soup</i>				
Magro guisado con verduras <i>Pork stew with vegetables</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>				

21 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Thursday</i>	610	28	20	38
Lentejas con verduras <i>Lentils with vegetables</i>				
Cinta de sajonia con ensalada <i>Kassler with salad</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>				

22 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Friday</i>	460	59	5	19
Pasta sin huevo con tomate <i>Eggless pasta with tomato sauce</i>				
Merluza al limón <i>Hake in lemon sauce</i>				
Yogur de soja <i>Soy yogurt</i>				

25 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Monday</i>	468	18	15	56
Crema de hortalizas <i>Vegetable cream</i>				
Albóndigas de ternera con arroz integral <i>Veal meatballs with brown rice</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>				

26 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Tuesday</i>	439	13	6	21
Alubias estofadas ecológicas <i>Organic beans stew</i>				
Merluza a la riojana <i>Hake with tomato and pepper sauce</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>				

27 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Wednesday</i>	582	36	5	68
Ensalada de arroz <i>Rice salad</i>				
Pollo guisado con verduritas <i>Chicken stew with vegetables</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>				

28 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Thursday</i>	420	19	15	36
Sopa de fideos sin huevo <i>Eggless noodle soup</i>				
Cocido completo <i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, veal and sausage</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>				

29 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Friday</i>	680	17	7	26
Pasta integral con salsa de tomate <i>Wholemeal pasta with tomato sauce</i>				
Salchicas de pavo <i>Turkey sausages</i>				
Yogur de soja <i>Soy yogurt</i>				

04 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	05 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	06 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	07 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	08 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Monday</i>	501	25	5	41	<i>Tuesday</i>	563	37	9	58	<i>Wednesday</i>	440	32	22	39	<i>Thursday</i>	476	16	9	26	<i>Friday</i>	633	29	9	33
Crema de coliflor y zanahoria ecológica <i>Organica carrot and cauliflower creamy soup</i>					Lentejas a la Riojana <i>Lentils stew with sausage</i>					Arroz tres delicias <i>Fried rice</i>					Judías verdes rehogadas <i>Sauteed green beans</i>					Pasta integral a la napolitana <i>Wholemeal pasta alla napoletana</i>				
Cinta de sajonia con ensalada <i>Kassler with salad</i>					Salchicas de pavo con ensalada <i>Turkey sausages with salad</i>					Salmon en salsa de tomate <i>Salmon with tomato sauce</i>					Pollo asado con ensalada <i>Roast chicken with salad</i>					Merluza en salsa verde <i>Hake in green sauce</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Yogur de soja <i>Soy yogurt</i>				
11 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	12 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	13 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	14 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	15 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Monday</i>	444	18	21	34	<i>Tuesday</i>	579	35	23	33	<i>Wednesday</i>	464	51	17	58	<i>Thursday</i>	420	19	15	36	<i>Friday</i>	599	29	21	34
Crema de calabacín ecológica <i>Organic courgette cream</i>					Alubias guisadas ecológicas <i>Organic beans stew</i>					Arroz integral con salsa de tomate <i>Brown rice with tomato sauce</i>					Sopa de fideos sin huevo <i>Eggless noodle soup</i>					Guisantes rehogados <i>Sauteed peas</i>				
Patatas con picadillo de chorizo <i>Potatoes with minced sausage</i>					Lomo asado con ensalada <i>Roast pork loin with salad</i>					Merluza al horno con ensalada de lechuga <i>Roast hake with lettuce salad</i>					Garbanzos guisados <i>Chickpeas stew</i>					Pavo guisado <i>Turkey stew</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Yogur de soja <i>Soy yogurt</i>				
18 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	19 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	HC	20 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	21 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	22 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Monday</i>	450	43	7	65	<i>Tuesday</i>	464	15	14	48	<i>Wednesday</i>	440	21	19	26	<i>Thursday</i>	610	28	20	38	<i>Friday</i>	460	59	5	19
DÍA SIN GLUTEN					Sopa de fideos sin huevo con pollo <i>Eggless noodle soup with minced chicken</i>					Crema de zanahoria <i>Carrot creamy soup</i>					Lentejas con verduras <i>Lentils with vegetables</i>					Pasta sin huevo con tomate <i>Eggless pasta with tomato sauce</i>				
Arroz con tomate					Bacalao rebozado casero con ensalada <i>Homemade battered cod with salad</i>					Magro guisado con verduras <i>Pork stew with vegetables</i>					Cinta de sajonia con ensalada <i>Kassler with salad</i>					Merluza al limón <i>Hake in lemon sauce</i>				
Pollo guisado					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Yogur de soja <i>Soy yogurt</i>				
Fruta fresca de temporada																								
25 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	26 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	27 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	28 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	29 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Monday</i>	468	18	15	56	<i>Tuesday</i>	439	13	6	21	<i>Wednesday</i>	582	36	5	68	<i>Thursday</i>	420	19	15	36	<i>Friday</i>	680	17	7	26
Crema de hortalizas <i>Vegetable cream</i>					Alubias estofadas ecológicas <i>Organic beans stew</i>					Ensalada de arroz <i>Rice salad</i>					Sopa de fideos sin huevo <i>Eggless noodle soup</i>					Pasta integral con salsa de tomate <i>Wholemeal pasta with tomato sauce</i>				
Pollo con arroz integral <i>Chicken stew with brown rice</i>					Merluza a la riojana <i>Hake with tomato and pepper sauce</i>					Pollo guisado con verduritas <i>Chicken stew with vegetables</i>					Garbanzos guisados <i>Chickpeas stew</i>					Salchicas de pavo <i>Turkey sausages</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Yogur de soja <i>Soy yogurt</i>				

04 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Monday</i>	501	25	5	41
Crema de coliflor y zanahoria ecológica				
<i>Organica carrot and cauliflower creamy soup</i>				
Cinta de sajonia con ensalada				
<i>Kassler with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

05 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Tuesday</i>	563	37	9	58
Lentejas a la Riojana				
<i>Lentils stew with sausage</i>				
Tortilla francesa con ensalada				
<i>Omelette with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

06 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Wednesday</i>	440	32	22	39
Arroz tres delicias				
<i>Fried rice</i>				
Salmon en salsa de tomate				
<i>Salmon with tomato sauce</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

07 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Thursday</i>	476	16	9	26
Judías verdes rehogadas				
<i>Sauteed green beans</i>				
Pollo asado con ensalada				
<i>Roast chicken with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

08 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Friday</i>	633	29	9	33
Pasta integral a la napolitana				
<i>Wholemeal pasta alla napoletana</i>				
Merluza en salsa verde				
<i>Hake in green sauce</i>				
Yogur de soja				
<i>Soy yogurt</i>				

11 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Monday</i>	444	18	21	34
Crema de calabacín ecológica				
<i>Organic courgette cream</i>				
Huevos revueltos con chorizo				
<i>Scrambled eggs with sausage</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

12 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Tuesday</i>	579	35	23	33
Alubias guisadas ecológicas				
<i>Organic beans stew</i>				
Lomo asado con ensalada				
<i>Roast pork loin with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

13 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Wednesday</i>	464	51	17	58
Arroz integral con salsa de tomate				
<i>Brown rice with tomato sauce</i>				
Merluza al horno con ensalada de lechuga				
<i>Roast hake with lettuce salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

14 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Thursday</i>	420	19	15	36
Sopa de cocido				
<i>"Cocido" soup</i>				
Cocido completo				
<i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, veal and sausage</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

15 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Friday</i>	599	29	21	34
Guisantes rehogados				
<i>Sauteed peas</i>				
Tortilla de patatas con ensalada				
<i>Spanish omelette with salad</i>				
Yogur de soja				
<i>Soy yogurt</i>				

18 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Monday</i>	450	43	7	65
DÍA				
SIN GLUTEN				
Arroz con tomate				
Pollo guisado				
Fruta fresca de temporada				

19 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	HC
<i>Tuesday</i>	464	15	14	48
Sopa de picadillo				
<i>"Picadillo" soup, noodle soup with minced chicken and egg</i>				
Bacalao rebozado casero con ensalada				
<i>Homemade battered cod with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

20 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Wednesday</i>	440	21	19	26
Crema de zanahoria				
<i>Carrot creamy soup</i>				
Magro guisado con verduras				
<i>Pork stew with vegetables</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

21 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Thursday</i>	610	28	20	38
Lentejas con verduras				
<i>Lentils with vegetables</i>				
Tortilla de patatas con ensalada				
<i>Spanish omelette with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

22 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Friday</i>	460	59	5	19
Lacitos con salsa de tomate				
<i>Pasta with tomato sauce</i>				
Merluza al limón				
<i>Hake in lemon sauce</i>				
Yogur de soja				
<i>Soy yogurt</i>				

25 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Monday</i>	468	18	15	56
Crema de hortalizas				
<i>Vegetable cream</i>				
Albóndigas de ternera con arroz integral				
<i>Veal meatballs with brown rice</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

26 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Tuesday</i>	439	13	6	21
Alubias estofadas ecológicas				
<i>Organic beans stew</i>				
Merluza a la riojana				
<i>Hake with tomato and pepper sauce</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

27 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Wednesday</i>	582	36	5	68
Ensalada de arroz				
<i>Rice salad</i>				
Pollo guisado con verduritas				
<i>Chicken stew with vegetables</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

28 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Thursday</i>	420	19	15	36
Sopa de cocido				
<i>"Cocido" soup</i>				
Cocido completo				
<i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, veal and sausage</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

29 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Friday</i>	680	17	7	26
Pasta integral con salsa de tomate				
<i>Wholemeal pasta with tomato sauce</i>				
Tortilla francesa con atún y ensalada				
<i>Omelette with tuna and salad</i>				
Yogur de soja				
<i>Soy yogurt</i>				

04 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Monday</i>	501	25	5	41
Crema de coliflor y zanahoria ecológica				
<i>Organica carrot and cauliflower creamy soup</i>				
Cinta de sajonia con ensalada				
<i>Kassler with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

05 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Tuesday</i>	563	37	9	58
Lentejas a la Riojana				
<i>Lentils stew with sausage</i>				
Tortilla francesa con ensalada				
<i>Omelette with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

06 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Wednesday</i>	440	32	22	39
Arroz tres delicias				
<i>Fried rice</i>				
Salmon en salsa de tomate				
<i>Salmon with tomato sauce</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

07 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Thursday</i>	476	16	9	26
Judías verdes rehogadas				
<i>Sauteed green beans</i>				
Pollo asado con ensalada				
<i>Roast chicken with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

08 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Friday</i>	633	29	9	33
Pasta integral a la napolitana				
<i>Wholemeal pasta alla napoletana</i>				
Merluza en salsa verde				
<i>Hake in green sauce</i>				
Yogur de soja				
<i>Soy yogurt</i>				

11 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Monday</i>	444	18	21	34
Crema de calabacín ecológica				
<i>Organic courgette cream</i>				
Huevos revueltos con chorizo				
<i>Scrambled eggs with sausage</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

12 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Tuesday</i>	579	35	23	33
Alubias guisadas ecológicas				
<i>Organic beans stew</i>				
Lomo asado con ensalada				
<i>Roast pork loin with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

13 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Wednesday</i>	464	51	17	58
Arroz integral con salsa de tomate				
<i>Brown rice with tomato sauce</i>				
Merluza al horno con ensalada de lechuga				
<i>Roast hake with lettuce salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

14 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Thursday</i>	420	19	15	36
Sopa de cocido				
<i>"Cocido" soup</i>				
Cocido completo				
<i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, veal and sausage</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

15 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Friday</i>	599	29	21	34
Guisantes rehogados				
<i>Sauteed peas</i>				
Tortilla de patatas con ensalada				
<i>Spanish omelette with salad</i>				
Yogur de soja				
<i>Soy yogurt</i>				

18 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Monday</i>	450	43	7	65
DÍA				
SIN GLUTEN				
Arroz con tomate				
Pollo guisado				
Fruta fresca de temporada				

19 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	HC
<i>Tuesday</i>	464	15	14	48
Sopa de picadillo				
<i>"Picadillo" soup, noodle soup with minced chicken and egg</i>				
Bacalao rebozado casero con ensalada				
<i>Homemade battered cod with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

20 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Wednesday</i>	440	21	19	26
Crema de zanahoria				
<i>Carrot creamy soup</i>				
Magro guisado con verduras				
<i>Pork stew with vegetables</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

21 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Thursday</i>	610	28	20	38
Lentejas con verduras				
<i>Lentils with vegetables</i>				
Tortilla de patatas con ensalada				
<i>Spanish omelette with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

22 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Friday</i>	460	59	5	19
Lacitos con salsa de tomate				
<i>Pasta with tomato sauce</i>				
Merluza al limón				
<i>Hake in lemon sauce</i>				
Yogur de soja				
<i>Soy yogurt</i>				

25 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Monday</i>	468	18	15	56
Crema de hortalizas				
<i>Vegetable cream</i>				
Albóndigas de ternera con arroz integral				
<i>Veal meatballs with brown rice</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

26 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Tuesday</i>	439	13	6	21
Alubias estofadas ecológicas				
<i>Organic beans stew</i>				
Merluza a la riojana				
<i>Hake with tomato and pepper sauce</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

27 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Wednesday</i>	582	36	5	68
Ensalada de arroz				
<i>Rice salad</i>				
Pollo guisado con verduritas				
<i>Chicken stew with vegetables</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

28 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Thursday</i>	420	19	15	36
Sopa de cocido				
<i>"Cocido" soup</i>				
Cocido completo				
<i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, veal and sausage</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

29 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Friday</i>	680	17	7	26
Pasta integral con salsa de tomate				
<i>Wholemeal pasta with tomato sauce</i>				
Tortilla francesa con atún y ensalada				
<i>Omelette with tuna and salad</i>				
Yogur de soja				
<i>Soy yogurt</i>				

04 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Monday</i>	501	25	5	41
Crema de coliflor y zanahoria ecológica				
<i>Organica carrot and cauliflower creamy soup</i>				
Cinta de sajonia con ensalada				
<i>Kassler with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

05 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Tuesday</i>	563	37	9	58
Lentejas a la Riojana				
<i>Lentils stew with sausage</i>				
Tortilla francesa con ensalada				
<i>Omelette with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

06 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Wednesday</i>	440	32	22	39
Arroz tres delicias				
<i>Fried rice</i>				
Salmon en salsa de tomate				
<i>Salmon with tomato sauce</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

07 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Thursday</i>	476	16	9	26
Judías verdes rehogadas				
<i>Sauteed green beans</i>				
Pollo asado con ensalada				
<i>Roast chicken with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

08 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Friday</i>	633	29	9	33
Pasta integral a la napolitana				
<i>Wholemeal pasta alla napoletana</i>				
Merluza en salsa verde				
<i>Hake in green sauce</i>				
Yogur de soja				
<i>Soy yogurt</i>				

11 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Monday</i>	444	18	21	34
Crema de calabacín ecológica				
<i>Organic courgette cream</i>				
Huevos revueltos con chorizo				
<i>Scrambled eggs with sausage</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

12 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Tuesday</i>	579	35	23	33
Alubias guisadas ecológicas				
<i>Organic beans stew</i>				
Lomo asado con ensalada				
<i>Roast pork loin with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

13 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Wednesday</i>	464	51	17	58
Arroz integral con salsa de tomate				
<i>Brown rice with tomato sauce</i>				
Merluza al horno con ensalada de lechuga				
<i>Roast hake with lettuce salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

14 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Thursday</i>	420	19	15	36
Sopa de cocido				
<i>"Cocido" soup</i>				
Cocido completo				
<i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, veal and sausage</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

15 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Friday</i>	599	29	21	34
Guisantes rehogados				
<i>Sauteed peas</i>				
Tortilla de patatas con ensalada				
<i>Spanish omelette with salad</i>				
Yogur de soja				
<i>Soy yogurt</i>				

18 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Monday</i>	450	43	7	65
DÍA				
SIN GLUTEN				
Arroz con tomate				
Pollo guisado				
Fruta fresca de temporada				

19 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	HC
<i>Tuesday</i>	464	15	14	48
Sopa de picadillo				
<i>"Picadillo" soup, noodle soup with minced chicken and egg</i>				
Bacalao rebozado con ensalada				
<i>Battered cod with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

20 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Wednesday</i>	440	21	19	26
Crema de zanahoria				
<i>Carrot creamy soup</i>				
Magro guisado con verduras				
<i>Pork stew with vegetables</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

21 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Thursday</i>	610	28	20	38
Lentejas con verduras				
<i>Lentils with vegetables</i>				
Tortilla de patatas con ensalada				
<i>Spanish omelette with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

22 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Friday</i>	460	59	5	19
Lacitos con salsa de tomate				
<i>Pasta with tomato sauce</i>				
Merluza al limón				
<i>Hake in lemon sauce</i>				
Yogur de soja				
<i>Soy yogurt</i>				

25 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Monday</i>	468	18	15	56
Crema de hortalizas				
<i>Vegetable cream</i>				
Albóndigas de ternera con arroz integral				
<i>Veal meatballs with brown rice</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

26 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Tuesday</i>	439	13	6	21
Alubias estofadas ecológicas				
<i>Organic beans stew</i>				
Merluza a la riojana				
<i>Hake with tomato and pepper sauce</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

27 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Wednesday</i>	582	36	5	68
Ensalada de arroz				
<i>Rice salad</i>				
Pollo guisado con verduritas				
<i>Chicken stew with vegetables</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

28 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Thursday</i>	420	19	15	36
Sopa de cocido				
<i>"Cocido" soup</i>				
Cocido completo				
<i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, veal and sausage</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

29 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Friday</i>	680	17	7	26
Pasta integral con salsa de tomate				
<i>Wholemeal pasta with tomato sauce</i>				
Tortilla francesa con atún y ensalada				
<i>Omelette with tuna and salad</i>				
Yogur de soja				
<i>Soy yogurt</i>				

04 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	501	25	5	41
Crema de coliflor y zanahoria ecológica				
<i>Organica carrot and cauliflower creamy soup</i>				
Cinta de sajonia con ensalada				
<i>Kassler with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

05 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Tuesday	563	37	9	58
Hervido de patata, calabacín y zanahoria				
<i>Steamed potato, courgette and carrot</i>				
Tortilla francesa con ensalada				
<i>Omelette with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

06 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Wednesday	440	32	22	39
Arroz tres delicias				
<i>Fried rice</i>				
Salmon en salsa de tomate				
<i>Salmon with tomato sauce</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

07 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Thursday	476	16	9	26
Sopa de fideos				
<i>Noodle soup</i>				
Pollo asado con ensalada				
<i>Roast chicken with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

08 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Friday	633	29	9	33
Pasta integral a la napolitana				
<i>Wholemeal pasta alla napoletana</i>				
Merluza en salsa verde (sin guisantes)				
<i>Hake in green sauce</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

11 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	444	18	21	34
Crema de calabacín ecológica				
<i>Organic courgette cream</i>				
Huevos revueltos con chorizo				
<i>Scrambled eggs with sausage</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

12 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Tuesday	579	35	23	33
Patatas guisadas				
<i>Potato stew</i>				
Lomo asado con ensalada				
<i>Roast pork loin with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

13 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Wednesday	464	51	17	58
Arroz integral con salsa de tomate				
<i>Brown rice with tomato sauce</i>				
Merluza al horno con ensalada de lechuga				
<i>Roast hake with lettuce salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

14 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Thursday	420	19	15	36
Sopa de fideos				
<i>Noodle soup</i>				
Morcillo de ternera guisado				
<i>Veal stew</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

15 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Friday	599	29	21	34
Macarrones con tomate				
<i>Macaroni with tomato sauce</i>				
Tortilla de patatas con ensalada				
<i>Spanish omelette with salad</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

18 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	450	43	7	65
DÍA				
SIN GLUTEN				
Arroz con tomate				
Pollo guisado				
Fruta fresca de temporada				

19 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	HC
Tuesday	464	15	14	48
Sopa de picadillo				
<i>"Picadillo" soup, noodle soup with minced chicken and egg</i>				
Bacalao rebozado con ensalada				
<i>Battered cod with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

20 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Wednesday	440	21	19	26
Crema de zanahoria				
<i>Carrot creamy soup</i>				
Magro guisado con verduras				
<i>Pork stew with vegetables</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

21 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Thursday	610	28	20	38
Arroz con tomate				
<i>Rice with tomato sauce</i>				
Tortilla de patatas con ensalada				
<i>Spanish omelette with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

22 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Friday	460	59	5	19
Lacitos con salsa aurora				
<i>Pasta with tomato and bechamel sauce</i>				
Merluza al limón				
<i>Hake in lemon sauce</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

25 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	468	18	15	56
Crema de hortalizas				
<i>Vegetable cream</i>				
Pollo con arroz integral				
<i>Chicken stew with brown rice</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

26 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Tuesday	439	13	6	21
Hervido de patata, calabacín y zanahoria				
<i>Steamed potato, courgette and carrot</i>				
Merluza a la riojana				
<i>Hake with tomato and pepper sauce</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

27 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Wednesday	582	36	5	68
Ensalada de arroz				
<i>Rice salad</i>				
Pollo guisado con verduritas				
<i>Chicken stew with vegetables</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

28 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Thursday	420	19	15	36
Sopa de fideos				
<i>Noodle soup</i>				
Morcillo de ternera guisado				
<i>Veal stew</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

29 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Friday	680	17	7	26
Pasta integral con salsa de tomate				
<i>Wholemeal pasta with tomato sauce</i>				
Tortilla francesa con atún y ensalada				
<i>Omelette with tuna and salad</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

04 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	501	25	5	41
Crema de coliflor y zanahoria ecológica				
<i>Organica carrot and cauliflower creamy soup</i>				
Cinta de sajonia con ensalada				
<i>Kassler with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

05 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Tuesday	563	37	9	58
Lentejas a la Riojana				
<i>Lentils stew with sausage</i>				
Tortilla francesa con ensalada				
<i>Omelette with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

06 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Wednesday	440	32	22	39
Arroz tres delicias				
<i>Fried rice</i>				
Salmon en salsa de tomate				
<i>Salmon with tomato sauce</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

07 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Thursday	476	16	9	26
Judías verdes rehogadas				
<i>Sauteed green beans</i>				
Pollo asado con ensalada				
<i>Roast chicken with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

08 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Friday	633	29	9	33
Pasta integral a la napolitana				
<i>Wholemeal pasta alla napoletana</i>				
Merluza en salsa verde (sin guisantes)				
<i>Hake in green sauce</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

11 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	444	18	21	34
Crema de calabacín ecológica				
<i>Organic courgette cream</i>				
Huevos revueltos con chorizo				
<i>Scrambled eggs with sausage</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

12 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Tuesday	579	35	23	33
Patatas guisadas				
<i>Potato stew</i>				
Lomo asado con ensalada				
<i>Roast pork loin with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

13 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Wednesday	464	51	17	58
Arroz integral con salsa de tomate				
<i>Brown rice with tomato sauce</i>				
Merluza al horno con ensalada de lechuga				
<i>Roast hake with lettuce salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

14 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Thursday	420	19	15	36
Sopa de cocido				
<i>"Cocido" soup</i>				
Cocido completo				
<i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, veal and sausage</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

15 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Friday	599	29	21	34
Macarrones con tomate				
<i>Macaroni with tomato sauce</i>				
Tortilla de patatas con ensalada				
<i>Spanish omelette with salad</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

18 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	450	43	7	65
DÍA				
SIN GLUTEN				
Arroz con tomate				
Pollo guisado				
Fruta fresca de temporada				

19 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	HC
Tuesday	464	15	14	48
Sopa de picadillo				
<i>"Picadillo" soup, noodle soup with minced chicken and egg</i>				
Bacalao rebozado con ensalada				
<i>Battered cod with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

20 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Wednesday	440	21	19	26
Crema de zanahoria				
<i>Carrot creamy soup</i>				
Magro guisado con verduras				
<i>Pork stew with vegetables</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

21 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Thursday	610	28	20	38
Lentejas con verduras				
<i>Lentils with vegetables</i>				
Tortilla de patatas con ensalada				
<i>Spanish omelette with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

22 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Friday	460	59	5	19
Lacitos con salsa aurora				
<i>Pasta with tomato and bechamel sauce</i>				
Merluza al limón				
<i>Hake in lemon sauce</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

25 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	468	18	15	56
Crema de hortalizas				
<i>Vegetable cream</i>				
Albóndigas de ternera con arroz integral				
<i>Veal meatballs with brown rice</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

26 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Tuesday	439	13	6	21
Hervido de patata, calabacín y zanahoria				
<i>Steamed potato, courgette and carrot</i>				
Merluza a la riojana				
<i>Hake with tomato and pepper sauce</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

27 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Wednesday	582	36	5	68
Ensalada de arroz				
<i>Rice salad</i>				
Pollo guisado con verduritas				
<i>Chicken stew with vegetables</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

28 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Thursday	420	19	15	36
Sopa de cocido				
<i>"Cocido" soup</i>				
Cocido completo				
<i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, veal and sausage</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

29 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Friday	680	17	7	26
Pasta integral con salsa de tomate				
<i>Wholemeal pasta with tomato sauce</i>				
Tortilla francesa con atún y ensalada				
<i>Omelette with tuna and salad</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

04 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Monday</i>	501	25	5	41
Crema de coliflor y zanahoria ecológica				
<i>Organica carrot and cauliflower creamy soup</i>				
Cinta de sajonia con ensalada				
<i>Kassler with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

05 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Tuesday</i>	563	37	9	58
Lentejas a la Riojana				
<i>Lentils stew with sausage</i>				
Tortilla francesa con ensalada				
<i>Omelette with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

06 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Wednesday</i>	440	32	22	39
Arroz tres delicias				
<i>Fried rice</i>				
Cinta de lomo a la plancha				
<i>Grilled pork loin</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

07 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Thursday</i>	476	16	9	26
Judías verdes rehogadas				
<i>Sauteed green beans</i>				
Pollo asado con ensalada				
<i>Roast chicken with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

08 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Friday</i>	633	29	9	33
Pasta integral a la napolitana				
<i>Wholemeal pasta alla napoletana</i>				
Salchicas de pavo				
<i>Turkey sausages</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

11 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Monday</i>	444	18	21	34
Crema de calabacín ecológica				
<i>Organic courgette cream</i>				
Huevos revueltos con chorizo				
<i>Scrambled eggs with sausage</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

12 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Tuesday</i>	579	35	23	33
Alubias guisadas ecológicas				
<i>Organic beans stew</i>				
Lomo asado con ensalada				
<i>Roast pork loin with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

13 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Wednesday</i>	464	51	17	58
Arroz integral con salsa de tomate				
<i>Brown rice with tomato sauce</i>				
Nuggets de pollo con ensalada				
<i>Chicken nuggets with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

14 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Thursday</i>	420	19	15	36
Sopa de cocido				
<i>"Cocido" soup</i>				
Cocido completo				
<i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, veal and sausage</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

15 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Friday</i>	599	29	21	34
Guisantes rehogados				
<i>Sauteed peas</i>				
Tortilla de patatas con ensalada				
<i>Spanish omelette with salad</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

18 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Monday</i>	450	43	7	65
DÍA				
SIN GLUTEN				
Arroz a la milanese				
Pollo con tomate				
Fruta fresca de temporada				

19 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	HC
<i>Tuesday</i>	464	15	14	48
Sopa de picadillo				
<i>"Picadillo" soup, noodle soup with minced chicken and egg</i>				
Nuggets de pollo con ensalada				
<i>Chicken nuggets with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

20 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Wednesday</i>	440	21	19	26
Crema de zanahoria				
<i>Carrot creamy soup</i>				
Magro guisado con verduras				
<i>Pork stew with vegetables</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

21 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Thursday</i>	610	28	20	38
Lentejas con verduras				
<i>Lentils with vegetables</i>				
Tortilla de patatas con ensalada				
<i>Spanish omelette with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

22 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Friday</i>	460	59	5	19
Lacitos con salsa aurora				
<i>Pasta with tomato and bechamel sauce</i>				
Salchicas de pavo				
<i>Turkey sausages</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

25 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Monday</i>	468	18	15	56
Crema de hortalizas				
<i>Vegetable cream</i>				
Albóndigas de ternera con arroz integral				
<i>Veal meatballs with brown rice</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

26 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Tuesday</i>	439	13	6	21
Alubias estofadas ecológicas				
<i>Organic beans stew</i>				
Cinta de lomo a la plancha				
<i>Grilled pork loin</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

27 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Wednesday</i>	582	36	5	68
Ensalada de arroz				
<i>Rice salad</i>				
Pollo guisado con verduritas				
<i>Chicken stew with vegetables</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

28 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Thursday</i>	420	19	15	36
Sopa de cocido				
<i>"Cocido" soup</i>				
Cocido completo				
<i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, veal and sausage</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

29 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Friday</i>	680	17	7	26
Pasta integral con salsa de tomate				
<i>Wholemeal pasta with tomato sauce</i>				
Tortilla francesa con ensalada				
<i>Omelette with and salad</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

04 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	501	25	5	41
Crema de coliflor y zanahoria ecológica				
<i>Organica carrot and cauliflower creamy soup</i>				
Cinta de sajonia con ensalada				
<i>Kassler with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

05 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Tuesday	563	37	9	58
Lentejas a la Riojana				
<i>Lentils stew with sausage</i>				
Tortilla francesa con ensalada				
<i>Omelette with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

06 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Wednesday	440	32	22	39
Arroz tres delicias				
<i>Fried rice</i>				
Cinta de lomo a la plancha				
<i>Grilled pork loin</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

07 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Thursday	476	16	9	26
Judías verdes rehogadas				
<i>Sauteed green beans</i>				
Pollo asado con ensalada				
<i>Roast chicken with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

08 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Friday	633	29	9	33
Pasta integral a la napolitana				
<i>Wholemeal pasta alla napoletana</i>				
Salchicas de pavo				
<i>Turkey sausages</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

11 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	444	18	21	34
Crema de calabacín ecológica				
<i>Organic courgette cream</i>				
Huevos revueltos con chorizo				
<i>Scrambled eggs with sausage</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

12 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Tuesday	579	35	23	33
Alubias guisadas ecológicas				
<i>Organic beans stew</i>				
Lomo asado con ensalada				
<i>Roast pork loin with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

13 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Wednesday	464	51	17	58
Arroz integral con salsa de tomate				
<i>Brown rice with tomato sauce</i>				
Nuggets de pollo con ensalada				
<i>Chicken nuggets with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

14 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Thursday	420	19	15	36
Sopa de cocido				
<i>"Cocido" soup</i>				
Cocido completo				
<i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, veal and sausage</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

15 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Friday	599	29	21	34
Guisantes rehogados				
<i>Sauteed peas</i>				
Tortilla de patatas con ensalada				
<i>Spanish omelette with salad</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

18 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	450	43	7	65
DÍA				
SIN GLUTEN				
Arroz a la milanese				
Pollo con tomate				
Fruta fresca de temporada				

19 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	HC
Tuesday	464	15	14	48
Sopa de picadillo				
<i>"Picadillo" soup, noodle soup with minced chicken and egg</i>				
Nuggets de pollo con ensalada				
<i>Chicken nuggets with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

20 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Wednesday	440	21	19	26
Crema de zanahoria				
<i>Carrot creamy soup</i>				
Magro guisado con verduras				
<i>Pork stew with vegetables</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

21 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Thursday	610	28	20	38
Lentejas con verduras				
<i>Lentils with vegetables</i>				
Tortilla de patatas con ensalada				
<i>Spanish omelette with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

22 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Friday	460	59	5	19
Lacitos con salsa aurora				
<i>Pasta with tomato and bechamel sauce</i>				
Salchicas de pavo				
<i>Turkey sausages</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

25 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	468	18	15	56
Crema de hortalizas				
<i>Vegetable cream</i>				
Albóndigas de ternera con arroz integral				
<i>Veal meatballs with brown rice</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

26 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Tuesday	439	13	6	21
Alubias estofadas ecológicas				
<i>Organic beans stew</i>				
Cinta de lomo a la plancha				
<i>Grilled pork loin</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

27 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Wednesday	582	36	5	68
Ensalada de arroz				
<i>Rice salad</i>				
Pollo guisado con verduritas				
<i>Chicken stew with vegetables</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

28 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Thursday	420	19	15	36
Sopa de cocido				
<i>"Cocido" soup</i>				
Cocido completo				
<i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, veal and sausage</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

29 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Friday	680	17	7	26
Pasta integral con salsa de tomate				
<i>Wholemeal pasta with tomato sauce</i>				
Tortilla francesa con ensalada				
<i>Omelette with and salad</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

04 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	501	25	5	41
Crema de coliflor y zanahoria ecológica				
<i>Organica carrot and cauliflower creamy soup</i>				
Cinta de sajonia con ensalada				
<i>Kassler with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

05 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Tuesday	563	37	9	58
Lentejas a la Riojana				
<i>Lentils stew with sausage</i>				
Tortilla francesa con ensalada				
<i>Omelette with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

06 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Wednesday	440	32	22	39
Arroz tres delicias				
<i>Fried rice</i>				
Salmón en salsa de tomate				
<i>Salmon with tomato sauce</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

07 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Thursday	476	16	9	26
Judías verdes rehogadas				
<i>Sauteed green beans</i>				
Pollo asado con ensalada				
<i>Roast chicken with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

08 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Friday	633	29	9	33
Pasta integral a la napolitana				
<i>Wholemeal pasta alla napoletana</i>				
Merluza en salsa verde				
<i>Hake in green sauce</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

11 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	444	18	21	34
Crema de calabacín ecológica				
<i>Organic courgette cream</i>				
Huevos revueltos con chorizo				
<i>Scrambled eggs with sausage</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

12 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Tuesday	579	35	23	33
Alubias guisadas ecológicas				
<i>Organic beans stew</i>				
Lomo asado con ensalada				
<i>Roast pork loin with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

13 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Wednesday	464	51	17	58
Arroz integral con salsa de tomate				
<i>Brown rice with tomato sauce</i>				
Merluza al horno con ensalada de lechuga				
<i>Roast hake with lettuce salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

14 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Thursday	420	19	15	36
Sopa de cocido				
<i>"Cocido" soup</i>				
Cocido completo				
<i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, veal and sausage</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

15 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Friday	599	29	21	34
Guisantes rehogados				
<i>Sauteed peas</i>				
Tortilla de patatas con ensalada				
<i>Spanish omelette with salad</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

18 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	450	43	7	65
DÍA				
SIN GLUTEN				
Arroz a la milanese				
Pollo con tomate				
Fruta fresca de temporada				

19 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	HC
Tuesday	464	15	14	48
Sopa de picadillo				
<i>"Picadillo" soup, noodle soup with minced chicken and egg</i>				
Bacalao rebozado casero con ensalada				
<i>Homemade battered cod with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

20 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Wednesday	440	21	19	26
Crema de zanahoria				
<i>Carrot creamy soup</i>				
Magro guisado con verduras				
<i>Pork stew with vegetables</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

21 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Thursday	610	28	20	38
Lentejas con verduras				
<i>Lentils with vegetables</i>				
Tortilla de patatas con ensalada				
<i>Spanish omelette with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

22 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Friday	460	59	5	19
Lacitos con salsa aurora				
<i>Pasta with tomato and bechamel sauce</i>				
Merluza al limón				
<i>Hake in lemon sauce</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

25 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	468	18	15	56
Crema de hortalizas				
<i>Vegetable cream</i>				
Albóndigas de ternera con arroz integral				
<i>Veal meatballs with brown rice</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

26 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Tuesday	439	13	6	21
Alubias estofadas ecológicas				
<i>Organic beans stew</i>				
Merluza a la riojana				
<i>Hake with tomato and pepper sauce</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

27 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Wednesday	582	36	5	68
Ensalada de arroz				
<i>Rice salad</i>				
Pollo guisado con verduritas				
<i>Chicken stew with vegetables</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

28 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Thursday	420	19	15	36
Sopa de cocido				
<i>"Cocido" soup</i>				
Cocido completo				
<i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, veal and sausage</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

29 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Friday	680	17	7	26
Pasta integral con salsa de tomate				
<i>Wholemeal pasta with tomato sauce</i>				
Tortilla francesa con atún y ensalada				
<i>Omelette with tuna and salad</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

04 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	501	25	5	41
Crema de coliflor y zanahoria ecológica				
<i>Organica carrot and cauliflower creamy soup</i>				
Cinta de sajonia con ensalada				
<i>Kassler with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

05 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Tuesday	563	37	9	58
Lentejas a la Riojana				
<i>Lentils stew with sausage</i>				
Tortilla francesa con ensalada				
<i>Omelette with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

06 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Wednesday	440	32	22	39
Arroz tres delicias				
<i>Fried rice</i>				
Salmón en salsa de tomate				
<i>Salmon with tomato sauce</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

07 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Thursday	476	16	9	26
Judías verdes rehogadas				
<i>Sauteed green beans</i>				
Pollo asado con ensalada				
<i>Roast chicken with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

08 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Friday	633	29	9	33
Pasta integral a la napolitana				
<i>Wholemeal pasta alla napoletana</i>				
Salchicas de pavo				
<i>Turkey sausages</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

11 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	444	18	21	34
Crema de calabacín ecológica				
<i>Organic courgette cream</i>				
Huevos revueltos con chorizo				
<i>Scrambled eggs with sausage</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

12 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Tuesday	579	35	23	33
Alubias guisadas ecológicas				
<i>Organic beans stew</i>				
Lomo asado con ensalada				
<i>Roast pork loin with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

13 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Wednesday	464	51	17	58
Arroz integral con salsa de tomate				
<i>Brown rice with tomato sauce</i>				
Nuggets de pollo con ensalada				
<i>Chicken nuggets with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

14 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Thursday	420	19	15	36
Sopa de cocido				
<i>"Cocido" soup</i>				
Cocido completo				
<i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, veal and sausage</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

15 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Friday	599	29	21	34
Guisantes rehogados				
<i>Sauteed peas</i>				
Tortilla de patatas con ensalada				
<i>Spanish omelette with salad</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

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

19 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	HC
Tuesday	464	15	14	48
Sopa de picadillo				
<i>"Picadillo" soup, noodle soup with minced chicken and egg</i>				
Nuggets de pollo con ensalada				
<i>Chicken nuggets with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

20 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Wednesday	440	21	19	26
Crema de zanahoria				
<i>Carrot creamy soup</i>				
Magro guisado con verduras				
<i>Pork stew with vegetables</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

21 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Thursday	610	28	20	38
Lentejas con verduras				
<i>Lentils with vegetables</i>				
Tortilla de patatas con ensalada				
<i>Spanish omelette with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

22 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Friday	460	59	5	19
Lacitos con salsa aurora				
<i>Pasta with tomato and bechamel sauce</i>				
Salchicas de pavo				
<i>Turkey sausages</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

25 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	468	18	15	56
Crema de hortalizas				
<i>Vegetable cream</i>				
Albóndigas de ternera con arroz integral				
<i>Veal meatballs with brown rice</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

26 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Tuesday	439	13	6	21
Alubias estofadas ecológicas				
<i>Organic beans stew</i>				
Cinta de lomo a la plancha				
<i>Grilled pork loin</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

27 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Wednesday	582	36	5	68
Ensalada de arroz				
<i>Rice salad</i>				
Pollo guisado con verduritas				
<i>Chicken stew with vegetables</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

28 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Thursday	420	19	15	36
Sopa de cocido				
<i>"Cocido" soup</i>				
Cocido completo				
<i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, veal and sausage</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

29 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Friday	680	17	7	26
Pasta integral con salsa de tomate				
<i>Wholemeal pasta with tomato sauce</i>				
Tortilla francesa con atún y ensalada				
<i>Omelette with tuna and salad</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

04 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	501	25	5	41
Crema de coliflor y zanahoria ecológica				
<i>Organica carrot and cauliflower creamy soup</i>				
Salchichas de pavo con ensalada				
<i>Turkey sausages with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

05 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Tuesday	563	37	9	58
Lentejas estofadas con verduras				
<i>Lentils stew with vegetables</i>				
Tortilla francesa con ensalada				
<i>Omelette with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

06 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Wednesday	440	32	22	39
Arroz tres delicias (pavo, maíz, zanahoria)				
<i>Fried rice</i>				
Salmon en salsa de tomate				
<i>Salmon with tomato sauce</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

07 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Thursday	476	16	9	26
Judías verdes rehogadas				
<i>Sauteed green beans</i>				
Pollo asado con ensalada				
<i>Roast chicken with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

08 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Friday	633	29	9	33
Pasta integral a la napolitana				
<i>Wholemeal pasta alla napoletana</i>				
Merluza en salsa verde				
<i>Hake in green sauce</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

11 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	444	18	21	34
Crema de calabacín ecológica				
<i>Organic courgette cream</i>				
Huevos revueltos con pavo				
<i>Scrambled eggs with turkey</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

12 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Tuesday	579	35	23	33
Alubias guisadas ecológicas				
<i>Organic beans stew</i>				
Filete ruso con ensalada				
<i>Burger fillet with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

13 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Wednesday	464	51	17	58
Arroz integral con salsa de tomate				
<i>Brown rice with tomato sauce</i>				
Merluza al horno con ensalada de lechuga				
<i>Roast hake with lettuce salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

14 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Thursday	420	19	15	36
Sopa de fideos				
<i>Noodle soup</i>				
Garbanzos estofados con pollo y morcillo				
<i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken and veal</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

15 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Friday	599	29	21	34
Guisantes rehogados				
<i>Sauteed peas</i>				
Tortilla de patatas con ensalada				
<i>Spanish omelette with salad</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

18 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	450	43	7	65
DÍA				
SIN GLUTEN				
Arroz con tomate				
Pollo con tomate				
Fruta fresca de temporada				

19 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	HC
Tuesday	464	15	14	48
Sopa de picadillo				
<i>"Picadillo" soup, noodle soup with minced chicken and egg</i>				
Bacalao rebozado con ensalada				
<i>Battered cod with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

20 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Wednesday	440	21	19	26
Crema de zanahoria				
<i>Carrot creamy soup</i>				
Salchichas de pavo con tomate				
<i>Turkey sausages with tomato sauce</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

21 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Thursday	610	28	20	38
Lentejas con verduras				
<i>Lentils with vegetables</i>				
Tortilla de patatas con ensalada				
<i>Spanish omelette with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

22 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Friday	460	59	5	19
Lacitos con salsa aurora				
<i>Pasta with tomato and bechamel sauce</i>				
Merluza al limón				
<i>Hake in lemon sauce</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

25 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	468	18	15	56
Crema de hortalizas				
<i>Vegetable cream</i>				
Albóndigas de ternera con arroz integral				
<i>Veal meatballs with brown rice</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

26 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Tuesday	439	13	6	21
Alubias estofadas ecológicas				
<i>Organic beans stew</i>				
Merluza a la riojana				
<i>Hake with tomato and pepper sauce</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

27 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Wednesday	582	36	5	68
Ensalada de arroz				
<i>Rice salad</i>				
Pollo guisado con verduritas				
<i>Chicken stew with vegetables</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

28 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Thursday	420	19	15	36
Sopa de fideos				
<i>Noodle soup</i>				
Garbanzos estofados con pollo y morcillo				
<i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken and veal</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

29 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Friday	680	17	7	26
Pasta integral con salsa de tomate				
<i>Wholemeal pasta with tomato sauce</i>				
Tortilla francesa con atún y ensalada				
<i>Omelette with tuna and salad</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

04 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	501	25	5	41
Crema de coliflor y zanahoria ecológica				
<i>Organica carrot and cauliflower creamy soup</i>				
Cinta de sajonia con ensalada sin tomate				
<i>Kassler with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

05 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Tuesday	563	37	9	58
Lentejas a la Riojana				
<i>Lentils stew with sausage</i>				
Tortilla francesa con ensalada sin tomate				
<i>Omelette with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

06 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Wednesday	440	32	22	39
Arroz tres delicias				
<i>Fried rice</i>				
Salmon en salsa				
<i>Salmon in sauce</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

07 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Thursday	476	16	9	26
Judías verdes rehogadas				
<i>Sauteed green beans</i>				
Pollo asado con ensalada sin tomate				
<i>Roast chicken with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

08 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Friday	633	29	9	33
Pasta integral con AOVE				
<i>Wholemeal pasta with olive oil</i>				
Merluza en salsa verde				
<i>Hake in green sauce</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

11 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	444	18	21	34
Crema de calabacín ecológica				
<i>Organic courgette cream</i>				
Huevos revueltos con chorizo				
<i>Scrambled eggs with sausage</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

12 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Tuesday	579	35	23	33
Alubias guisadas ecológicas				
<i>Organic beans stew</i>				
Lomo asado con ensalada sin tomate				
<i>Roast pork loin with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

13 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Wednesday	464	51	17	58
Arroz integral rehogado con zanahoria				
<i>Brown rice stew with carrot</i>				
Merluza al horno con ensalada de lechuga				
<i>Roast hake with lettuce salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

14 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Thursday	420	19	15	36
Sopa de cocido				
<i>"Cocido" soup</i>				
Cocido completo				
<i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, veal and sausage</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

15 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Friday	599	29	21	34
Guisantes rehogados				
<i>Sauteed peas</i>				
Tortilla de patatas con ensalada sin tomate				
<i>Spanish omelette with salad</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

18 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	450	43	7	65
DÍA				
SIN GLUTEN				
Arroz a la milanese				
Pollo guisado				
Fruta fresca de temporada				

19 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	HC
Tuesday	464	15	14	48
Sopa de picadillo				
<i>"Picadillo" soup, noodle soup with minced chicken and egg</i>				
Bacalao rebozado con ensalada sin tomate				
<i>Battered cod with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

20 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Wednesday	440	21	19	26
Crema de zanahoria				
<i>Carrot creamy soup</i>				
Magro guisado con verduras				
<i>Pork stew with vegetables</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

21 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Thursday	610	28	20	38
Lentejas con verduras				
<i>Lentils with vegetables</i>				
Tortilla de patatas con ensalada sin tomate				
<i>Spanish omelette with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

22 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Friday	460	59	5	19
Lacitos con bechamel				
<i>Pasta with bechamel sauce</i>				
Merluza al limón				
<i>Hake in lemon sauce</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

25 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	468	18	15	56
Crema de hortalizas				
<i>Vegetable cream</i>				
Albóndigas de ternera con arroz integral				
<i>Veal meatballs with brown rice</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

26 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Tuesday	439	13	6	21
Alubias estofadas ecológicas				
<i>Organic beans stew</i>				
Merluza en salsa				
<i>Hake with sauce</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

27 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Wednesday	582	36	5	68
Ensalada de arroz (sin tomate)				
<i>Rice salad</i>				
Pollo guisado con verduritas				
<i>Chicken stew with vegetables</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

28 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Thursday	420	19	15	36
Sopa de cocido				
<i>"Cocido" soup</i>				
Cocido completo				
<i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, veal and sausage</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

29 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Friday	680	17	7	26
Pasta integral con AOVE				
<i>Wholemeal pasta with olive oil</i>				
Tortilla francesa con atún y ensalada sin tomate				
<i>Omelette with tuna and salad</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

04 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Monday</i>	501	25	5	41
Crema de coliflor y zanahoria ecológica				
<i>Organica carrot and cauliflower creamy soup</i>				
Cinta de sajonia con ensalada				
<i>Kassler with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

05 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Tuesday</i>	563	37	9	58
Lentejas a la Riojana				
<i>Lentils stew with sausage</i>				
Tortilla francesa con ensalada				
<i>Omelette with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

06 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Wednesday</i>	440	32	22	39
Arroz tres delicias				
<i>Fried rice</i>				
Salmón en salsa de tomate				
<i>Salmon with tomato sauce</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

07 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Thursday</i>	476	16	9	26
Sopa de fideos				
<i>Noodle soup</i>				
Pollo asado con ensalada				
<i>Roast chicken with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

08 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Friday</i>	633	29	9	33
Pasta integral a la napolitana				
<i>Wholemeal pasta alla napoletana</i>				
Merluza en salsa verde				
<i>Hake in green sauce</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

11 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Monday</i>	444	18	21	34
Crema de calabacín ecológica				
<i>Organic courgette cream</i>				
Huevos revueltos con chorizo				
<i>Scrambled eggs with sausage</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

12 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Tuesday</i>	579	35	23	33
Alubias guisadas ecológicas				
<i>Organic beans stew</i>				
Lomo asado con ensalada				
<i>Roast pork loin with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

13 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Wednesday</i>	464	51	17	58
Arroz integral con salsa de tomate				
<i>Brown rice with tomato sauce</i>				
Merluza al horno con ensalada de lechuga				
<i>Roast hake with lettuce salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

14 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Thursday</i>	420	19	15	36
Sopa de Cocido				
<i>"Cocido soup"</i>				
Cocido completo				
<i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, sausage and veal</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

15 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Friday</i>	599	29	21	34
Guisantes rehogados				
<i>Sauteed peas</i>				
Tortilla de patatas con ensalada				
<i>Spanish omelette with salad</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

18 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Monday</i>	450	43	7	65
DÍA				
SIN GLUTEN				
Arroz a la milanese				
Pollo con tomate				
Fruta fresca de temporada				

19 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	HC
<i>Tuesday</i>	464	15	14	48
Sopa de picadillo				
<i>"Picadillo" soup, noodle soup with minced chicken and egg</i>				
Bacalao rebozado con ensalada				
<i>Battered cod with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

20 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Wednesday</i>	440	21	19	26
Crema de zanahoria				
<i>Carrot creamy soup</i>				
Magro guisado con verduras				
<i>Pork stew with vegetables</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

21 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Thursday</i>	610	28	20	38
Lentejas con verduras				
<i>Lentils with vegetables</i>				
Tortilla de patatas con ensalada				
<i>Spanish omelette with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

22 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Friday</i>	460	59	5	19
Lacitos con salsa aurora				
<i>Pasta with tomato and bechamel sauce</i>				
Merluza al limón				
<i>Hake in lemon sauce</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

25 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Monday</i>	468	18	15	56
Crema de hortalizas				
<i>Vegetable cream</i>				
Albóndigas de ternera con arroz integral				
<i>Veal meatballs with brown rice</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

26 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Tuesday</i>	439	13	6	21
Alubias estofadas ecológicas				
<i>Organic beans stew</i>				
Merluza a la riojana				
<i>Hake with tomato and pepper sauce</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

27 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Wednesday</i>	582	36	5	68
Ensalada de arroz				
<i>Rice salad</i>				
Pollo guisado con verduritas				
<i>Chicken stew with vegetables</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

28 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Thursday</i>	420	19	15	36
Sopa de Cocido				
<i>"Cocido soup"</i>				
Cocido completo				
<i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, sausage and veal</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

29 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Friday</i>	680	17	7	26
Pasta integral con salsa de tomate				
<i>Wholemeal pasta with tomato sauce</i>				
Tortilla francesa con atún y ensalada				
<i>Omelette with tuna and salad</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

04 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	501	25	5	41
Crema de coliflor y zanahoria ecológica				
<i>Organica carrot and cauliflower creamy soup</i>				
Cinta de sajonia con ensalada sin tomate				
<i>Kassler with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

05 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Tuesday	563	37	9	58
Lentejas a la Riojana				
<i>Lentils stew with sausage</i>				
Tortilla francesa con ensalada sin tomate				
<i>Omelette with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

06 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Wednesday	440	32	22	39
Arroz tres delicias				
<i>Fried rice</i>				
Salmón en salsa de tomate				
<i>Salmon with tomato sauce</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

07 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Thursday	476	16	9	26
Judías verdes rehogadas				
<i>Sauteed green beans</i>				
Pollo asado con ensalada sin tomate				
<i>Roast chicken with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

08 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Friday	633	29	9	33
Pasta integral a la napolitana				
<i>Wholemeal pasta alla napoletana</i>				
Merluza en salsa verde				
<i>Hake in green sauce</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

11 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	444	18	21	34
Crema de calabacín ecológica				
<i>Organic courgette cream</i>				
Huevos revueltos con chorizo				
<i>Scrambled eggs with sausage</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

12 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Tuesday	579	35	23	33
Alubias guisadas ecológicas				
<i>Organic beans stew</i>				
Lomo asado con ensalada sin tomate				
<i>Roast pork loin with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

13 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Wednesday	464	51	17	58
Arroz integral con salsa de tomate				
<i>Brown rice with tomato sauce</i>				
Merluza al horno con ensalada de lechuga				
<i>Roast hake with lettuce salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

14 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Thursday	420	19	15	36
Sopa de Cocido				
<i>"Cocido soup"</i>				
Cocido completo				
<i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, sausage and veal</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

15 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Friday	599	29	21	34
Guisantes rehogados				
<i>Sauteed peas</i>				
Tortilla de patatas con ensalada sin tomate				
<i>Spanish omelette with salad</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

18 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	450	43	7	65
DÍA				
SIN GLUTEN				
Arroz a la milanese				
Pollo con tomate				
Fruta fresca de temporada				

19 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	HC
Tuesday	464	15	14	48
Sopa de picadillo				
<i>"Picadillo" soup, noodle soup with minced chicken and egg</i>				
Bacalao rebozado con ensalada sin tomate				
<i>Battered cod with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

20 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Wednesday	440	21	19	26
Crema de zanahoria				
<i>Carrot creamy soup</i>				
Magro guisado con verduras				
<i>Pork stew with vegetables</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

21 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Thursday	610	28	20	38
Lentejas con verduras				
<i>Lentils with vegetables</i>				
Tortilla de patatas con ensalada sin tomate				
<i>Spanish omelette with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

22 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Friday	460	59	5	19
Lacitos con salsa aurora				
<i>Pasta with tomato and bechamel sauce</i>				
Merluza al limón				
<i>Hake in lemon sauce</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

25 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	468	18	15	56
Crema de zanahoria				
<i>Carrot creamy soup</i>				
Albóndigas de ternera con arroz integral				
<i>Veal meatballs with brown rice</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

26 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Tuesday	439	13	6	21
Alubias estofadas ecológicas				
<i>Organic beans stew</i>				
Merluza a la riojana				
<i>Hake with tomato and pepper sauce</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

27 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Wednesday	582	36	5	68
Ensalada de arroz				
<i>Rice salad</i>				
Pollo guisado con verduritas				
<i>Chicken stew with vegetables</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

28 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Thursday	420	19	15	36
Sopa de Cocido				
<i>"Cocido soup"</i>				
Cocido completo				
<i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, sausage and veal</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

29 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Friday	680	17	7	26
Pasta integral con salsa de tomate				
<i>Wholemeal pasta with tomato sauce</i>				
Tortilla francesa con atún y ensalada sin tomate				
<i>Omelette with tuna and salad</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

04 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	501	25	5	41
Crema de coliflor y zanahoria ecológica				
<i>Organica carrot and cauliflower creamy soup</i>				
Cinta de sajonia con ensalada				
<i>Kassler with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

05 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Tuesday	563	37	9	58
Lentejas a la Riojana				
<i>Lentils stew with sausage</i>				
Tortilla francesa con ensalada				
<i>Omelette with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

06 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Wednesday	440	32	22	39
Arroz tres delicias				
<i>Fried rice</i>				
Salmon en salsa de tomate				
<i>Salmon with tomato sauce</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

07 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Thursday	476	16	9	26
Judías verdes rehogadas				
<i>Sauteed green beans</i>				
Pollo asado con ensalada				
<i>Roast chicken with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

08 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Friday	633	29	9	33
Pasta integral a la napolitana				
<i>Wholemeal pasta alla napoletana</i>				
Merluza en salsa verde				
<i>Hake in green sauce</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

11 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	444	18	21	34
Crema de calabacín ecológica				
<i>Organic courgette cream</i>				
Huevos revueltos con chorizo				
<i>Scrambled eggs with sausage</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

12 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Tuesday	579	35	23	33
Alubias guisadas ecológicas				
<i>Organic beans stew</i>				
Lomo asado con ensalada				
<i>Roast pork loin with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

13 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Wednesday	464	51	17	58
Arroz integral con salsa de tomate				
<i>Brown rice with tomato sauce</i>				
Merluza al horno con ensalada de lechuga				
<i>Roast hake with lettuce salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

14 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Thursday	420	19	15	36
Sopa de Cocido				
<i>"Cocido soup"</i>				
Cocido completo				
<i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, sausage and veal</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

15 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Friday	599	29	21	34
Guisantes rehogados				
<i>Sauteed peas</i>				
Tortilla de patatas con ensalada				
<i>Spanish omelette with salad</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

18 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	450	43	7	65
DÍA				
SIN GLUTEN				
Arroz a la milanese				
Pollo con tomate				
Fruta fresca de temporada				

19 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	HC
Tuesday	464	15	14	48
Sopa de picadillo				
<i>"Picadillo" soup, noodle soup with minced chicken and egg</i>				
Bacalao rebozado con ensalada				
<i>Battered cod with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

20 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Wednesday	440	21	19	26
Crema de zanahoria				
<i>Carrot creamy soup</i>				
Magro guisado con verduras				
<i>Pork stew with vegetables</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

21 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Thursday	610	28	20	38
Lentejas con verduras				
<i>Lentils with vegetables</i>				
Tortilla de patatas con ensalada				
<i>Spanish omelette with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

22 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Friday	460	59	5	19
Lacitos con salsa aurora				
<i>Pasta with tomato and bechamel sauce</i>				
Merluza al limón				
<i>Hake in lemon sauce</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

25 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	468	18	15	56
Crema de hortalizas				
<i>Vegetable cream</i>				
Albóndigas de ternera con arroz integral				
<i>Veal meatballs with brown rice</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

26 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Tuesday	439	13	6	21
Alubias estofadas ecológicas				
<i>Organic beans stew</i>				
Merluza a la riojana				
<i>Hake with tomato and pepper sauce</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

27 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Wednesday	582	36	5	68
Ensalada de arroz				
<i>Rice salad</i>				
Pollo guisado con verduritas				
<i>Chicken stew with vegetables</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

28 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Thursday	420	19	15	36
Sopa de Cocido				
<i>"Cocido soup"</i>				
Cocido completo				
<i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, sausage and veal</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

29 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Friday	680	17	7	26
Pasta integral con salsa de tomate				
<i>Wholemeal pasta with tomato sauce</i>				
Tortilla francesa con atún y ensalada				
<i>Omelette with tuna and salad</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

04 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	501	25	5	41
Crema de coliflor y zanahoria ecológica				
<i>Organica carrot and cauliflower creamy soup</i>				
Cinta de sajonia con ensalada				
<i>Kassler with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

05 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Tuesday	563	37	9	58
Lentejas a la Riojana				
<i>Lentils stew with sausage</i>				
Tortilla francesa con ensalada				
<i>Omelette with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

06 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Wednesday	440	32	22	39
Arroz tres delicias				
<i>Fried rice</i>				
Salmón en salsa de tomate				
<i>Salmon with tomato sauce</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

07 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Thursday	476	16	9	26
Judías verdes rehogadas				
<i>Sauteed green beans</i>				
Pollo asado con ensalada				
<i>Roast chicken with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

08 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Friday	633	29	9	33
Pasta integral a la napolitana				
<i>Wholemeal pasta alla napoletana</i>				
Merluza en salsa verde				
<i>Hake in green sauce</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

11 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	444	18	21	34
Crema de calabacín ecológica				
<i>Organic courgette cream</i>				
Huevos revueltos con chorizo				
<i>Scrambled eggs with sausage</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

12 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Tuesday	579	35	23	33
Alubias guisadas ecológicas				
<i>Organic beans stew</i>				
Lomo asado con ensalada				
<i>Roast pork loin with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

13 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Wednesday	464	51	17	58
Arroz integral con salsa de tomate				
<i>Brown rice with tomato sauce</i>				
Merluza al horno con ensalada de lechuga				
<i>Roast hake with lettuce salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

14 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Thursday	420	19	15	36
Sopa de Cocido				
<i>"Cocido soup"</i>				
Cocido completo				
<i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, sausage and veal</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

15 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Friday	599	29	21	34
Guisantes rehogados				
<i>Sauteed peas</i>				
Tortilla de patatas con ensalada				
<i>Spanish omelette with salad</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

18 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	450	43	7	65
DÍA				
SIN GLUTEN				
Arroz a la milanese				
Pollo con tomate				
Fruta fresca de temporada				

19 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	HC
Tuesday	464	15	14	48
Sopa de picadillo				
<i>"Picadillo" soup, noodle soup with minced chicken and egg</i>				
Bacalao rebozado con ensalada				
<i>Battered cod with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

20 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Wednesday	440	21	19	26
Crema de zanahoria				
<i>Carrot creamy soup</i>				
Magro guisado con verduras				
<i>Pork stew with vegetables</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

21 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Thursday	610	28	20	38
Lentejas con verduras				
<i>Lentils with vegetables</i>				
Tortilla de patatas con ensalada				
<i>Spanish omelette with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

22 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Friday	460	59	5	19
Lacitos con salsa aurora				
<i>Pasta with tomato and bechamel sauce</i>				
Merluza al limón				
<i>Hake in lemon sauce</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

25 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	468	18	15	56
Crema de hortalizas				
<i>Vegetable cream</i>				
Albóndigas de ternera con arroz integral				
<i>Veal meatballs with brown rice</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

26 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Tuesday	439	13	6	21
Alubias estofadas ecológicas				
<i>Organic beans stew</i>				
Merluza a la riojana				
<i>Hake with tomato and pepper sauce</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

27 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Wednesday	582	36	5	68
Ensalada de arroz				
<i>Rice salad</i>				
Pollo guisado con verduritas				
<i>Chicken stew with vegetables</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

28 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Thursday	420	19	15	36
Sopa de Cocido				
<i>"Cocido soup"</i>				
Cocido completo				
<i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, sausage and veal</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

29 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Friday	680	17	7	26
Pasta integral con salsa de tomate				
<i>Wholemeal pasta with tomato sauce</i>				
Tortilla francesa con atún y ensalada				
<i>Omelette with tuna and salad</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

04 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	501	25	5	41
Crema de coliflor y zanahoria ecológica				
<i>Organica carrot and cauliflower creamy soup</i>				
Cinta de sajonia con ensalada				
<i>Kassler with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

05 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Tuesday	563	37	9	58
Lentejas a la Riojana				
<i>Lentils stew with sausage</i>				
Tortilla francesa con ensalada				
<i>Omelette with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

06 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Wednesday	440	32	22	39
Arroz tres delicias				
<i>Fried rice</i>				
Salmon en salsa de tomate				
<i>Salmon with tomato sauce</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

07 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Thursday	476	16	9	26
Judías verdes rehogadas				
<i>Sauteed green beans</i>				
Pollo asado con ensalada				
<i>Roast chicken with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

08 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Friday	633	29	9	33
Pasta integral a la napolitana				
<i>Wholemeal pasta alla napoletana</i>				
Merluza en salsa verde				
<i>Hake in green sauce</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

11 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	444	18	21	34
Crema de calabacín ecológica				
<i>Organic courgette cream</i>				
Huevos revueltos con chorizo				
<i>Scrambled eggs with sausage</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

12 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Tuesday	579	35	23	33
Alubias guisadas ecológicas				
<i>Organic beans stew</i>				
Lomo asado con ensalada				
<i>Roast pork loin with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

13 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Wednesday	464	51	17	58
Arroz integral con salsa de tomate				
<i>Brown rice with tomato sauce</i>				
Merluza al horno con ensalada de lechuga				
<i>Roast hake with lettuce salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

14 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Thursday	420	19	15	36
Sopa de Cocido				
<i>"Cocido soup"</i>				
Cocido completo				
<i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, sausage and veal</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

15 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Friday	599	29	21	34
Guisantes rehogados				
<i>Sauteed peas</i>				
Tortilla de patatas con ensalada				
<i>Spanish omelette with salad</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

18 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	450	43	7	65
DÍA				
SIN GLUTEN				
Arroz a la milanese				
Pollo con tomate				
Fruta fresca de temporada				

19 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	HC
Tuesday	464	15	14	48
Sopa de picadillo				
<i>"Picadillo" soup, noodle soup with minced chicken and egg</i>				
Bacalao rebozado con ensalada				
<i>Battered cod with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

20 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Wednesday	440	21	19	26
Crema de zanahoria				
<i>Carrot creamy soup</i>				
Magro guisado con verduras				
<i>Pork stew with vegetables</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

21 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Thursday	610	28	20	38
Lentejas con verduras				
<i>Lentils with vegetables</i>				
Tortilla de patatas con ensalada				
<i>Spanish omelette with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

22 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Friday	460	59	5	19
Lacitos con salsa aurora				
<i>Pasta with tomato and bechamel sauce</i>				
Merluza al limón				
<i>Hake in lemon sauce</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

25 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	468	18	15	56
Crema de hortalizas				
<i>Vegetable cream</i>				
Albóndigas de ternera con arroz integral				
<i>Veal meatballs with brown rice</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

26 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Tuesday	439	13	6	21
Alubias estofadas ecológicas				
<i>Organic beans stew</i>				
Merluza a la riojana				
<i>Hake with tomato and pepper sauce</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

27 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Wednesday	582	36	5	68
Ensalada de arroz				
<i>Rice salad</i>				
Pollo guisado con verduritas				
<i>Chicken stew with vegetables</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

28 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Thursday	420	19	15	36
Sopa de Cocido				
<i>"Cocido soup"</i>				
Cocido completo				
<i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, sausage and veal</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

29 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Friday	680	17	7	26
Pasta integral con salsa de tomate				
<i>Wholemeal pasta with tomato sauce</i>				
Tortilla francesa con atún y ensalada				
<i>Omelette with tuna and salad</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

04 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	501	25	5	41
Crema de coliflor y zanahoria ecológica				
<i>Organica carrot and cauliflower creamy soup</i>				
Cinta de sajonia con ensalada				
<i>Kassler with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

05 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Tuesday	563	37	9	58
Lentejas a la Riojana				
<i>Lentils stew with sausage</i>				
Tortilla francesa con ensalada				
<i>Omelette with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

06 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Wednesday	440	32	22	39
Arroz tres delicias				
<i>Fried rice</i>				
Salmon en salsa de tomate				
<i>Salmon with tomato sauce</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

07 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Thursday	476	16	9	26
Judías verdes rehogadas				
<i>Sauteed green beans</i>				
Pollo asado con ensalada				
<i>Roast chicken with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

08 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Friday	633	29	9	33
Pasta integral a la napolitana				
<i>Wholemeal pasta alla napoletana</i>				
Merluza en salsa verde				
<i>Hake in green sauce</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

11 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	444	18	21	34
Crema de calabacín ecológica				
<i>Organic courgette cream</i>				
Huevos revueltos con chorizo				
<i>Scrambled eggs with sausage</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

12 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Tuesday	579	35	23	33
Alubias guisadas ecológicas				
<i>Organic beans stew</i>				
Lomo asado con ensalada				
<i>Roast pork loin with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

13 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Wednesday	464	51	17	58
Arroz integral con salsa de tomate				
<i>Brown rice with tomato sauce</i>				
Merluza al horno con ensalada de lechuga				
<i>Roast hake with lettuce salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

14 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Thursday	420	19	15	36
Sopa de Cocido				
<i>"Cocido soup"</i>				
Cocido completo				
<i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, sausage and veal</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

15 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Friday	599	29	21	34
Guisantes rehogados				
<i>Sauteed peas</i>				
Tortilla de patatas con ensalada				
<i>Spanish omelette with salad</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

18 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	450	43	7	65
DÍA				
SIN GLUTEN				
Arroz a la milanese				
Pollo con tomate				
Fruta fresca de temporada				

19 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	HC
Tuesday	464	15	14	48
Sopa de picadillo				
<i>"Picadillo" soup, noodle soup with minced chicken and egg</i>				
Bacalao rebozado con ensalada				
<i>Battered cod with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

20 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Wednesday	440	21	19	26
Crema de zanahoria				
<i>Carrot creamy soup</i>				
Magro guisado con verduras				
<i>Pork stew with vegetables</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

21 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Thursday	610	28	20	38
Lentejas con verduras				
<i>Lentils with vegetables</i>				
Tortilla de patatas con ensalada				
<i>Spanish omelette with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

22 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Friday	460	59	5	19
Lacitos con salsa aurora				
<i>Pasta with tomato and bechamel sauce</i>				
Merluza al limón				
<i>Hake in lemon sauce</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

25 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	468	18	15	56
Crema de hortalizas				
<i>Vegetable cream</i>				
Albóndigas de ternera con arroz integral				
<i>Veal meatballs with brown rice</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

26 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Tuesday	439	13	6	21
Alubias estofadas ecológicas				
<i>Organic beans stew</i>				
Merluza a la riojana				
<i>Hake with tomato and pepper sauce</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

27 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Wednesday	582	36	5	68
Ensalada de arroz				
<i>Rice salad</i>				
Pollo guisado con verduritas				
<i>Chicken stew with vegetables</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

28 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Thursday	420	19	15	36
Sopa de Cocido				
<i>"Cocido soup"</i>				
Cocido completo				
<i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, sausage and veal</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

29 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Friday	680	17	7	26
Pasta integral con salsa de tomate				
<i>Wholemeal pasta with tomato sauce</i>				
Tortilla francesa con atún y ensalada				
<i>Omelette with tuna and salad</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

04 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Monday</i>	501	25	5	41
Crema de coliflor y zanahoria ecológica				
<i>Organica carrot and cauliflower creamy soup</i>				
Cinta de sajonia con ensalada				
<i>Kassler with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

05 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Tuesday</i>	563	37	9	58
Lentejas a la Riojana				
<i>Lentils stew with sausage</i>				
Tortilla francesa con ensalada				
<i>Omelette with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

06 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Wednesday</i>	440	32	22	39
Arroz tres delicias				
<i>Fried rice</i>				
Salmon en salsa de tomate				
<i>Salmon with tomato sauce</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

07 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Thursday</i>	476	16	9	26
Judías verdes rehogadas				
<i>Sauteed green beans</i>				
Pollo asado con ensalada				
<i>Roast chicken with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

08 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Friday</i>	633	29	9	33
Pasta integral a la napolitana				
<i>Wholemeal pasta alla napoletana</i>				
Merluza en salsa verde				
<i>Hake in green sauce</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

11 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Monday</i>	444	18	21	34
Crema de calabacín ecológica				
<i>Organic courgette cream</i>				
Huevos revueltos con chorizo				
<i>Scrambled eggs with sausage</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

12 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Tuesday</i>	579	35	23	33
Alubias guisadas ecológicas				
<i>Organic beans stew</i>				
Lomo asado con ensalada				
<i>Roast pork loin with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

13 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Wednesday</i>	464	51	17	58
Arroz integral con salsa de tomate				
<i>Brown rice with tomato sauce</i>				
Merluza al horno con ensalada de lechuga				
<i>Roast hake with lettuce salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

14 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Thursday</i>	420	19	15	36
Sopa de Cocido				
<i>"Cocido soup"</i>				
Cocido completo				
<i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, sausage and veal</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

15 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Friday</i>	599	29	21	34
Guisantes rehogados				
<i>Sauteed peas</i>				
Tortilla de patatas con ensalada				
<i>Spanish omelette with salad</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

18 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Monday</i>	450	43	7	65
DÍA				
SIN GLUTEN				
Arroz a la milanese				
Pollo con tomate				
Fruta fresca de temporada				

19 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	HC
<i>Tuesday</i>	464	15	14	48
Sopa de picadillo				
<i>"Picadillo" soup, noodle soup with minced chicken and egg</i>				
Bacalao rebozado con ensalada				
<i>Battered cod with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

20 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Wednesday</i>	440	21	19	26
Crema de zanahoria				
<i>Carrot creamy soup</i>				
Magro guisado con verduras				
<i>Pork stew with vegetables</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

21 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Thursday</i>	610	28	20	38
Lentejas con verduras				
<i>Lentils with vegetables</i>				
Tortilla de patatas con ensalada				
<i>Spanish omelette with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

22 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Friday</i>	460	59	5	19
Lacitos con salsa aurora				
<i>Pasta with tomato and bechamel sauce</i>				
Merluza al limón				
<i>Hake in lemon sauce</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

25 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Monday</i>	468	18	15	56
Crema de hortalizas				
<i>Vegetable cream</i>				
Albóndigas de ternera con arroz integral				
<i>Veal meatballs with brown rice</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

26 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Tuesday</i>	439	13	6	21
Alubias estofadas ecológicas				
<i>Organic beans stew</i>				
Merluza a la riojana				
<i>Hake with tomato and pepper sauce</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

27 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Wednesday</i>	582	36	5	68
Ensalada de arroz				
<i>Rice salad</i>				
Pollo guisado con verduritas				
<i>Chicken stew with vegetables</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

28 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Thursday</i>	420	19	15	36
Sopa de Cocido				
<i>"Cocido soup"</i>				
Cocido completo				
<i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, sausage and veal</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

29 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Friday</i>	680	17	7	26
Pasta integral con salsa de tomate				
<i>Wholemeal pasta with tomato sauce</i>				
Tortilla francesa con atún y ensalada				
<i>Omelette with tuna and salad</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

04 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	501	25	5	41
Crema de coliflor y zanahoria ecológica				
<i>Organica carrot and cauliflower creamy soup</i>				
Cinta de sajonia con ensalada				
<i>Kassler with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

05 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Tuesday	563	37	9	58
Lentejas a la Riojana				
<i>Lentils stew with sausage</i>				
Tortilla francesa con ensalada				
<i>Omelette with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

06 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Wednesday	440	32	22	39
Arroz tres delicias				
<i>Fried rice</i>				
Salmon en salsa de tomate				
<i>Salmon with tomato sauce</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

07 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Thursday	476	16	9	26
Judías verdes rehogadas				
<i>Sauteed green beans</i>				
Pollo asado con ensalada				
<i>Roast chicken with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

08 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Friday	633	29	9	33
Pasta integral a la napolitana				
<i>Wholemeal pasta alla napoletana</i>				
Merluza en salsa verde				
<i>Hake in green sauce</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

11 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	444	18	21	34
Crema de calabacín ecológica				
<i>Organic courgette cream</i>				
Huevos revueltos con chorizo				
<i>Scrambled eggs with sausage</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

12 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Tuesday	579	35	23	33
Alubias guisadas ecológicas				
<i>Organic beans stew</i>				
Lomo asado con ensalada				
<i>Roast pork loin with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

13 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Wednesday	464	51	17	58
Arroz integral con salsa de tomate				
<i>Brown rice with tomato sauce</i>				
Merluza al horno con ensalada de lechuga				
<i>Roast hake with lettuce salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

14 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Thursday	420	19	15	36
Sopa de Cocido				
<i>"Cocido soup"</i>				
Cocido completo				
<i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, sausage and veal</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

15 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Friday	599	29	21	34
Guisantes rehogados				
<i>Sauteed peas</i>				
Tortilla de patatas con ensalada				
<i>Spanish omelette with salad</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

18 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	450	43	7	65
DÍA				
SIN GLUTEN				
Arroz a la milanese				
Pollo con tomate				
Fruta fresca de temporada				

19 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	HC
Tuesday	464	15	14	48
Sopa de picadillo				
<i>"Picadillo" soup, noodle soup with minced chicken and egg</i>				
Bacalao rebozado con ensalada				
<i>Battered cod with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

20 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Wednesday	440	21	19	26
Crema de zanahoria				
<i>Carrot creamy soup</i>				
Magro guisado con verduras				
<i>Pork stew with vegetables</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

21 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Thursday	610	28	20	38
Lentejas con verduras				
<i>Lentils with vegetables</i>				
Tortilla de patatas con ensalada				
<i>Spanish omelette with salad</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

22 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Friday	460	59	5	19
Lacitos con salsa aurora				
<i>Pasta with tomato and bechamel sauce</i>				
Merluza al limón				
<i>Hake in lemon sauce</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				

25 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	468	18	15	56
Crema de hortalizas				
<i>Vegetable cream</i>				
Albóndigas de ternera con arroz integral				
<i>Veal meatballs with brown rice</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

26 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Tuesday	439	13	6	21
Alubias estofadas ecológicas				
<i>Organic beans stew</i>				
Merluza a la riojana				
<i>Hake with tomato and pepper sauce</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

27 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Wednesday	582	36	5	68
Ensalada de arroz				
<i>Rice salad</i>				
Pollo guisado con verduritas				
<i>Chicken stew with vegetables</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

28 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Thursday	420	19	15	36
Sopa de Cocido				
<i>"Cocido soup"</i>				
Cocido completo				
<i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, sausage and veal</i>				
Fruta fresca de temporada				
<i>Fresh seasonal fruit</i>				

29 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Friday	680	17	7	26
Pasta integral con salsa de tomate				
<i>Wholemeal pasta with tomato sauce</i>				
Tortilla francesa con atún y ensalada				
<i>Omelette with tuna and salad</i>				
Yogur				
<i>Yogurt</i>				