

01 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
	492	42	11	59
Lentejas guisadas con verduras				
Merluza en salsa verde				
Fruta fresca de temporada				

02 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
	707	19	6	41
Pasta integral con salsa de tomate				
Tortilla francesa				
Fruta fresca de temporada				

03 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
	533	36	8	45
Judías verdes rehogadas				
Pollo al horno con patatas				
Fruta fresca de temporada				

04 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
FESTIVO				

05 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
FESTIVO				

08 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
	434	30	20	29
Crema de zanahoria ecológica				
Cinta de Sajonia con salsa de manzana				
Fruta fresca de temporada				

09 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
	539	21	19	70
Alubias estofadas ecológicas				
Tortilla de patatas				
Fruta fresca de temporada				

10 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
	858	30	13	41
Arroz integral con salsa de tomate				
Salmón al horno				
Fruta fresca de temporada				

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

12 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
	550	23	11	84
Macarrones con atún				
Tortilla francesa				
Fruta fresca de temporada				

15 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
	553	29	28	47
Crema ecológica de brócoli y zanahoria				
Magro estofado con tomate				
Fruta fresca de temporada				

16 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
	544	45	4	50
Lentejas a la riojana				
Merluza al horno con salsa de limón				
Fruta fresca de temporada				

17 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
	453	17	15	24
Sopa de verduras				
Albóndigas de ternera en salsa				
Fruta fresca de temporada				

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

19 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
	535	24	21	54
Espaguetis integrales a la napolitana				
Filete de pollo empanado				
Fruta fresca de temporada				

22 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
	407	11	6	26
Crema de hortalizas				
Merluza a la riojana				
Fruta fresca de temporada				

23 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
	533	23	23	52
Lentejas estofadas				
Tortilla de patatas				
Fruta fresca de temporada				

24 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
	512	38	15	49
Espirales integrales con salsa aurora				
Cinta de sajonia				
Fruta fresca de temporada				

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

26 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
	543	21	3	93
Arroz con salsa de tomate				
Tortilla francesa con queso				
Fruta fresca de temporada				

29 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
	203	20	20	53
Pasta a la napolitana				
Magro guisado con verduras				
Fruta fresca de temporada				

30 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
	412	14	11	44
Sopa de picadillo				
Bacalao rebozado				
Fruta fresca de temporada				