

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5 KCal. 713 H.C. 75 Lip. 33 P. 32	6 KCal. 860 H.C. 158 Lip. 17 P. 28	7 KCal. 577 H.C. 85 Lip. 21 P. 13	8 KCal. 765 H.C. 81 Lip. 33 P. 39	9 KCal. 572 H.C. 71 Lip. 22 P. 27
JUDIAS VERDES CON PATATAS	GARBANZOS	SOPA MINISTRONE	LENTEJAS CON QUINOA ECOLOGICA	PORRUSALDA
FILETE RUSO DE TERNERA EN SALSAS CON VERDURITAS	PAELLA VEGETAL ECOLOGICA	TORTILLA DE PATATAS AL HORNO • TOMATE FRESCO	MERLUZA FRESCA A LA ROMANA • ENSALADA CUATRO ESTACIONES	MUSLO DE POLLO ASADO CON CHAMPIÑONES
FRUTA PAN INTEGRAL	FRUTA PAN	FRUTA PAN	YOGUR PAN	FRUTA PAN
12 KCal. 949 H.C. 128 Lip. 40 P. 28	13 KCal. 723 H.C. 94 Lip. 19 P. 50	14 KCal. 657 H.C. 59 Lip. 35 P. 28	15 KCal. 859 H.C. 122 Lip. 34 P. 22	16 KCal. 739 H.C. 89 Lip. 31 P. 31
ESPIRALES ECOLOGICOS CON TOMATE	LENTEJAS CON QUINOA ECOLOGICA	ACELGAS CON PATATAS	PATATAS GUIADAS CON TERNERA	PURE DE VERDURAS ECOLOGICO
TORTILLA DE PATATAS Y BACALAO AL HORNO • ENSALADA CUATRO ESTACIONES	GUISADO DE TERNERA CON ZANAHORIAS	FILETE DE MERLUZA AL HORNO • MAHONESA	EMPANADILLAS DE ATUN • ENSALADA CUATRO ESTACIONES	ALBONDIGAS EN SALSAS CON GUIANTES
FRUTA PAN INTEGRAL	FRUTA PAN	YOGUR PAN	FRUTA PAN	FRUTA PAN
19 KCal. 733 H.C. 87 Lip. 26 P. 44	20 KCal. 772 H.C. 128 Lip. 20 P. 27	21 KCal. 794 H.C. 90 Lip. 37 P. 31	22 KCal. 749 H.C. 79 Lip. 35 P. 34	23 KCal. 834 H.C. 112 Lip. 25 P. 46
SOPA DE AVE Y COCIDO CON ESTRELLAS	ARROZ CON TOMATE	GARBANZOS CON VERDURA ECOLOGICA	PURE DE CALABAZA	ALUBIAS BLANCAS
PECHUGA DE POLLO EMPANADA EN SALSAS DE CHAMPIÑON	FILETE DE MERLUZA AL HORNO • LIMON	TORTILLA DE PATATAS Y CHAMPIÑONES AL HORNO • ENSALADA CUATRO ESTACIONES	FILETE DE TERNERA EMPANADO • ENSALADA CUATRO ESTACIONES	BACALAO A LA RIOJANA
FRUTA PAN INTEGRAL	FRUTA PAN	YOGUR PAN	FRUTA PAN	FRUTA PAN
26 KCal. 860 H.C. 135 Lip. 25 P. 30	27 KCal. 732 H.C. 104 Lip. 26 P. 25	28 KCal. 685 H.C. 94 Lip. 22 P. 32	29 KCal. 581 H.C. 75 Lip. 15 P. 38	30 KCal. 643 H.C. 85 Lip. 22 P. 32
ARROZ CON TOMATE	LENTEJAS CON QUINOA ECOLOGICA	PURE DE VERDURAS ECOLOGICO	SOPA MINISTRONE	PATATAS A LA RIOJANA
MUSLO DE POLLO ASADO • ENSALADA CUATRO ESTACIONES	TORTILLA DE PATATAS AL HORNO • TOMATE FRESCO	ATUN AL AJOARRIERO	GUISADO DE TERNERA CON SALTEADO DE VERDURAS	FILETE DE MERLUZA AL HORNO • LIMON
PASTELITO DE CHOCOLATE PAN INTEGRAL	FRUTA PAN	FRUTA PAN	FRUTA PAN	FRUTA PAN