

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 KCal. 831 H.C. 103 Lip. 29 P. 46	2 KCal. 784 H.C. 133 Lip. 22 P. 21
			ALUBIAS PINTAS	PURE DE ZANAHORIA ECOLOGICA
			LOMO DE CERDO FRESCO EMPANADO • ENSALADA CUATRO ESTACIONES	MACARRONES INTEGRALES CON CALABACIN ECO
			FRUTA PAN	FRUTA ECOLOGICA PAN
5 KCal. 804 H.C. 89 Lip. 41 P. 33	6 KCal. 832 H.C. 146 Lip. 18 P. 29	7 KCal. 692 H.C. 87 Lip. 30 P. 24	8 KCal. 708 H.C. 67 Lip. 38 P. 29	9 KCal. 687 H.C. 92 Lip. 21 P. 39
PATATAS EN SALSAS VERDE	LENTEJAS ECOLOGICAS	SOPA DE AVE Y COCIDO CON ESTRELLAS	PORRUSALDA ECOLOGICA	GARBANZOS
FILETE RUSO DE TERNERA EN SALSAS CON ZANAHORIAS • ENSALADA CUATRO ESTACIONES FRUTA ECOLOGICA PAN INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL CON VERDURA ECOLOGICA FRUTA ECOLOGICA PAN	TORTILLA DE PATATAS AL HORNO • ENSALADA DE TOMATE EUSKAL BASERRI FRUTA PAN INTEGRAL	MERLUZA FRESCA A LA ROMANA • ENSALADA CUATRO ESTACIONES YOGUR PAN	MUSLO DE POLLO ASADO CON CHAMPIÑONES FRUTA ECOLOGICA PAN
	13 KCal. 880 H.C. 122 Lip. 25 P. 48	14 KCal. 835 H.C. 67 Lip. 47 P. 40	15 KCal. 683 H.C. 67 Lip. 33 P. 31	16 KCal. 898 H.C. 126 Lip. 34 P. 28
	ESPIRALES INTEGRALES CON TOMATE	POTAJE DE SOJA VERDE	MENESTRA DE VERDURAS	LENTEJAS ECOLOGICAS
	GUISADO DE TERNERA CON SALTEADO DE VERDURAS FRUTA PAN	TORTILLA DE PATATAS Y CALABACIN AL HORNO • ENSALADA DE TOMATE EUSKAL BASERRI YOGUR PAN INTEGRAL	ABADEJO AL HORNO • MAHONESA FRUTA ECOLOGICA PAN	EMPANADILLAS DE ATUN • ENSALADA CUATRO ESTACIONES FRUTA ECOLOGICA PAN
19 KCal. 667 H.C. 91 Lip. 21 P. 34	20 KCal. 859 H.C. 106 Lip. 38 P. 31	21 KCal. 784 H.C. 106 Lip. 31 P. 27	22 KCal. 797 H.C. 81 Lip. 33 P. 47	23 KCal. 876 H.C. 153 Lip. 18 P. 34
JUDIAS VERDES ECOLOGICAS CON PATATAS	GARBANZOS	ARROZ INTEGRAL CON VERDURA ECOLOGICA	SOPA DE AVE Y COCIDO CON ESTRELLAS	MACARRONES INTEGRALES CON CALABACIN
ESTOFADO DE TERNERA CON ARROZ FRUTA ECOLOGICA PAN INTEGRAL	TORTILLA DE PATATAS Y CHAMPIÑONES AL HORNO • ENSALADA CUATRO ESTACIONES FRUTA ECOLOGICA PAN	FILETE DE MERLUZA AL HORNO • ENSALADA DE TOMATE EUSKAL BASERRI FRUTA PAN INTEGRAL	PECHUGA DE POLLO EMPANADA EN SALSAS DE CHAMPIÑON • ENSALADA CUATRO ESTACIONES YOGUR PAN	ALUBIAS PINTAS FRUTA ECOLOGICA PAN
26 KCal. 780 H.C. 106 Lip. 25 P. 38	27 KCal. 818 H.C. 103 Lip. 34 P. 32	28 KCal. 748 H.C. 83 Lip. 33 P. 34	29 KCal. 874 H.C. 144 Lip. 20 P. 37	30 KCal. 627 H.C. 77 Lip. 20 P. 38
PATATAS A LA RIOJANA	LENTEJAS ECOLOGICAS	PURE DE VERDURAS	ALUBIAS BLANCAS	SOPA MINISTRONE
ATUN AL AJOARRIERO FRUTA ECOLOGICA PAN INTEGRAL	TORTILLA DE PATATAS AL HORNO • ENSALADA DE TOMATE EUSKAL BASERRI FRUTA PAN	LOMO DE CERDO FRESCO EMPANADO • ENSALADA CUATRO ESTACIONES FRUTA ECOLOGICA PAN INTEGRAL	MACARRONES INTEGRALES CON CALABACIN ECO YOGUR PAN	GUISADO DE TERNERA CON ZANAHORIA ECO • ENSALADA CUATRO ESTACIONES FRUTA ECOLOGICA PAN