

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Fideuá de Verduras Vegetable Fideua Salmón al Horno Baked Salmon Ensalada de Lechuga y Maíz Lettuce and Corn Salad Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit Leche Milk Kcal: 766 Lip: 31,00 Prot: 40,08 HC: 82,49 Cena: Patata + Carne + Lácteo	2 Crema de Zanahoria Carrot Cream Pollo al Chilindrón Chicken with Vegetables Menestra Rehogada Mixed Vegetables Pan Integral y Agua Whole Grain Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit Yogur Yogurt Kcal: 682 Lip: 25,61 Prot: 43,89 HC: 69,73 Cena: Pasta + Huevo + Fruta	3 Arroz con Tomate Rice with Tomato Sauce Merluza en Salsa Verde Hake in Green Sauce Guisantes Rehogados Sautéed Green Peas Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit Leche Milk Kcal: 672 Lip: 21,27 Prot: 29,54 HC: 94,47 Cena: Verdura + Carne + Fruta	4 Sopa de Cocido Cocido Soup Cocido Completo Chickpeas with meat and vegetables Repollo Rehogado Sautéed Cabbage Pan Multicereales y Agua Multicereal Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit Leche Milk Kcal: 694 Lip: 25,07 Prot: 31,01 HC: 90,26 Cena: Arroz + Pescado + Fruta
7 Patatas a la Riojana Stewed Potatoes with Sausage Tortilla Francesa Omelette Ensalada de Lechuga y Tomate Lettuce and Tomato Salad Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit Yogur Yogurt Kcal: 617 Lip: 29,13 Prot: 25,76 HC: 65,74 Cena: Verdura + Pescado + Fruta	8 Judías Blancas Estofadas Stewed Beans Hamburguesa de Ternera al Horno Baked Beef Burger Ensalada de Lechuga y Maíz Lettuce and Corn Salad Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit Leche Milk Kcal: 729 Lip: 28,90 Prot: 36,76 HC: 98,84 Cena: Arroz + Huevo + Lácteo	9 Pasta Integral con Tomate Pasta with Tomato Sauce Bacalao al Horno Baked Cod Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lettuce and Carrot Salad Pan Integral y Agua Whole Grain Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit Leche Milk Kcal: 594 Lip: 14,50 Prot: 37,84 HC: 79,36 Cena: Verdura + Carne + Fruta	10 Potaje de Garbanzos con Espinacas Chickpeas with Spinach Rotti de Pavo al Horno Turkey Rotti Zanahorias al Ajillo Carrot with Garlic Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit Leche Milk Kcal: 730 Lip: 26,60 Prot: 37,03 HC: 86,12 Cena: Pasta + Huevo + Lácteo	11 Paella de Verduras Rice with Vegetables Palometa con Tomate Fish with Tomato Sauce Ensalada de Lechuga y Cebolla Lettuce and Onion Salad Pan Semillas y Agua Seed Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit Leche Milk Kcal: 724 Lip: 22,12 Prot: 38,71 HC: 95,76 Cena: Verdura + Ave + Fruta
14 Crema de Verduras Vegetable Cream Escalope de Merluza Breaded Hake Ensalada de Tomate y Cebolla Tomato and Onion Salad Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit Yogur Yogurt Kcal: 625 Lip: 22,85 Prot: 21,16 HC: 85,68 Cena: Arroz + Carne + Fruta	15 Lentejas Estofadas Stewed Lentils Tortilla Francesa de Espinacas Spinach Omelette Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lettuce and Carrot Salad Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit Leche Milk Kcal: 636 Lip: 22,67 Prot: 31,15 HC: 80,29 Cena: Pasta + Ave + Lácteo	16 Arroz Cinco Delicias Rice with Ham, Prawn, Carrot and Peas Caballa en Aceite Mackerel in oil Pimientos Asados Roast Pepper Pan Integral y Agua Whole Grain Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit Leche Milk Kcal: 578 Lip: 22,28 Prot: 31,86 HC: 61,91 Cena: Patata + Huevo + Fruta	17 Sopa de Cocido Cocido Soup Cocido Completo Chickpeas with meat and vegetables Repollo Rehogado Sautéed Cabbage Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit Leche Milk Kcal: 689 Lip: 24,14 Prot: 30,26 HC: 91,01 Cena: Verdura + Pescado + Fruta	18 Cinta de Lomo Fresca al Horno Baked Loin Pork Champiñón al Ajillo Garlic Mushrooms Pan Multicereales y Agua Multicereal Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit Leche Milk Kcal: 686 Lip: 20,65 Prot: 44,55 HC: 81,55 Cena: Verdura + Huevo + Lácteo
21 Judías Verdes Rehogadas Sautéed Green Beans San Jacobo de Ave Poultry and Cheese Breaded Ensalada de Lechuga y Tomate Lettuce and Tomato Salad Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit Leche Milk Kcal: 634 Lip: 28,39 Prot: 19,16 HC: 66,12 Cena: Pasta + Carne + Lácteo	22 Sopa de Picadillo Noodle Soup with Meat Bacalao con Tomate Cod with Tomato Sauce Patatas Panadera Potatoes Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit Leche Milk Kcal: 631 Lip: 19,72 Prot: 35,25 HC: 79,13 Cena: Verdura + Ave + Lácteo	23 Judías Pintas Estofadas Stewed Beans Tortilla de Patata con Cebolla Potato Omelette with Onion Ensalada de Lechuga y Maíz Lettuce and Corn Salad Pan Integral y Agua Whole Grain Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit Leche Milk Kcal: 657 Lip: 21,92 Prot: 30,03 HC: 88,13 Cena: Verdura + Pescado + Fruta	24 Arroz con Tomate Rice with Tomato Sauce Jamoncitos de Pollo al Ajillo Garlic Chicken Zanahorias al Ajillo Carrot with Garlic Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit Yogur Yogurt Kcal: 755 Lip: 26,33 Prot: 42,26 HC: 91,36 Cena: Patata + Huevo + Fruta	25 Lentejas Ecológicas Estofadas Stewed Lentils Marrajo Adobado Marinated Dogfish Ensalada de Lechuga y Cebolla Lettuce and Onion Salad Pan Semillas y Agua Seed Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit Leche Milk Kcal: 670 Lip: 16,65 Prot: 50,61 HC: 80,27 Cena: Arroz + Carne + Fruta
28 Pasta Napolitana Pasta with Tomato Sauce Tortilla Francesa con Atún Omelette with Tuna Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lettuce and Carrot Salad Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit Leche Milk Kcal: 626 Lip: 21,61 Prot: 25,49 HC: 84,07 Cena: Verdura + Ave + Fruta	29 Crema de Calabaza Pumpkin Cream Ragout de Ternera Estofada Stewed Veal Patatas Dado Diced Potatoes Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit Leche Milk Kcal: 649 Lip: 24,45 Prot: 37,55 HC: 69,74 Cena: Pasta + Huevo + Lácteo	30 Arroz Campesina Rice with Vegetables Merluza al Horno Baked Hake Ensalada de Tomate y Maíz Tomato and Corn Salad Pan Integral y Agua Whole Grain Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit Leche Milk Kcal: 610 Lip: 17,65 Prot: 27,55 HC: 88,49 Cena: Patata + Carne + Fruta	31 Sopa de Cocido Cocido Soup Cocido Completo Chickpeas with meat and vegetables Repollo Rehogado Sautéed Cabbage Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit Yogur Yogurt Kcal: 712 Lip: 26,42 Prot: 30,76 HC: 91,58 Cena: Verdura + Pescado + Fruta	