

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 KCal. 694 H.C. 88 Lip. 30 P. 24	2 KCal. 711 H.C. 81 Lip. 27 P. 39	3 KCal. 787 H.C. 104 Lip. 33 P. 20	4 KCal. 664 H.C. 92 Lip. 18 P. 40
	SOPA DE AVE Y COCIDO CON FIDEO ECOLOGICO	LENTEJAS CON QUINOA ECOLOGICA	PURE DE VERDURAS ECOLOGICO	ALUBIAS PINTAS
	TORTILLA DE PATATAS AL HORNO • TOMATE FRESCO	FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA • LIMON	SAN JACOBO • LECHUGA	MUSLO DE POLLO ASADO CON CHAMPIÑONES
	FRUTA PAN	YOGUR PAN	FRUTA PAN	FRUTA PAN
7 KCal. 893 H.C. 129 Lip. 33 P. 29	8 KCal. 748 H.C. 93 Lip. 29 P. 36	9 KCal. 687 H.C. 80 Lip. 22 P. 46	10 KCal. 792 H.C. 84 Lip. 38 P. 33	11 KCal. 804 H.C. 107 Lip. 25 P. 44
ARROZ CON TOMATE	GARBANZOS CON VERDURA ECOLOGICA	PATATAS EN SALSA VERDE	PURE DE ZANAHORIA	LENTEJAS CON QUINOA ECOLOGICA
FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA • LECHUGA	HAMBURGUESAS CON TOMATE	GUISADO DE TERNERA CON SALTEADO DE VERDURAS	FILETE DE PERNIL EMPANADO CON PIMIENTOS ROJOS	BACALAO A LA RIOJANA
FRUTA PAN INTEGRAL	FRUTA PAN	YOGUR PAN	FRUTA PAN	FRUTA PAN
14 KCal. 728 H.C. 86 Lip. 27 P. 39	15 KCal. 923 H.C. 144 Lip. 26 P. 38	16 KCal. 624 H.C. 60 Lip. 32 P. 28	17 KCal. 712 H.C. 87 Lip. 27 P. 36	18 KCal. 812 H.C. 111 Lip. 25 P. 43
MENESTRA DE VERDURAS	ARROZ CON TOMATE	PURE DE COLIFLOR	SOPA DE AVE Y COCIDO CON FIDEO ECOLOGICO	GARBANZOS
ESCALOPE DE POLLO CON SALSA AGRIDULCE Y VERDURITAS	LOMO ADOBADO EMPANADO CON PIPERRADA	FILETE DE MERLUZA AL HORNO • LECHUGA	HAMBURGUESA DE POLLO A LA RIOJANA	ATUN AL AJOARRIERO
FRUTA PAN INTEGRAL	FRUTA PAN	YOGUR PAN	FRUTA PAN	FRUTA PAN
21 KCal. 747 H.C. 73 Lip. 39 P. 30	22 KCal. 895 H.C. 126 Lip. 34 P. 29	23 KCal. 903 H.C. 97 Lip. 41 P. 42	24 KCal. 775 H.C. 93 Lip. 33 P. 33	25 KCal. 681 H.C. 75 Lip. 34 P. 24
ACELGAS CON PATATAS EN PURE	ALUBIAS BLANCAS	PATATAS A LA RIOJANA	LENTEJAS CON QUINOA ECOLOGICA	PURE DE CALABACIN
ALBONDIGAS EN SALSA CON ZANAHORIAS	CROQUETAS • LECHUGA	FILETE DE PERNIL EMPANADO • TOMATE FRESCO	TORTILLA DE PATATAS AL HORNO • ZANAHORIA RALLADA	FILETE DE MERLUZA AL HORNO • MAHONESA
ACTIMEL PAN INTEGRAL	FRUTA PAN	FRUTA PAN	YOGUR PAN	FRUTA PAN
28 KCal. 974 H.C. 128 Lip. 43 P. 28	29 KCal. 632 H.C. 73 Lip. 18 P. 48	30 KCal. 713 H.C. 96 Lip. 22 P. 37		
ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO	SOPA DE AVE Y COCIDO CON ESTRELLAS	GARBANZOS CON VERDURA ECOLOGICA		
TORTILLA DE PATATAS AL HORNO • LECHUGA	GUISADO DE TERNERA CON SALTEADO DE VERDURAS	MUSLO DE POLLO ASADO • PATATAS CHIPS		
FRUTA PAN INTEGRAL	YOGUR PAN	FRUTA PAN		