

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 KCal. 711 H.C. 90 Lip. 26 P. 34	2 KCal. 878 H.C. 135 Lip. 29 P. 28	3 KCal. 762 H.C. 88 Lip. 32 P. 36	4 KCal. 676 H.C. 87 Lip. 22 P. 36	5 KCal. 522 H.C. 74 Lip. 13 P. 32
MENESTRA DE VERDURAS ECOLOGICO	ESPIRALES INTEGRALES CON TOMATE	LENTEJAS CON QUINOA ECOLOGICA	PURE DE ZANAHORIA	SOPA DE AVE Y COCIDO CON ESTRELLAS
BACALAO A LA RIOJANA	TORTILLA DE PATATAS Y CALABACIN AL HORNO • LECHUGA	FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA • TOMATE FRESCO	ESTOFADO DE TERNERA CON ARROZ	MUSLO DE POLLO ASADO CON CHAMPIÑONES
FRUTA PAN INTEGRAL	FRUTA PAN	FRUTA PAN INTEGRAL	YOGUR PAN	FRUTA PAN
8 KCal. 910 H.C. 137 Lip. 31 P. 30	9 KCal. 708 H.C. 71 Lip. 35 P. 30	10 KCal. 691 H.C. 86 Lip. 30 P. 25	11 KCal. 812 H.C. 115 Lip. 22 P. 43	12 KCal. 725 H.C. 89 Lip. 26 P. 39
ARROZ CON TOMATE	PURE DE VERDURAS ECOLOGICO	SOPA DE AVE Y COCIDO CON ESTRELLAS	ALUBIAS PINTAS	JUDIAS VERDES CON PATATAS
HAMBURGUESAS EN SALSA CON VERDURITAS	MEDALLON DE MERLUZA A LA ROMANA • TOMATE FRESCO	TORTILLA DE PATATAS Y CHAMPIÑONES AL HORNO • LECHUGA	ATUN AL AJOARRIERO	ESCALOPE DE POLLO CON SALSA AGRIDULCE Y VERDURITAS
FRUTA PAN INTEGRAL	YOGUR PAN	FRUTA PAN INTEGRAL	FRUTA PAN	FRUTA PAN
15 KCal. 783 H.C. 115 Lip. 24 P. 33	16 KCal. 821 H.C. 150 Lip. 15 P. 32	17 KCal. 824 H.C. 100 Lip. 41 P. 20	18 KCal. 737 H.C. 88 Lip. 27 P. 41	19 KCal. 943 H.C. 103 Lip. 45 P. 37
CARACOLILLOS CON TOMATE	GARBANZOS	PURE DE CALABACIN	PATATAS A LA RIOJANA	LENTEJAS CON QUINOA ECOLOGICA
MUSLO DE POLLO ASADO • TOMATE FRESCO	ENSALADA DE ARROZ INTEGRAL	CROQUETAS • LECHUGA	ABADEJO A LA ROMANA • LIMON	ALBONDIGAS EN SALSA CON ZANAHORIAS
FRUTA PAN INTEGRAL	FRUTA PAN	YOGUR PAN INTEGRAL	FRUTA PAN	FRUTA PAN