

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
4 KCal. 734 H.C. 81 Lip. 33 P. 32	5 KCal. 833 H.C. 157 Lip. 14 P. 29	6 KCal. 694 H.C. 88 Lip. 30 P. 24	7 KCal. 708 H.C. 67 Lip. 38 P. 29	8 KCal. 847 H.C. 112 Lip. 25 P. 50
PURE DE CALABACIN	ALUBIAS BLANCAS	SOPA DE AVE Y COCIDO CON FIDEO ECOLOGICO	PORRUSALDA	GARBANZOS CON CALABAZA Y BERENJENA
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	ESCALOPE DE POLLO CON SALSAS AGRIDULCE Y VERDURITAS
FRUTA PAN INTEGRAL	FRUTA PAN	FRUTA PAN	YOGUR PAN	FRUTA PAN
11 KCal. 949 H.C. 128 Lip. 40 P. 28	12 KCal. 736 H.C. 93 Lip. 20 P. 50	13 KCal. 699 H.C. 82 Lip. 28 P. 34	14 KCal. 846 H.C. 120 Lip. 34 P. 23	15 KCal. 717 H.C. 83 Lip. 31 P. 31
ESPIRALES ECOLOGICOS CON TOMATE	LENTEJAS CON QUINOA ECOLOGICA	PURE DE ZANAHORIA	PATATAS GUIADAS CON TERNERA	MENESTRA DE VERDURAS ECOLOGICO
TORTILLA DE PATATAS Y BACALAO AL HORNO • ENSALADA CUATRO ESTACIONES	GUISADO DE TERNERA CON SALTEADO DE VERDURAS	ATUN AL AJOARRIERO	CROQUETAS • ENSALADA CUATRO ESTACIONES	ALBONDIGAS EN SALSAS CON GUIANTES
FRUTA PAN INTEGRAL	FRUTA PAN	YOGUR PAN	FRUTA PAN	FRUTA PAN
18 KCal. 685 H.C. 81 Lip. 25 P. 37	19 KCal. 772 H.C. 128 Lip. 20 P. 27	20 KCal. 794 H.C. 90 Lip. 37 P. 31	21 KCal. 749 H.C. 79 Lip. 35 P. 34	22 KCal. 839 H.C. 113 Lip. 26 P. 46
SOPA MINISTRONE	ARROZ CON TOMATE	GARBANZOS CON VERDURA ECOLOGICA	PURE DE CALABAZA	ALUBIAS PINTAS
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. 800 H.C. 101 Lip. 34 P. 30	27 KCal. 685 H.C. 94 Lip. 22 P. 32	28 KCal. 632 H.C. 73 Lip. 18 P. 48	29 KCal. 727 H.C. 84 Lip. 32 P. 32	
LENTEJAS CON QUINOA ECOLOGICA	PURE DE VERDURAS ECOLOGICO	SOPA DE AVE Y COCIDO CON FIDEO ECOLOGICO	PATATAS A LA RIOJANA	
TORTILLA DE PATATAS AL HORNO • TOMATE FRESCO	ATUN AL AJOARRIERO	GUISADO DE TERNERA CON SALTEADO DE VERDURAS	FILETE DE MERLUZA AL HORNO • MAHONESA	
FRUTA PAN	FRUTA PAN	YOGUR PAN	FRUTA PAN	