

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
4 KCal. 781 H.C. 108 Lip. 27 P. 33	5 KCal. 630 H.C. 59 Lip. 30 P. 34	6 KCal. 637 H.C. 78 Lip. 23 P. 35	7 KCal. 874 H.C. 117 Lip. 37 P. 22	8 KCal. 495 H.C. 49 Lip. 22 P. 27
ARROZ CON SALSA DE TOMATE	CREMA DE CALABACÍN	GARBANZOS VIUDOS	MACARRONES INTEGRALES CON JAMÓN SERRANO	BORRAJA CON PATATAS ALIÑADA CON ACEITE DE OLIVA EN CRUDO
BACALAO AL HORNO ESTILO ORIO • ENSALADA DE LECHUGA	FILETE DE JAMÓN EMPANADO	MUSLO DE POLLO ASADO CON CHAMPIÑONES Y CILANTRO	TORTILLA DE PATATAS • ENSALADA DE LECHUGA	FILETE DE LIMANDA REBOZADA • ENSALADA DE LECHUGA
MANDARINAS PAN BARRA	YOGUR PAN BARRA	PLÁTANO DE CANARIAS PAN BARRA	MANZANA PAN BARRA	PERA PAN BARRA
11 KCal. 608 H.C. 74 Lip. 25 P. 26	12 KCal. 512 H.C. 56 Lip. 19 P. 31	13 KCal. 889 H.C. 110 Lip. 39 P. 28	14 KCal. 654 H.C. 71 Lip. 27 P. 36	15 KCal. 482 H.C. 53 Lip. 19 P. 27
PATATAS A LA RIOJANA	SOPA DE COCIDO	PAELLA DE POLLO	LENTEJAS CASERAS	JUDÍA VERDE CON PATATAS
HAMBURGUESAS EN SALSA DE VERDURAS	GUISADO DE PAVO CON PATATA Y ZANAHORIA	CROQUETAS DE BACALAO • ENSALADA DE LECHUGA	REVUELTO DE CHORIZO	LOMO CON TOMATE
MANZANA PAN BARRA	NARANJA PAN BARRA	YOGUR NATURAL PAN BARRA	PLÁTANO DE CANARIAS PAN BARRA	MANDARINAS PAN BARRA
18 KCal. 598 H.C. 64 Lip. 31 P. 16	19 KCal. 585 H.C. 86 Lip. 14 P. 34	20 KCal. 536 H.C. 64 Lip. 19 P. 30	21 KCal. 784 H.C. 109 Lip. 30 P. 24	22 KCal. 436 H.C. 65 Lip. 10 P. 26
CREMA DE VERDURAS	ALUBIA PINTA ESTOFADA CON VERDURAS	ACELGA CON REFrito	ARROZ TRES DELICIAS	PURRUSALDA
TORTILLA DE PATATAS • ENSALADA DE LECHUGA	BACALAO AL AJOARRIERO • ENSALADA DE LECHUGA	ESCALOPE DE TERNERA	FILETE MERLUZA EN SALSA VERDE • ENSALADA DE LECHUGA	POLLO AL AJILLO
YOGUR PAN BARRA	PERA PAN BARRA	PLÁTANO DE CANARIAS PAN BARRA	NARANJA PAN BARRA	MANZANA PAN BARRA
25 KCal. 724 H.C. 104 Lip. 24 P. 29	26 KCal. 637 H.C. 66 Lip. 27 P. 34	27 KCal. 545 H.C. 59 Lip. 25 P. 23	28 KCal. 516 H.C. 61 Lip. 16 P. 35	29 KCal. 796 H.C. 98 Lip. 31 P. 38
ARROZ CON CALABACÍN Y PIMIENTO ROJO	LENTEJAS CON PUERRO Y ZANAHORIA	CREMA DE ZANAHORIA	ALUBIA BLANCA A LA BILBAÍNA	MACARRONES INTEGRALES CON CHORIZO
LOMO EN SALSA DE PIMIENTOS DEL PIQUILLO	FILETE DE MERLUZA REBOZADA • ENSALADA DE LECHUGA	ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE	MUSLO DE POLLO ASADO A LAS HIERBAS • ENSALADA DE LECHUGA	REVUELTO DE JAMÓN
PERA PAN BARRA	YOGUR PAN BARRA	NARANJA PAN BARRA	MANDARINAS PAN BARRA	MANZANA PAN BARRA