

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 KCal. 734 H.C. 81 Lip. 33 P. 32

PURE DE CALABACIN
FILETE RUSO DE TERNERA EN SALSA CON VERDURITAS
FRUTA
PAN INTEGRAL

5 KCal. 833 H.C. 157 Lip. 14 P. 29

ALUBIAS BLANCAS
PAELLA VEGETAL ECOLOGICA
FRUTA
PAN

6 KCal. 694 H.C. 88 Lip. 30 P. 24

SOPA DE AVE Y COCIDO CON FIDEO ECOLOGICO
TORTILLA DE PATATAS AL HORNO
• TOMATE FRESCO
FRUTA
PAN

7 KCal. 706 H.C. 66 Lip. 38 P. 29

PORRUSALDA EN PURE
MERLUZA FRESCA A LA ROMANA
• LECHUGA
YOGUR
PAN

8 KCal. 847 H.C. 112 Lip. 25 P. 50

GARBANZOS CON CALABAZA Y BERENJENA
ESCALOPE DE POLLO CON SALSA AGRIDULCE Y VERDURITAS
FRUTA
PAN

11 KCal. 928 H.C. 131 Lip. 31 P. 40

MACARRONES CON TOMATE
LOMO A LA RIOJANA
FRUTA
PAN INTEGRAL

12 KCal. 736 H.C. 93 Lip. 20 P. 50

LENTEJAS CON QUINOA ECOLOGICA
GUISADO DE TERNERA CON SALTEADO DE VERDURAS
FRUTA
PAN

13 KCal. 699 H.C. 82 Lip. 28 P. 34

PURE DE ZANAHORIA
ATUN AL AJOARRIERO
YOGUR
PAN

14 KCal. 844 H.C. 120 Lip. 34 P. 23

PATATAS GUIADAS CON TERNERA
CROQUETAS
• LECHUGA
FRUTA
PAN

15 KCal. 751 H.C. 81 Lip. 35 P. 30

MENESTRA DE VERDURAS EN PURE
ALBONDIGAS EN SALSA CON GUISANTES
FRUTA
PAN

18 KCal. 778 H.C. 82 Lip. 35 P. 40

JUDIAS VERDES CON PATATAS EN PURE
PECHUGA DE POLLO EMPANADA EN SALSA DE CHAMPIÑON
FRUTA
PAN INTEGRAL

19 KCal. 772 H.C. 128 Lip. 20 P. 27

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
• LIMON
FRUTA
PAN

20 KCal. 792 H.C. 90 Lip. 37 P. 32

GARBANZOS CON VERDURA ECOLOGICA
TORTILLA DE PATATAS Y CHAMPIÑONES AL HORNO
• LECHUGA
YOGUR
PAN

21 KCal. 780 H.C. 81 Lip. 38 P. 33

PURE DE CALABAZA
FILETE DE PERNIL EMPANADO CON PIMIENTOS ROJOS
FRUTA
PAN

22 KCal. 839 H.C. 113 Lip. 26 P. 46

ALUBIAS PINTAS
BACALAO A LA RIOJANA
FRUTA
PAN

25 KCal. 782 H.C. 114 Lip. 24 P. 33

ESPIRALES CON TOMATE
MUSLO DE POLLO ASADO
• LECHUGA
FRUTA
PAN INTEGRAL

26 KCal. 800 H.C. 101 Lip. 34 P. 30

LENTEJAS CON QUINOA ECOLOGICA
TORTILLA DE PATATAS AL HORNO
• TOMATE FRESCO
FRUTA
PAN

27 KCal. 809 H.C. 112 Lip. 35 P. 17

PURE DE VERDURAS ECOLOGICO
EMPANADILLAS DE ATUN
• LECHUGA
FRUTA
PAN

28 KCal. 632 H.C. 73 Lip. 18 P. 48

SOPA DE AVE Y COCIDO CON FIDEO ECOLOGICO
GUISADO DE TERNERA CON SALTEADO DE VERDURAS
YOGUR
PAN