

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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

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

4 KCal. 860 H.C. 158 Lip. 17 P. 28

GARBANZOS
PAELLA VEGETAL ECOLOGICA
FRUTA
PAN

5 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

6 KCal. 717 H.C. 66 Lip. 39 P. 29

PORRUSALDA EN PURE
MEDALLON DE MERLUZA A LA ROMANA
• LECHUGA
YOGUR
PAN

7 KCal. 664 H.C. 92 Lip. 18 P. 40

ALUBIAS PINTAS
MUSLO DE POLLO ASADO CON CHAMPIÑONES
FRUTA
PAN

10 KCal. 948 H.C. 128 Lip. 40 P. 28

MACARRONES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATAS Y BACALAO AL HORNO
• LECHUGA
FRUTA
PAN INTEGRAL

11 KCal. 789 H.C. 102 Lip. 25 P. 45

LENTEJAS CON QUINOA ECOLOGICA
LOMO A LA RIOJANA
FRUTA
PAN

12 KCal. 667 H.C. 64 Lip. 35 P. 27

PURE DE ZANAHORIA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
• MAHONESA
YOGUR
PAN

13 KCal. 857 H.C. 122 Lip. 34 P. 22

PATATAS GUIADAS CON TERNERA
EMPANADILLAS DE ATUN
• LECHUGA
FRUTA
PAN

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

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

17 KCal. 733 H.C. 87 Lip. 26 P. 44

SOPA DE AVE Y COCIDO CON FIDEO ECOLOGICO
PECHUGA DE POLLO EMPANADA EN SALSA DE CHAMPIÑON
FRUTA
PAN INTEGRAL

18 KCal. 869 H.C. 129 Lip. 30 P. 28

ARROZ CON TOMATE
FILETE MERLUZA AL HORNO ESTILO ORIO
FRUTA
PAN

19 KCal. 858 H.C. 110 Lip. 36 P. 29

GARBANZOS CON VERDURA ECOLOGICA
CROQUETAS
• LECHUGA
YOGUR
PAN

20 KCal. 828 H.C. 82 Lip. 43 P. 33

PURE DE CALABAZA
FILETE DE PERNIL EMPANADO
• TOMATE FRESCO
FRUTA
PAN

21 KCal. 834 H.C. 112 Lip. 25 P. 46

ALUBIAS BLANCAS
BACALAO A LA RIOJANA
FRUTA
PAN

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

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

25 KCal. 795 H.C. 95 Lip. 35 P. 31

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

26 KCal. 685 H.C. 94 Lip. 22 P. 32

PURE DE VERDURAS ECOLOGICO
ATUN AL AJOARRIERO
FRUTA
PAN

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

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

28 KCal. 727 H.C. 84 Lip. 32 P. 32

PATATAS A LA RIOJANA
MEDALLON DE MERLUZA AL HORNO
• MAHONESA
FRUTA
PAN