

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

7 KCal. 893 H.C. 129 Lip. 33 P. 29

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA
• LECHUGA
FRUTA
PAN INTEGRAL

21 KCal. 747 H.C. 73 Lip. 39 P. 30

ACELGAS CON PATATAS EN PURE
ALBONDIGAS EN SALSA CON ZANAHORIAS
ACTIMEL
PAN INTEGRAL

28 KCal. 974 H.C. 128 Lip. 43 P. 28

ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO
TORTILLA DE PATATAS AL HORNO
• LECHUGA
FRUTA
PAN INTEGRAL

1 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

8 KCal. 748 H.C. 93 Lip. 29 P. 36

GARBANZOS CON VERDURA ECOLOGICA
HAMBURGUESAS CON TOMATE
FRUTA
PAN

15 KCal. 923 H.C. 144 Lip. 26 P. 38

ARROZ CON TOMATE
LOMO ADOBADO EMPANADO CON PIPERRADA
FRUTA
PAN

22 KCal. 895 H.C. 126 Lip. 34 P. 29

ALUBIAS BLANCAS
CROQUETAS
• LECHUGA
FRUTA
PAN

29 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

2 KCal. 711 H.C. 81 Lip. 27 P. 39

LENTEJAS CON QUINOA ECOLOGICA
FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA
• LIMON
YOGUR
PAN

9 KCal. 687 H.C. 80 Lip. 22 P. 46

PATATAS EN SALSA VERDE
GUISADO DE TERNERA CON SALTEADO DE VERDURAS
YOGUR
PAN

16 KCal. 624 H.C. 60 Lip. 32 P. 28

PURE DE COLIFLOR
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
• LECHUGA
YOGUR
PAN

23 KCal. 903 H.C. 97 Lip. 41 P. 42

PATATAS A LA RIOJANA
FILETE DE PERNIL EMPANADO
• TOMATE FRESCO
FRUTA
PAN

30 KCal. 713 H.C. 96 Lip. 22 P. 37

GARBANZOS CON VERDURA ECOLOGICA
MUSLO DE POLLO ASADO
• PATATAS CHIPS
FRUTA
PAN

3 KCal. 787 H.C. 104 Lip. 33 P. 20

PURE DE VERDURAS ECOLOGICO
SAN JACOBO
• LECHUGA
FRUTA
PAN

10 KCal. 792 H.C. 84 Lip. 38 P. 33

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

17 KCal. 712 H.C. 87 Lip. 27 P. 36

SOPA DE AVE Y COCIDO CON FIDEO ECOLOGICO
HAMBURGUESA DE POLLO A LA RIOJANA
FRUTA
PAN

24 KCal. 775 H.C. 93 Lip. 33 P. 33

LENTEJAS CON QUINOA ECOLOGICA
TORTILLA DE PATATAS AL HORNO
• ZANAHORIA RALLADA
YOGUR
PAN

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

ALUBIAS PINTAS
MUSLO DE POLLO ASADO CON CHAMPIÑONES
FRUTA
PAN

11 KCal. 804 H.C. 107 Lip. 25 P. 44

LENTEJAS CON QUINOA ECOLOGICA
BACALAO A LA RIOJANA
FRUTA
PAN

18 KCal. 812 H.C. 111 Lip. 25 P. 43

GARBANZOS
ATUN AL AJOARRIERO
FRUTA
PAN

25 KCal. 681 H.C. 75 Lip. 34 P. 24

PURE DE CALABACIN
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
• MAHONESA
FRUTA
PAN