



LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES								
3	Kcal	709	HC	79	4	Kcal	718	HC	108	5	Kcal	697	HC	76	6	Kcal	787	HC	93	7	Kcal	721	HC	91
	Lip	30	Prot	30		Lip	18	Prot	37		Lip	25	Prot	46		Lip	33	Prot	34		Lip	24	Prot	40
 	Menestra de verduras Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada					Paella de carne Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada				 	Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur					Garbanzos con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada					Patatas a la riojana Abadejo a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada			
Sopa - Pescado - Yogur				Ensalada - Carne - Yogur				Patata - Pescado - Fruta				Crema - Ave - Lácteo				Arroz - Huevo - Yogur								
10	Kcal	832	HC	61	11	Kcal	912	HC	88	12	Kcal	788	HC	152	13	Kcal	690	HC	112	14	Kcal	759	HC	109
	Lip	51	Prot	33		Lip	39	Prot	53		Lip	8	Prot	32		Lip	20	Prot	33		Lip	24	Prot	32
 	Ensalada campera Albondigas de vacuno y cerdo con champiñones Fruta de temporada					Crema de calabaza local Muslo de pollo con ensalada Helado					Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta de temporada					Macarrones con tomate Salmon al horno con mahonesa Fruta de temporada					Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada			
Ensalada - Ave - Yogur				Pasta - Huevo - Fruta				Sopa - Pescado - Yogur				Crema - Carne - Yogur				Verdura - Pescado - Yogur								
17	Kcal	730	HC	78	18	Kcal	804	HC	75	19	Kcal	765	HC	124	20	Kcal	766	HC	96	21	Kcal	820	HC	109
	Lip	26	Prot	43		Lip	38	Prot	48		Lip	13	Prot	42		Lip	21	Prot	52		Lip	37	Prot	15
	Vainas con patatas Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta de temporada					Lentejas estofadas Tortilla francesa de atun con ensalada Quesitos la vaca que rie					Arroz integral con tomate Bacalao a la riojana Fruta de temporada					Cocido de alubias rojas Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta de temporada					Crema de verduras locales San jacob con ensalada Postre especial			
Arroz - Pescado - Lácteo				Verdura - Carne - Fruta				Crema - Ave - Lácteo				Arroz - Pescado - Yogur				Pasta - Huevo - Fruta								
24	Kcal	827	HC	99	25	Kcal	633	HC	76	26	Kcal	717	HC	93	27	Kcal	698	HC	72	28	Kcal	897	HC	110
	Lip	32	Prot	41		Lip	24	Prot	31		Lip	17	Prot	52		Lip	25	Prot	37		Lip	35	Prot	37
	Lentejas con arroz integral Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada					Crema de calabaza local Abadejo a la romana con ensalada Yogur					Garbanzos con verduras locales Pavo guisado con judias verdes Fruta de temporada					Sopa de ave con fideos Hamburguesa de ave con zanahoria y champiñon Fruta de temporada					Macarrones italiana Salmon en salsa verde Fruta de temporada			
Crema - Carne - Yogur				Arroz - Pescado - Fruta				Crema - Pescado - Yogur				Sopa - Pescado - Yogur				Verdura - Ave - Yogur								

 Gonmendatutako afaria
Cena recomendada

OHARRA Menuekin batera datorren elikadurari buruzko informazioa, 12 urteko umeen razio eta nutrizio-beharrak kontuan izanda kalkulatuta dago, menuan eskainitako 40 gramoko ogi razio egunean barne.

NOTA La información nutricional que acompaña a los menús, está calculada atendiendo al racionado y necesidades nutricionales de niños de 12 años, incluyendo los 40 g. de pan ofrecidos con el menú.

