





















LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2 Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32	3 Kcal 787 HC 97 Lip 36 Prot 23
		NO HAY MENU	 Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta de temporada	 Patatas en salsa verde San jacobito con ensalada Fruta de temporada
			Sopa - Carne - Yogur	Crema - Huevo - Yogur
6 Kcal 806 HC 133 Lip 18 Prot 32	7 Kcal 705 HC 98 Lip 22 Prot 34	8 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32	9 Kcal 673 HC 83 Lip 22 Prot 40	10 Kcal 878 HC 100 Lip 33 Prot 48
 Menestra de verduras Lasaña de carne Fruta de temporada	Macarrones integrales italiana Abadejo con mahonesa Fruta de temporada	 Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	Crema de calabaza local Lomo adobado con hortalizas tricolor Helado	 Garbanzos estofados Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada
Sopa - Pescado - Yogur	Ensalada - Huevo - Yogur	Crema - Carne - Yogur	Pasta - Huevo - Fruta	Verdura - Carne - Yogur
13 Kcal 855 HC 106 Lip 33 Prot 39	14 Kcal 834 HC 110 Lip 37 Prot 25	15 Kcal 716 HC 99 Lip 16 Prot 48	16 Kcal 697 HC 100 Lip 22 Prot 26	17 Kcal 660 HC 51 Lip 34 Prot 39
Espirales con tomate Tortilla francesa de jamon york con ensalada Fruta de temporada	 Patatas a la riojana Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada	Lentejas con arroz integral Bacalao al horno con ensalada Fruta de temporada	  Crema de puerros Fajita de pollo y verduras Natillas	 Ensalada campera Salmon en salsa verde Fruta de temporada
Verdura - Pescado - Yogur	Crema - Huevo - Yogur	Crema - Ave - Yogur	Arroz - Pescado - Fruta	Sopa - Carne - Yogur
20 Kcal 746 HC 75 Lip 30 Prot 45	21 Kcal 603 HC 81 Lip 21 Prot 11	22 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35	23 Kcal 799 HC 108 Lip 28 Prot 34	24 Kcal 682 HC 70 Lip 25 Prot 41
Sopa de ave con fideos Guijarra de cerdo al horno con pimientos rojos Fruta de temporada	Crema de verduras locales Albondigas de ave con salsa de tomate Fruta de temporada	Arroz con tomate Abadejo al horno con ensalada Fruta de temporada	  Cocido de alubias rojas Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	  Vainas con patatas Filete de ternera a la plancha con ensalada Yogur
Verdura - Huevo - Lácteo	Patata - Pescado - Yogur	Verdura - Carne - Yogur	Crema - Ave - Lácteo	Arroz - Pescado - Fruta
27 Kcal 713 HC 90 Lip 15 Prot 55	28 Kcal 702 HC 66 Lip 25 Prot 55	29 Kcal 888 HC 105 Lip 41 Prot 30	30 Kcal 760 HC 101 Lip 22 Prot 44	31 Kcal 876 HC 106 Lip 35 Prot 40
  Lentejas con verduras locales Pavo guisado con patatas fritas Fruta de temporada	  Crema de puerros y espinacas Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada	Ensalada de arroz Hamburguesa de vacuno y cerdo con salteado campestre Yogur bebible	Alubias blancas con verduras locales Salmon en salsa marinera Fruta de temporada	 Espirales con tomate Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta de temporada
Crema - Pescado - Yogur	Pasta - Huevo - Yogur	Verdura - Pescado - Fruta	Sopa - Ave - Yogur	Ensalada - Pescado - 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.

