

LUNES Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla) Verduras asadas (calabacín, berenjena, Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo) Arroz blanco Fruta fresca de temporada Pan blanco/Pan integral y agua	2	MARTES Alubias guisadas con chorizo (pimiento, chorizo, cebolla, ajo, tomate) Acelgas salteadas con patata (patata, Merluza a la andaluza (harina de trigo) Ensalada de lechuga, tomate y pepino Fruta fresca de temporada Pan blanco/Pan integral y agua	3	MIÉRCOLES Paella de verduras y pollo (zanah, tom, cebolla, pimiento, ajo) Pisto de verduras (tomate, pimiento v., pimi Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca de temporada Pan blanco/Pan integral y agua	4	JUEVES Guiso de lentejas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Judías verdes salteadas con patata (patata, Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite) Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca de temporada Pan blanco/Pan integral y agua	5	VIERNES Macarrones con salsa de tomate casera (tomate natural trit, cebolla, zanahoria) Menestra de verduras al vapor Ragout de cerdo (harina trigo, ceb, tom, zan, ajo) Zanahoria salteada Fruta fresca de temporada y yogur Pan blanco/Pan integral y agua	6
LUNES Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo) Vichyssoise (puerro, patata, cebolla) Cinta de lomo fresca en salsa (cebolla, tomate natural, zanahoria) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca de temporada Pan blanco/Pan integral y agua	9	MARTES Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento) Verduras asadas (berenjena, Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano Fruta fresca de temporada Pan blanco/Pan integral y agua	10	MIÉRCOLES Crema de verdura con picatostes (menestra, patata, pan, cebolla) Brócoli salteado Tortilla de patata y calabacín Ensalada de tomate, zanahoria, jamón york Fruta fresca de temporada Pan blanco/Pan integral y agua	11	JUEVES Espaguetis con tosalsa de tomate casera (zanah, cebolla) Guisantes salteados (ajo, aceite) Palometa en salsa de puerros (puerro, ajo, cebolla) Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca de temporada Pan blanco/Pan integral y agua	12	VIERNES Sopa casera de cocido con estrellas (estrellas, cebolla, cerdo, puerro, Repollo al ajoarriero Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo) Fruta fresca de temporada Pan blanco/Pan integral y agua	13
LUNES Arroz con verduras (calabacín, zanah, tomate, cebolla) Alcachofas salteadas Merluza con salsa de tomate (tomate, cebolla) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca de temporada Pan blanco/Pan integral y agua	16	MARTES Guiso de garbanzos con verduras (calabaza, patat, pimiento, cebolla, aj Ensalada mixta (lechuga, tomate, atún, Merluza a la andaluza (harina de trigo) Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada Pan blanco/Pan integral y agua	17	MIÉRCOLES Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla) Menestra de verduras al vapor Salchichas frescas de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta fresca de temporada Pan blanco/Pan integral y agua	18	JUEVES Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano) Judías verdes al ajillo (aceite, ajo) Estofado de pollo (pollo, zanahoria, cebolla, aceite) Patatas cocidas Fruta fresca de temporada Pan blanco/Pan integral y agua	19	VIERNES Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, cebolla, ajo, tomate) Pisto de verduras (tomate, pimiento v., pimi Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soj Fruta fresca de temporada y yogur Pan blanco/Pan integral y agua	20
LUNES Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata) Brócoli al ajillo (ajo, aceite) Magro de cerdo al estilo riojano (harina de trigo, pimiento, cebolla, tomate) Cous cous (aceite) Fruta fresca de temporada Pan blanco/Pan integral y agua	##	MARTES Sopa casera de cocido con estrellas (estrellas, cebolla, cerdo, puerro, Repollo al ajoarriero Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo) Fruta fresca de temporada Pan blanco/Pan integral y agua	24	MIÉRCOLES Guiso de lentejas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla) Coliflor al vapor con mahonesa Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga, remolacha y pollo Fruta fresca de temporada Pan blanco/Pan integral y agua	25	JUEVES Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Champiñones salteados Merluza al ajillo (ajo, aceite) Salmón aliñado con orégano (aceite, orégano, vina Fruta fresca de temporada Pan blanco/Pan integral y agua	27	VIERNES Lasaña de verduras Guisantes salteados (aceite) Salmón al horno Fruta fresca de temporada y natillas Pan blanco/Pan integral y agua	27

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Crema de judías verdes(patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla) Contramuslo de pollo en salsa(pim. rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) Arroz blanco(aceite) Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 538,96 prot (g): 26,524 lip (g): 17,301 hc (g): 65,327	03 Alubias blancas guisadas con chorizo (alubias, chorizo de guisar, patata, tomate) Merluza a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga, tomate y pepino Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 623,441 prot (g): 30,814 lip (g): 25,101 hc (g): 61,396	04 Paella de pollo(zanah, tom, cebolla, pimiento, ajo) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 539,065 prot (g): 21,245 lip (g): 16,562 hc (g): 78,592	05 Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Salmón en salsa de naranja(salmón, harina de trigo, naranja, cebolla) Lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 620,935 prot (g): 31,602 lip (g): 22,1 hc (g): 68,68	06 Macarrones con salsa de tomate casera (tomate natural trit, cebolla, zanahoria) Ragout de cerdo(harina trigo, ceb, tom, zan, ajo) Zanahoria salteada Fruta fresca de temporada/yogur y pan Kcal: 756,981 prot (g): 43,17 lip (g): 25,57 hc (g): 85,655
09 Lentejas con arroz(tomate natural triturado, zanahoria, arroz) Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat, zanahoria) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 623,053 prot (g): 36,486 lip (g): 18,636 hc (g): 72,017	10 Arroz con salsa de tomate casera(tomate, cebolla, ajo) Filete de merluza al horno/plancha(aceite) Lechuga, tomate, queso fresco y orégano Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 501,159 prot (g): 20,544 lip (g): 12,025 hc (g): 75,692	11 Crema de verdura con picatostes(menestra, patata, pan, cebolla) Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de tomate, zanahoria y jamón york Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 532,812 prot (g): 16,204 lip (g): 18,217 hc (g): 71,648	12 Espaguetis con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, Palometa en salsa de puerros(puerro, cebolla, ajo) Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 577,419 prot (g): 23,062 lip (g): 18,156 hc (g): 76,511	13 Sopa casera de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo) Natillas/fruta fresca de temporada y pan Kcal: 769,685 prot (g): 33,145 lip (g): 27,462 hc (g): 91,595
16 Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate Dorado en salsa de tomate(dorado, tomate nat, zanah, cebolla) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 515,779 prot (g): 26,509 lip (g): 29,249 hc (g): 34,324	17 Guiso de garbanzos con verduras(calabaza, patat, pimiento, cebolla, Merluza a la andaluza(harina de trigo) Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 538,144 prot (g): 28,594 lip (g): 15,943 hc (g): 64,443	18 Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Salchichas frescas de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 579,549 prot (g): 19,569 lip (g): 29,709 hc (g): 54,529	19 Espirales napolitana(espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, zanahoria) Estofado de pollo (tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde) Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 646,237 prot (g): 30,162 lip (g): 19,355 hc (g): 84,221	20 Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Yogur sabor/fruta fresca y pan Kcal: 633,897 prot (g): 21,298 lip (g): 29,62 hc (g): 62,05
23 Crema de calabaza(puerro, calabaza, cebolla, patata) Magro de cerdo al estilo riojano (harina de trigo, pimiento, cebolla, tomate) Cous cous Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 543,452 prot (g): 27,192 lip (g): 17,641 hc (g): 65,396	24 Sopa de estrellitas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo) Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 686,734 prot (g): 27,333 lip (g): 23,433 hc (g): 84,693	25 Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla Ensalada lechuga, remolacha y pollo Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 599,739 prot (g): 23,497 lip (g): 20,485 hc (g): 73,601	26 Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 504,408 prot (g): 19,953 lip (g): 11,01 hc (g): 78,564	27 Lasaña de verduras Salmón al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Natillas/fruta fresca de temporada y pan Kcal: 617,98 prot (g): 30,549 lip (g): 31,226 hc (g): 52,556
02	03	04	05	06