



### Lunes

### Martes

### Jueves

### Viernes

8 KCal. 645 H.C. 92 Lip. 20 P. 30

ARROZ CON TOMATE  
ARROZ BLANCO AL AJILLO

---

CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
• ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

---

FRUTA

---

PAN

15 KCal. 682 H.C. 91 Lip. 23 P. 33

MACARRONES CON TOMATE GRATINADOS  
MACARRONES AL AJILLO

---

SALMON AL HORNO  
• CALABACIN Y ZANAHORIA SALTEADA

---

FRUTA

---

PAN

22 KCal. 585 H.C. 88 Lip. 14 P. 31

MACARRONES CON TOMATE Y ORÉGANO  
MACARRONES AL AJILLO

---

FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA  
• PIMIENTOS ROJOS ASADOS

---

FRUTA

---

PAN

29 KCal. 657 H.C. 87 Lip. 19 P. 39

LENTEJAS ECOLÓGICAS CON CURRY  
CREMA DE LENTEJAS ECOLÓGICAS

---

BACALADILLA REBOZADA  
• ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA

---

FRUTA

---

PAN INTEGRAL

9 KCal. 894 H.C. 135 Lip. 30 P. 27

CREMA DE ZANAHORIA ECOLÓGICA  
MENESTRA DE VERDURA SALTEADA

---

ALBONDIGAS EN SALSA DE TOMATE  
• ARROZ BLANCO SALTEADO

---

FRUTA

---

PAN

16 KCal. 395 H.C. 38 Lip. 19 P. 19

BROCOLI GRATINADO  
PURÉ DE BROCOLI

---

FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
• ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ

---

YOGUR

---

PAN

23 KCal. 550 H.C. 63 Lip. 26 P. 14

GARBANZOS SALTEADOS CON PISTO

---

HAMBURGUESA DE COL, KALE Y QUINOA  
• ZANAHORIA REHOGADA

---

YOGUR

---

PAN

30 KCal. 675 H.C. 70 Lip. 27 P. 39

JUDIAS VERDES REHOGADAS  
PURE DE JUDIAS VERDES

---

MAGRO DE CERDO GUIADO  
• COUS COUS

---

YOGUR

---

PAN

10 KCal. 542 H.C. 67 Lip. 20 P. 28

ALUBIAS ESTOFADAS DE LA HUERTA  
CREMA DE ALUBIAS

---

DORADA AL HORNO CON AJO-PEREJIL  
• ZANAHORIA BABY

---

YOGUR

---

PAN INTEGRAL

17 KCal. 702 H.C. 88 Lip. 28 P. 30

SOPA DE COCIDO CON FIDEOS

---

COCIDO COMPLETO

---

FRUTA

---

PAN INTEGRAL

24 KCal. 545 H.C. 56 Lip. 28 P. 20

SOPA DE LLUVIA  
ESPINACAS CON REFRITO

---

HUEVOS REVUELTOS CON QUESO  
• ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

---

FRUTA

---

PAN INTEGRAL

31 KCal. 611 H.C. 92 Lip. 15 P. 32

MACARRONES CON CHORIZO  
MACARRONES AL AJILLO

---

MERLUZA EN SALSA DE CALABAZA Y ZANAHORIA

---

FRUTA

---

PAN

11 KCal. 576 H.C. 66 Lip. 26 P. 22

PATATAS A LA RIOJANA  
PATATAS CON VERDURAS

---

FILETE DE POLLO AL AJILLO  
• ENSALADA VERDE

---

FRUTA

---

PAN

18 KCal. 538 H.C. 75 Lip. 15 P. 30

PAELLA DE VERDURAS  
ARROZ BLANCO AL AJILLO

---

BACALAO AL HORNO  
• ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS

---

GELATINA SIN AZUCAR

---

PAN

25 KCal. 596 H.C. 59 Lip. 30 P. 25

PURE DE VERDURAS ECOLOGICAS  
MENESTRA DE VERDURA SALTEADA

---

CHULETA DE CERDO A LA PLANCHA  
• LECHUGA Y MAÍZ

---

PIÑA EN SU JUGO

---

PAN

12 KCal. 540 H.C. 58 Lip. 26 P. 22

JUDIAS VERDES A LA GALLEGA  
PURE DE JUDIAS VERDES

---

TORTILLA CON JAMÓN COCIDO  
• ENSALADA DE TOMATE

---

MELOCOTON EN ALMIBAR

---

PAN

19 KCal. 587 H.C. 77 Lip. 22 P. 22

GUISANTES CON JAMON  
PURE DE GUISANTES

---

TORTILLA DE PATATA  
• ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

---

FRUTA

---

PAN

26 KCal. 873 H.C. 127 Lip. 30 P. 33

JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS

---

EMPANADA DE ATÚN  
• ENSALADA DE COLORES

---

BIZCOCHADA

---

PAN