

## ASTELEHENA

## ASTEARTEA



## ASTEAZKENA

## OSTEGUNA

## OSTIRALA



3

KCAL.841  
H.C.95 LIP:30 P:38

3 DELIZIADUN ARROZA  
/  
/  /  
TXERRI XOLOMO FRESKOA  
ENTSALADAREKIN  
 SASOIKO FRUTA

4

KCAL.450  
H.C.53 LIP:18 P:16

KALABAZA PUREA  
/ PISTOA  
 /  
FRANTZJAR TORTILA  
TXIPS PATATEKIN  
 JOGURTA  







5

KCAL.612  
H.C.90 LIP:10 P:26

PATATA ERREGOSIAK  
/  
 /  
LEGATZA LABEAN  
SAL TSA BERDEAN  
 SASOIKO FRUTA



6

KCAL.945  
H.C.101 LIP:20 P:15

PORRUSALDA  
/ AZENARIO KREMA  
 /  /  
URDAIAZPIKO KROKETAK GLUTEN GABEAK  
TOMATE XERRATUAREKIN  
   SASOIKO FRUTA




7

KCAL.1065  
H.C.92 LIP:39 P:57

BARBARRUN GORRIAK TXORIZOAREKIN  
/ PASTA ENTSALADA GLUTEN GABEA  
 /  /  
OILASKO IZTER ERREA  
PIPERREKIN  
SASOIKO FRUTA



10

KCAL.879  
H.C.84 LIP:19 P:29

BROKOLIA OLIO ERREAZ  
/ KALABAZIN PUREA  
 /  /  
HANBURGESA  
ESPAINIAR SALTSAN  
 SASOIKO FRUTA




11

KCAL.680  
H.C.94 LIP:13 P:31

LANDAKO ARROZA  
/  
/  /  
BAKAILAOA LABEAN  
PERRET XIKO BARATXURIEKIN  
 SASOIKO FRUTA





12

KCAL.707  
H.C.93 LIP:15 P:13

ASKOTARIKO BARAZKI PUREA  
/ BARAZKI MENESTRA  
 /  
URDAIAZPIKO KROKETAK GLUTEN GABEAK  
LET XUGAREKIN  
  SASOIKO FRUTA


13

KCAL.756  
H.C.74 LIP:39 P:26

PASTA (GLUTEN GABEA) BOLONESA ERARA  
/  
/  /  
HEGAZTI SALT XITXAK  
KETCHUP-AREKIN  
  /  
TXOKOLATE NATILLA  





14

KCAL.951  
H.C.91 LIP:36 P:33

GARBANTZUAK BARAZKIEKIN  
/ ENTSALADA ILUSTRATUA  
/  /  
TXERRI PERNILA  
PIPERREKIN  
SASOIKO FRUTA



17

KCAL.812  
H.C.74 LIP:16 P:26

PORRUPATATA  
/  
/  /  
LEGATZA LABEAN  
MAIONESA ETA LET XUGAREKIN  
  SASOIKO FRUTA





18

KCAL.740  
H.C.66 LIP:21 P:35

BARAZKI KREMA  
/ LEKAK OLIO ERREAZ  
 /  /  
TXERRI XOLOMO FRESKOA  
PERRET XIKO EKIN  
SASOIKO FRUTA

19

KCAL.969  
H.C.76 LIP:15 P:31

ILARRAK URDAIAZPIKOAREKIN  
/ ASKOTARIKO BARAZKI PUREA  
/  /  
PATATA TORTILA LABEAN  
PISTOAREKIN  
  JOGURTA  




20

KCAL.522  
H.C.65 LIP:7 P:31

ETXEKO ZOPA FIDEOEKIN GLUTEN GABEA  
/  
/  /  
OILASKO BULARKIA  
PIKILLO SALTSAN  
SASOIKO FRUTA


21

KCAL.789  
H.C.94 LIP:20 P:42

PASTA (GLUTEN GABEA) KARBONARA ERARA  
/  
/  /  
PALOMETA LABEAN TOMATE SALTSAREKIN  
 SASOIKO FRUTA






24

KCAL.672  
H.C.61 LIP:15 P:21

AZALOREA PIPERRAUTSETAN  
/ 4 BARAZKIE TAKO PUREA  
/  
/ HARAGI ALBONDIGA  
EHIZA SALTSAN  
 SASOIKO FRUTA


25

KCAL.507  
H.C.69 LIP:11 P:16

BARBARRUN TXURI GISATUAK  
/ ENTSALADA MISTOA  
 /  /  
PATATA TORTILA LABEAN  
PERRET XIKO EKIN  
  /  
EDATEKO JOGURTA  





26

KCAL.824  
H.C.87 LIP:27 P:26

PATATAK ERRIOXAR ERARA  
/  
/  /  
TXERRI GISATUA  
SASOIKO FRUTA



27

KCAL.862  
H.C.116 LIP:30 P:24

GARBANTZUAK BARAZKIEKIN  
/  
/  /  
URDAIAZPIKO KROKETAK GLUTEN GABEAK  
LET XUGAREKIN  
  SASOIKO FRUTA

28

KCAL.805  
H.C.103 LIP:28 P:29

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN  
/  
/  /  
ARRAINA FRESKOA LABEAN  
BARATXURI ETA PERREXIL ERREAREKIN  
 SASOIKO FRUTA



LUNES




MARTES


MIÉRCOLES




JUEVES



VIERNES



**3** KCAL.841  
H.C.95 LIP:30 P:38  



ARROZ TRES DELICIAS  
/  /  
LOMO FRESCO DE CERDO  
CON ENSALADA  
   
FRUTA DE TEMPORADA






**4** KCAL.450  
H.C.53 LIP:18 P:16 


PURÉ DE CALABAZA  
/ PISTO  
 /  
TORTILLA FRANCESA  
CON PATATAS CHIPS  
  
YOGUR  




**5** KCAL.612  
H.C.90 LIP:10 P:26  



**PATATAS GUIADAS**  
/  
 /  
MERLUZA AL HORNO  
EN SALSA VERDE  
  
FRUTA DE TEMPORADA




**6** KCAL.945  
H.C.101 LIP:20 P:15  


PORRUSALDA  
/ CREMA DE ZANAHORIA  
 /   
**CROQUETAS DE JAMÓN SIN GLUTEN**  
CON TOMATE LAMINADO  
    
FRUTA DE TEMPORADA


**7** KCAL.1065  
H.C.92 LIP:39 P:57 



ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO  
/ **ENSALADA DE PASTA SIN GLUTEN**  
 /   
MUSLO DE POLLO ASADO  
CON PIMIENTOS  
FRUTA DE TEMPORADA




**10** KCAL.879  
H.C.84 LIP:19 P:29  



BRÓCOLI CON REFRITO  
/ PURÉ DE CALABACÍN  
 /   
HAMBURGUESA  
EN SALSA ESPAÑOLA  
  
FRUTA DE TEMPORADA





**11** KCAL.680  
H.C.94 LIP:13 P:31 


ARROZ CAMPESTRE  
/  
**BACALAO AL HORNO**  
CON CHAMPIÑONES AL AJILLO  
  
FRUTA DE TEMPORADA


**12** KCAL.707  
H.C.93 LIP:15 P:13  



PURÉ DE VERDURAS VARIADAS  
/ MENESTRA DE VERDURAS  
 /  
**CROQUETAS DE JAMÓN SIN GLUTEN**  
**CON LECHUGA**  
   
FRUTA DE TEMPORADA




**13** KCAL.756  
H.C.74 LIP:39 P:26  



**PASTA SIN GLUTEN A LA BOLOÑESA**  
/  
/   
SALCHICHAS DE AVE  
CON KETCHUP  
   
NATILLA CHOCOLATE  




**14** KCAL.951  
H.C.91 LIP:36 P:33 



GARBANZOS CON VERDURAS  
/ ENSALADA ILUSTRADA  
/   
FILETE DE PERNIL  
CON PIMIENTOS  
FRUTA DE TEMPORADA





**17** KCAL.812  
H.C.74 LIP:16 P:26  



**PORRUPATATA**  
/  
/   
**MERLUZA AL HORNO**  
CON MAYONESA Y LECHUGA  
   
FRUTA DE TEMPORADA


**18** KCAL.740  
H.C.66 LIP:21 P:35  


CREMA DE VERDURAS  
/ VAINAS CON REFRITO  
 /   
LOMO FRESCO DE CERDO  
CON CHAMPIÑONES  
FRUTA DE TEMPORADA



**19** KCAL.969  
H.C.76 LIP:15 P:31  


GUISANTES CON JAMÓN  
/ PURÉ DE VERDURAS VARIADAS  
/   
TORTILLA DE PATATA AL HORNO  
CON PISTO  
   
YOGUR  



**20** KCAL.522  
H.C.65 LIP:7 P:31  


**SOPA CASERA DE FIDEOS SIN GLUTEN**  
/  
/   
PECHUGA DE POLLO  
EN SALSA PIQUILLO  
FRUTA DE TEMPORADA






**21** KCAL.789  
H.C.94 LIP:20 P:42 



**PASTA SIN GLUTEN CARBONARA**  
/  
/   
PALOMETA AL HORNO EN SALSA DE TOMATE  
  
FRUTA DE TEMPORADA


**24** KCAL.672  
H.C.61 LIP:15 P:21 



COLIFLOR AL PIMENTÓN  
/ PURÉ DE 4 VERDURAS  
/  
ALBÓNDIGAS MIXTAS  
EN SALSA CAZADORA  
  
FRUTA DE TEMPORADA



**25** KCAL.507  
H.C.69 LIP:11 P:16 


ALUBIAS BLANCAS GUIADAS  
/ ENSALADA MIXTA  
 /   
TORTILLA DE PATATA AL HORNO  
CON CHAMPIÑONES  
   
YOGUR BEBIBLE  



**26** KCAL.824  
H.C.87 LIP:27 P:26  

PATATAS A LA RIOJANA  
/  
 /  
GUIISO DE CERDO  
FRUTA DE TEMPORADA

**27** KCAL.862  
H.C.116 LIP:30 P:24  

GARBANZOS CON VERDURAS  
/  
/  
**CROQUETAS DE JAMÓN SIN GLUTEN**  
CON LECHUGA  
   
FRUTA DE TEMPORADA

**28** KCAL.805  
H.C.103 LIP:28 P:29 

ARROZ CON TOMATE CASERO  
/  
/  
PESCADO FRESCO AL HORNO  
CON REFRITO DE AJO Y PEREJIL  
  
FRUTA DE TEMPORADA

 Proteína vegetal

## ASTELEHENA

## ASTEARTEA

## ASTEAZKENA

## OSTEGUNA

## OSTIRALA

3

KCAL.841  
H.C.95 LIP.30 P.38

3 DELIZIADUN ARROZA

TXERRI XOLOMO FRESKOA  
ENTSALADAREKIN

SASOIKO FRUTA

4

KCAL.450  
H.C.53 LIP.18 P.16

KALABAZA PUREA

FRANTZIAR TORTILA  
TXIPS PATATEKIN

JOGURTA



5

KCAL.708  
H.C.88 LIP.16 P.40

DILISTA ERREGOSIAK



LEGATZA LABEAN

SAL TSA BERDEAN  
SASOIKO FRUTA

6

KCAL.920  
H.C.111 LIP.11 P.17

PORRUSALDA

URDAIAZPIKO ETA GAZTA LIBURUXKAK  
TOMATE XERRATUAREKIN  
SASOIKO FRUTA

7

KCAL.1065  
H.C.92 LIP.39 P.57

BARBARRUN GORRIAK TXORIZOAREKIN

OILASKO IZTER ERREA  
PIPERREKIN  
SASOIKO FRUTA

10

KCAL.879  
H.C.84 LIP.19 P.29

BROKOLIA OLIO ERREAZ

HANBURGESA  
ESPANIAR SALTSAN

SASOIKO FRUTA

11

KCAL.728  
H.C.94 LIP.19 P.28

LANDAKO ARROZA

BAKAILAOA ARRAUTZEZTATUA

PERRET XIKO BARATXURIEKIN  
SASOIKO FRUTA

12

KCAL.607  
H.C.92 LIP.4 P.13

ASKOTARIKO BARAZKI PUREA

URDAIAZPIKO KROKETAK ETA BEXAMEL  
ARRAUTZAK LETXUGAREKIN

SASOIKO FRUTA

13

KCAL.701  
H.C.69 LIP.34 P.29

KIRIBILKIAK BOLONESA ERARA

HEGAZTI SALT XITXAK

KETCHUP-AREKIN  
TXOKOLATE NATILLA

14

KCAL.951  
H.C.91 LIP.36 P.33GARBANTZUAK BARAZKIEKIN  
TXERRI PERNILA  
PIPERREKIN  
SASOIKO FRUTA

17

KCAL.702  
H.C.79 LIP.14 P.47

DILISTAK BARAZKIEKIN

LEGATZA ARRAUTZEZTATUA  
MAIONESA ETA LETXUGAREKIN

SASOIKO FRUTA

18

KCAL.740  
H.C.66 LIP.21 P.35

BARAZKI KREMA

TXERRI XOLOMO FRESKOA  
PERRET XIKOEKIN  
SASOIKO FRUTA

19

KCAL.969  
H.C.76 LIP.15 P.31ILARRAK URDAIAZPIKOAREKIN  
PATATA TORTILA LABEAN  
PISTOAREKIN

JOGURTA



20

KCAL.522  
H.C.65 LIP.7 P.31

ETXEKO ZOPA FIDEOEKIN

OILASKO BULARKIA  
PIKILLO SALTSAN  
SASOIKO FRUTA

21

KCAL.734  
H.C.89 LIP.15 P.45

MAKARROIAK KARBONARA ERARA

PALOMETA LABEAN TOMATE SALTSAREKIN  
SASOIKO FRUTA

24

KCAL.672  
H.C.61 LIP.15 P.21AZALOREA PIPERRAUTSETAN  
HARAGI ALBONDIGA  
EHIZA SALTSAN

SASOIKO FRUTA

25

KCAL.507  
H.C.69 LIP.11 P.16

BARBARRUN TXURI GISATUAK

PATATA TORTILA LABEAN  
PERRET XIKOEKIN

EDATEKO JOGURTA



26

KCAL.824  
H.C.87 LIP.27 P.26

PATATAK ERRIOXAR ERARA

TXERRI GISATUA

SASOIKO FRUTA

27

KCAL.789  
H.C.109 LIP.25 P.25

GARBANTZUAK BARAZKIEKIN

URDAIAZPIKO ETA GAZTA FLAMENKINAK  
LETXUGAREKIN  
SASOIKO FRUTA

28

KCAL.805  
H.C.103 LIP.28 P.29

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN

ARRAINA FRESKOA LABEAN  
BARATXURI ETA PERREXIL ERREAREKIN  
SASOIKO FRUTA

## ASTELEHENA

## ASTEARTEA




## ASTEAZKENA

## OSTEGUNA

## OSTIRALA




3

KCAL.776  
H.C.73 LIP:32 P.41

3 DELIZIADUN ARROZA  
 TXERRI XOLOMO FRESKOA  
 ENTسالADAREKIN  
 JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA  






4

KCAL.450  
H.C.53 LIP:18 P.16

KALABAZA PUREA  
 FRANTZIAR TORTILA  
 TXIPS PATATEKIN  
 JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA  




















5

KCAL.643  
H.C.66 LIP:18 P.43

DILISTA ERREGOSIAK  
  LEGATZA LABEAN  
 SALTSA BERDEAN  
 JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA  




6

KCAL.855  
H.C.89 LIP:13 P.20

PORRUSALDA  
 URDAIAZPIKO ETA GAZTA LIBURUXKAK  
 TOMATE XERRATUAREKIN  
                JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA  





7

KCAL.1000  
H.C.70 LIP:41 P.60

BARBARRUN GORRIAK TXORIZOAREKIN  
 OILASKO IZTER ERREA  
 PIPERREKIN  
 JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA  







10

KCAL.814  
H.C.62 LIP:21 P.32

BROKOLIA OLIO ERREAZ  
 HANBURGESA  
 ESPAINIAR SALTSAN  
 JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA  













11

KCAL.663  
H.C.72 LIP:21 P.31

LANDAKO ARROZA  
 BAKAILAOA ARRAUTZEZTATUA  
 PERRETXIKO BARATXURIEKIN  
    JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA  






12

KCAL.542  
H.C.70 LIP:6 P.16

ASKOTARIKO BARAZKI PUREA  
 URDAIAZPIKO KROKETAK ETA BEXAMEL  
 ARRAUTZAK LETXUGAREKIN  
         JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA  



13

KCAL.749  
H.C.73 LIP:36 P.33

KIRIBILKIAK BOLONESA ERARA  
 HEGAZTI SALTXTXAK  
 KETCHUP-AREKIN  
  JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA  








14

KCAL.886  
H.C.69 LIP:38 P.36

GARBANTZUAK BARAZKIEKIN  
 TXERRI PERNILA  
 PIPERREKIN  
 JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA  




17

KCAL.637  
H.C.57 LIP:16 P.50

DILISTAK BARAZKIEKIN  
 LEGATZA ARRAUTZEZTATUA  
 MAIONESA ETA LETXUGAREKIN  
    JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA  





18

KCAL.675  
H.C.44 LIP:23 P.38

BARAZKI KREMA  
 TXERRI XOLOMO FRESKOA  
 PERRETXIKOEKIN  
 JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA  




19

KCAL.969  
H.C.76 LIP:15 P.31

ILARRAK URDAIAZPIKOAREKIN  
 PATATA TORTILA LABEAN  
 PISTOAREKIN  
  JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA  






20

KCAL.457  
H.C.43 LIP:9 P.34

ETXEKO ZOPA FIDEOEKIN  
 OILASKO BULARKIA  
 PIKILLO SALTSAN  
 JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA  




21

KCAL.669  
H.C.67 LIP:17 P.48

MAKARROIAK KARBONARA ERARA  
  PALOMETA LABEAN TOMATE SALTSAKIN  
 JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA  






24

KCAL.607  
H.C.59 LIP:17 P.24

AZALOREA PIPERRAUTSETAN  
 HARAGI ALBONDIGA  
 EHIZA SALTSAN  
 JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA  




25

KCAL.467  
H.C.60 LIP:12 P.16

BARBARRUN TXURI GISATUAK  
 PATATA TORTILA LABEAN  
 PERRETXIKOEKIN  
  JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA  
















26

KCAL.759  
H.C.65 LIP:29 P.29

PATATAK ERRIOXAR ERARA  
 TXERRI GISATUA  
 JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA  




27

KCAL.724  
H.C.87 LIP:27 P.28

GARBANTZUAK BARAZKIEKIN  
 URDAIAZPIKO ETA GAZTA FLAMENKINAK  
 LETXUGAREKIN  
             JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA  


28

KCAL.740  
H.C.81 LIP:30 P.32

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN  
 ARRANA FRESKOA LABEAN  
 BARATXURI ETA PERREXIL ERREAREKIN  
 JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA  



LUNES

MARTES


MIÉRCOLES

JUEVES


VIERNES

**3** KCAL.776  
H.C.73 LIP:32 P.41 


ARROZ TRES DELICIAS  
LOMO FRESCO DE CERDO CON ENSALADA  
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

**4** KCAL.450  
H.C.53 LIP:18 P.16 


PURÉ DE CALABAZA  
TORTILLA FRANCESA CON PATATAS CHIPS  
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

**5** KCAL.643  
H.C.66 LIP:18 P.43 


ESTOFADO DE LENTEJAS  
MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE  
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

**6** KCAL.855  
H.C.89 LIP:13 P.20 


PORRUSALDA  
LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO CON TOMATE LAMINADO  
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

**7** KCAL.1000  
H.C.70 LIP:41 P.60 


ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO  
MUSLO DE POLLO ASADO CON PIMIENTOS  
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

**10** KCAL.814  
H.C.62 LIP:21 P.32 



BRÓCOLI CON REFRITO  
HAMBURGUESA EN SALSA ESPAÑOLA  
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

**11** KCAL.663  
H.C.72 LIP:21 P.31 


ARROZ CAMPESTRE BACALAO REBOZADO CON CHAMPIÑONES AL AJILLO  
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

**12** KCAL.542  
H.C.70 LIP:6 P.16 


PURÉ DE VERDURAS VARIADAS  
CROQUETAS DE JAMÓN Y HUEVOS CON BECHAMEL CON LECHUGA  
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

**13** KCAL.749  
H.C.73 LIP:36 P.33  


ESPIRALES A LA BOLONESA  
SALCHICHAS DE AVE CON KETCHUP  
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

**14** KCAL.886  
H.C.69 LIP:38 P.36 


GARBANZOS CON VERDURAS FILETE DE PERNIL CON PIMIENTOS  
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

**17** KCAL.637  
H.C.57 LIP:16 P.50 



LENTEJAS A LA JARDINERA  
MERLUZA REBOZADA CON MAYONESA Y LECHUGA  
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

**18** KCAL.675  
H.C.44 LIP:23 P.38 



CREMA DE VERDURAS  
LOMO FRESCO DE CERDO CON CHAMPIÑONES  
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

**19** KCAL.969  
H.C.76 LIP:15 P.31 


GUISANTES CON JAMÓN TORTILLA DE PATATA AL HORNO CON PISTO  
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

**20** KCAL.457  
H.C.43 LIP:9 P.34  


SOPA CASERA DE FIDEOS  
PECHUGA DE POLLO EN SALSA PIQUILLO  
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

**21** KCAL.669  
H.C.67 LIP:17 P.48  


MACARRONES A LA CARBONARA  
PALOMETA AL HORNO EN SALSA DE TOMATE  
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

**24** KCAL.607  
H.C.39 LIP:17 P.24 


COLIFLOR AL PIMENTÓN ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA CAZADORA  
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

**25** KCAL.467  
H.C.60 LIP:12 P.16 


ALUBIAS BLANCAS GUIADAS  
TORTILLA DE PATATA AL HORNO CON CHAMPIÑONES  
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

**26** KCAL.759  
H.C.65 LIP:29 P.29 

PATATAS A LA RIOJANA  
GUIISO DE CERDO  
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

**27** KCAL.724  
H.C.87 LIP:27 P.28 

GARBANZOS CON VERDURAS FLAMENQUINES DE JAMÓN Y QUESO CON LECHUGA  
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

**28** KCAL.740  
H.C.81 LIP:30 P.32 

ARROZ CON TOMATE CASERO PESCADO FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJO Y PEREJIL  
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

 Proteína vegetal




LUNES


MARTES


MIÉRCOLES

JUEVES


VIERNES


**3** KCAL.841  
H.C.95 LIP:30 P:38 


ARROZ TRES DELICIAS 


LOMO FRESCO DE CERDO  
CON ENSALADA 


FRUTA DE TEMPORADA


**4** KCAL.450  
H.C.53 LIP:18 P:16 


PURÉ DE CALABAZA 

TORTILLA FRANCESA  
CON PATATAS CHIPS 


YOGUR 


**5** KCAL.708  
H.C.88 LIP:16 P:40 


ESTOFADO DE LENTEJAS 

MERLUZA AL HORNO 


EN SALSA VERDE  
FRUTA DE TEMPORADA


**6** KCAL.920  
H.C.111 LIP:11 P:17 

PORRUSALDA 


LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO  
CON TOMATE LAMINADO 


FRUTA DE TEMPORADA


**7** KCAL.1065  
H.C.92 LIP:39 P:57 

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO 


MUSLO DE POLLO ASADO  
CON PIMIENTOS  
FRUTA DE TEMPORADA

**10** KCAL.879  
H.C.84 LIP:19 P:29 


BRÓCOLI CON REFRITO 

HAMBURGUESA  
EN SALSA ESPAÑOLA 


FRUTA DE TEMPORADA


**11** KCAL.728  
H.C.94 LIP:19 P:28 


ARROZ CAMPESTRE

BACALAO REBOZADO 


CON CHAMPIÑONES AL AJILLO  
FRUTA DE TEMPORADA


**12** KCAL.607  
H.C.92 LIP:4 P:13 


PURÉ DE VERDURAS VARIADAS 


CROQUETAS DE JAMÓN Y HUEVOS CON  
BECHAMEL CON LECHUGA 


FRUTA DE TEMPORADA

**13** KCAL.701  
H.C.69 LIP:34 P:29 


ESPIRALES A LA BOLOÑESA 


SALCHICHAS DE AVE 


CON KETCHUP  
NATILLA CHOCOLATE 


**14** KCAL.951  
H.C.91 LIP:36 P:33 

GARBANZOS CON VERDURAS  
FILETE DE PERNIL  
CON PIMIENTOS  
FRUTA DE TEMPORADA


**17** KCAL.702  
H.C.79 LIP:14 P:47 


LENTEJAS A LA JARDINERA 

MERLUZA REBOZADA 


CON MAYONESA Y LECHUGA 


FRUTA DE TEMPORADA


**18** KCAL.740  
H.C.66 LIP:21 P:35 


CREMA DE VERDURAS 


LOMO FRESCO DE CERDO  
CON CHAMPIÑONES  
FRUTA DE TEMPORADA

**19** KCAL.969  
H.C.76 LIP:15 P:31 


GUISANTES CON JAMÓN  
TORTILLA DE PATATA AL HORNO  
CON PISTO 


YOGUR 


**20** KCAL.522  
H.C.65 LIP:7 P:31 

SOPA CASERA DE FIDEOS 


PECHUGA DE POLLO  
EN SALSA PIQUILLO  
FRUTA DE TEMPORADA


**21** KCAL.734  
H.C.89 LIP:15 P:45 

MACARRONES A LA CARBONARA 


PALOMETA AL HORNO EN SALSA DE TOMATE 


FRUTA DE TEMPORADA


**24** KCAL.672  
H.C.61 LIP:15 P:21 


COLIFLOR AL PIMENTÓN  
ALBÓNDIGAS MIXTAS  
EN SALSA CAZADORA 


FRUTA DE TEMPORADA


**25** KCAL.507  
H.C.69 LIP:11 P:16 

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS 

TORTILLA DE PATATA AL HORNO  
CON CHAMPIÑONES 


YOGUR BEBIBLE 

**26** KCAL.824  
H.C.87 LIP:27 P:26 


PATATAS A LA RIOJANA 

GUISO DE CERDO


FRUTA DE TEMPORADA

**27** KCAL.789  
H.C.109 LIP:25 P:25 


GARBANZOS CON VERDURAS

FLAMENQUINES DE JAMÓN Y QUESO 

CON LECHUGA  
FRUTA DE TEMPORADA

**28** KCAL.805  
H.C.103 LIP:28 P:29 

ARROZ CON TOMATE CASERO

PESCADO FRESCO AL HORNO 

CON REFRITO DE AJO Y PEREJIL  
FRUTA DE TEMPORADA

 Proteína vegetal

LUNES

**3** KCAL.841  
H.C.95 LIP:30 P:38

ARROZ TRES DELICIAS  
/ /  
LOMO FRESCO DE CERDO  
CON ENSALADA  
FRUTA DE TEMPORADA

**10** KCAL.879  
H.C.84 LIP:19 P:29

BRÓCOLI CON REFRITO  
/ PURÉ DE CALABACÍN  
/ /  
HAMBURGUESA  
EN SALSA ESPAÑOLA  
FRUTA DE TEMPORADA

**17** KCAL.702  
H.C.79 LIP:14 P:47

LENTEJAS A LA JARDINERA  
/ /  
MERLUZA REBOZADA  
CON MAYONESA Y LECHUGA  
FRUTA DE TEMPORADA

**24** KCAL.672  
H.C.61 LIP:15 P:21

COLIFLOR AL PIMENTÓN  
/ PURÉ DE 4 VERDURAS  
/ /  
ALBÓNDIGAS MIXTAS  
EN SALSA CAZADORA  
FRUTA DE TEMPORADA

MARTES

**4** KCAL.450  
H.C.53 LIP:18 P:16

PURÉ DE CALABAZA  
/ PISTO  
/ /  
TORTILLA FRANCESA  
CON PATATAS CHIPS  
YOGUR

**11** KCAL.728  
H.C.94 LIP:19 P:28

ARROZ CAMPESTRE  
/ /  
BACALAO REBOZADO  
CON CHAMPIÑONES AL AJILLO  
FRUTA DE TEMPORADA

**18** KCAL.740  
H.C.66 LIP:21 P:35

CREMA DE VERDURAS  
/ VAINAS CON REFRITO  
/ /  
LOMO FRESCO DE CERDO  
CON CHAMPIÑONES  
FRUTA DE TEMPORADA

**25** KCAL.507  
H.C.69 LIP:11 P:16

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS  
/ ENSALADA MIXTA  
/ /  
TORTILLA DE PATATA AL HORNO  
CON CHAMPIÑONES  
YOGUR BEBIBLE

MIÉRCOLES

**5** KCAL.708  
H.C.88 LIP:16 P:40

ESTOFADO DE LENTEJAS  
/ / /  
MERLUZA AL HORNO  
EN SALSA VERDE  
FRUTA DE TEMPORADA

**12** KCAL.607  
H.C.92 LIP:4 P:13

PURÉ DE VERDURAS VARIADAS  
/ MENESTRA DE VERDURAS  
/ /  
CROQUETAS DE JAMÓN Y HUEVOS CON  
BECHAMEL CON LECHUGA  
FRUTA DE TEMPORADA

**19** KCAL.969  
H.C.76 LIP:15 P:31

GUISANTES CON JAMÓN  
/ PURÉ DE VERDURAS VARIADAS  
/ /  
TORTILLA DE PATATA AL HORNO  
CON PISTO  
YOGUR

**26** KCAL.824  
H.C.87 LIP:27 P:26

PATATAS A LA RIOJANA  
/ /  
GUIISO DE CERDO  
FRUTA DE TEMPORADA

JUEVES

**6** KCAL.920  
H.C.111 LIP:11 P:17

PORRUSALDA  
/ CREMA DE ZANAHORIA  
/ /  
LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO  
CON TOMATE LAMINADO  
FRUTA DE TEMPORADA

**13** KCAL.701  
H.C.69 LIP:34 P:29

ESPIRALES A LA BOLOÑESA  
/ / /  
SALCHICHAS DE AVE  
CON KETCHUP  
NATILLA CHOCOLATE

**20** KCAL.522  
H.C.65 LIP:7 P:31

SOPA CASERA DE FIDEOS  
/ / /  
PECHUGA DE POLLO  
EN SALSA PIQUILLO  
FRUTA DE TEMPORADA

**27** KCAL.789  
H.C.109 LIP:25 P:25

GARBANZOS CON VERDURAS  
/ / /  
FLAMENQUINES DE JAMÓN Y QUESO  
CON LECHUGA  
FRUTA DE TEMPORADA

VIERNES

**7** KCAL.1065  
H.C.92 LIP:39 P:57

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO  
/ ENSALADA DE PASTA  
/ /  
MUSLO DE POLLO ASADO  
CON PIMIENTOS  
FRUTA DE TEMPORADA

**14** KCAL.951  
H.C.91 LIP:36 P:33

GARBANZOS CON VERDURAS  
/ ENSALADA ILUSTRADA  
/ /  
FILETE DE PERNIL  
CON PIMIENTOS  
FRUTA DE TEMPORADA

**21** KCAL.734  
H.C.89 LIP:15 P:45

MACARRONES A LA CARBONARA  
/ ENSALADA CAMPERA  
/ / /  
PALOMETA AL HORNO EN SALSA DE TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

**28** KCAL.805  
H.C.103 LIP:28 P:29

ARROZ CON TOMATE CASERO  
/ / /  
PESCADO FRESCO AL HORNO  
CON REFRITO DE AJO Y PEREJIL  
FRUTA DE TEMPORADA

Proteína vegetal