



LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

3 **PASTA CON TOMATE Y PAVO**
MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA Y PAN
 Tomato pasta with turkey
 Hake in green sauce with peas
 Fruit and bread
 KCAL 466 PROT 32 g HC 90 g LIP 17 g
 Cena: Pollo asado con patata asada

4 **GARBANZOS GUIADOS**
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA FRUTA Y PAN
 Stewed chickpeas
 French omelette with salad
 Fruit and bread
 KCAL 622 PROT 29 g HC 61 g LIP 26 g
 Cena: Lenguado en papillote con arroz

5 **ARROZ MILANESA**
PALOMETA CON TOMATE Y PIMIENTO POSTRE LACTEO Y PAN
 Milanese rice
 Fish in tomato sauce with pepper
 Dairy dessert and bread
 KCAL 577 PROT 37 g HC 53 g LIP 21 g
 Cena: Ragu de pavo con verduras

6 **CREMA DE CALABACIN**
POLLO EN SALSA CON PATATAS FRUTA Y PAN INTEGRAL
 Zucchini cream
 Roasted chicken with fries
 Fruit and bread
 KCAL 566 PROT 25 g HC 79 g LIP 15 g
 Cena: Torilla de atun con menestra

7 **JUDIAS BLANCAS CON VERDURA HAMBURGUESA DE TERNERA (burger meat) EN SALSA CON ZANAHORIA FRUTA Y PAN**
 White beans with vegetables
 Burger with carrot sauce
 Fruit and bread
 KCAL 597 PROT 34 g HC 59 g LIP 12 g
 Cena: Merluza orly con batata

10 **ARROZ TRES DELICIAS**
CINTA DE LOMO CON ENSALADA FRUTA Y PAN
 Three delight rice
 Pork loin with salad
 Fruit and bread
 KCAL 549 PROT 20 g HC 762 g LIP 14 g
 Cena: Mero en salsa con guisantes

11 **LENTEJAS CON VERDURAS HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA FRUTA Y PAN**
 Lentils with vegetables
 Villarroy eggs with salad
 Fruit and bread
 KCAL 643 PROT 29 g HC 74 g LIP 22 g
 Cena: Hamburguesa de pavo con chips de verduras

12 **DIA DE LA HISPANIDAD**

13 **PASTA INTEGRAL CON QUESO**
MERLUZA AL LIMON CON CALABACIN FRUTA Y PAN
 Grain pasta with cheese
 Hake in lemon sauce with zucchini
 Fruit and bread
 KCAL 570 PROT 24 g HC 78 g LIP 16 g
 Cena: wok de ternera con brócoli

14 **SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO COMPLETO**
 arbanzos , tocino, zanahoria, morcillo y chori
FRUTA Y PAN
 Cocido soup
 chickpeas, bacon, veal, and chorizo
 Fruit and bread
 KCAL 697 PROT 36 g HC 74 g LIP 25 g
 Cena: Filete de pollo y crema de calabacin

17 **MACARRONES CARBONARA**
BACALAO EN SALSA DE NARANJA CON ZANAHORIA FRUTA Y PAN INTEGRAL
 Carbonara maccarooni
 Cod in orange sauce with carrot
 Fruit and bread
 KCAL 541 PROT 25 g HC 73 g LIP 14 g
 Cena: Wok de pollo con pasta y verduras

18 **CREMA DE ZANAHORIA**
ALBONDIGAS MIXTAS (burger meat) EN SALSA CON CUSCUS FRUTA Y PAN
 Carrot cream
 Meatballs in sauce with cous cous
 Fruit and bread
 KCAL 690 PROT 23 g HC 58 g LIP 39 g
 Cena: Merluza con verduras y patatas

19 **JUDIAS PINTAS GUIADAS**
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA POSTRE LACTEO Y PAN
 Stewed Brown beans
 Spanish omelette with salad
 Dairy dessert and bread
 KCAL 678 PROT 27 g HC 70 g LIP 26 g
 Cena: Filete de pavo con verduras

20 **ARROZ CON VERDURAS**
EMPANADILLAS DE ATUN CON ENSALADA FRUTA Y PAN
 Rice with vegetables
 Tuna patties with salad
 Fruit and bread
 KCAL 679 PROT 13 g HC 96 g LIP 26 g
 Cena: ternera asada con verduritas

21 **MENESTRA DE VERDURAS**
LACON A LA GALLEGA CON PATATAS FRUTA Y PAN
 Vegetable stew
 Baked ham with fries
 Fruit and bread
 KCAL 513 PROT 25 g HC 47 g LIP 25 g
 Cena: Revuelto de ajetes y atún

24 **LENTEJAS ECOLOGICAS CON VERDURAS**
CINTA DE LOMO CON PATATAS FRUTA Y PAN
 Organic lentils with vegetables
 Pork loin with french fries
 Fruit and bread
 KCAL 623 PROT 32 g HC 78 g LIP 19 g
 Cena: Lubina al horno con patatas al vapor

25 **JUDIAS VERDES REHOGADAS CON JAMON**
BACALAO REBOZADO CON ENSALADA FRUTA Y PAN
 Green beans with garlic and ham
 Fried cod with salad
 Fruit and bread
 KCAL 621 PROT 25 g HC 58 g LIP 30 g
 Cena: Ragu de pavo con guisantes

26 **ARROZ CON TOMATE**
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA POSTRE LACTEO Y PAN INTEGRAL
 Rice with tomato
 French omelette with salad
 Dairy dessert and bread
 KCAL 478 PROT 12 g HC 71 g LIP 15 g
 Cena: pollo asado con patatas

27 **SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO COMPLETO**
 arbanzos , tocino, zanahoria, morcillo y cho
FRUTA Y PAN
 Cocido soup
 chickpeas, bacon, veal, and chorizo
 Fruit and bread
 KCAL 681 PROT 33 g HC 77 g LIP 23 g
 Cena : sardinas plancha con ensalada

DIA DE HALLOWEEN
CREMA DE CALABAZA
SALCHICHAS DE PAVO CON KETCHUP Y ENSALADA FRUTA Y PAN
 Pumpkin cream
 Turkey sausages with ketchup and salad
 Fruit and bread
 KCAL 646 PROT 23 HC 63 g LIP 32 g
 Cena : Huevos plancha con verdura

31 **DIA NO LECTIVO**



PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE PRESENCIA DE ALÉRGICOS PUEDE CONSULTAR EL LISTADO DE PLATOS EN NUESTRA WEB



LA RIOJA

OCTUBRE 2022

SIN FRUTOS SECOS

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

3 PASTA CON TOMATE Y PAVO
MERLUZA EN SALSA VERDE
CON GUISANTES
FRUTA Y PAN

KCAL 666 PROT 32 g HC 90 g LIP 17 g

4 GARBANZOS GUIADOS
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 622 PROT 29 g HC 61 g LIP 26 g

5 ARROZ MILANESA
PALOMETA
CON TOMATE Y PIMIENTO
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 577 PROT 37 g HC 53 g LIP 21 g

6 CREMA DE CALABACIN
DE TEMPORADA
POLLO EN SALSA
CON PATATAS
FRUTA Y PAN

KCAL 566 PROT 25 g HC 79 g LIP 15 g

7 JUDIAS BLANCAS
CON VERDURA
HAMBURGUESA DE TERNERA (burger meat)
EN SALSA CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

KCAL 597 PROT 34 g HC 59 g LIP 12 g

10 ARROZ TRES DELICIAS
CINTA DE LOMO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 549 PROT 20 g HC 762 g LIP 14 g

11 LENTEJAS
CON VERDURAS
HUEVOS VILLARROY
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 643 PROT 29 g HC 74 g LIP 22 g

12 DIA DE LA HISPANIDAD

13 PASTA INTEGRAL CON QUESO
MERLUZA AL LIMON
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN

KCAL 570 PROT 24 g HC 78 g LIP 16 g

14 SOPA DE COCIDO
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
arbanzos , tocino, zanahoria, morcillo y chori
FRUTA Y PAN

KCAL 697 PROT 36 g HC 74 g LIP 25 g

17 MACARRONES CARBONARA
BACALAO EN SALSA DE NARANJA
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN INTEGRAL

KCAL 541 PROT 25 g HC 73 g LIP 14 g

18 CREMA DE ZANAHORIA
ALBONDIGAS MIXTAS (burger meat)
EN SALSA CON CUSCUS
FRUTA Y PAN

KCAL 690 PROT 23 g HC 58 g LIP 39 g

19 JUDIAS PINTAS
GUIADAS
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 678 PROT 27 g HC 70 g LIP 26 g

20 ARROZ CON VERDURAS
EMPANADILLAS DE ATUN
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 679 PROT 13 g HC 96 g LIP 26 g

21 MENESTRA DE VERDURAS
LACON A LA GALLEGA
CON PATATAS
FRUTA Y PAN

KCAL 513 PROT 25 g HC 47 g LIP 23 g

24 LENTEJAS ECOLOGICAS
CON VERDURAS
CINTA DE LOMO
CON PATATAS
FRUTA Y PAN

KCAL 623 PROT 32 g HC 78 g LIP 19 g

25 JUDIAS VERDES REHOGADAS
CON JAMON
BACALAO REBOZADO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 621 PROT 25 g HC 58 g LIP 30 g

26 ARROZ CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 478 PROT 12 g HC 71 g LIP 15 g

27 SOPA DE COCIDO
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
arbanzos , tocino, zanahoria, morcillo y cho
FRUTA Y PAN

KCAL 681 PROT 33 g HC 77 g LIP 23 g

DIA DE HALLOWEEN
28 CREMA DE CALABAZA
SALCHICHAS DE PAVO CON KETCHUP
Y ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 646 PROT 23 HC 63 g LIP 32 g

31 DIA NO LECTIVO



PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE PRESENCIA DE ALÉRGENOS PUEDE CONSULTAR EL LISTADO DE PLATOS EN NUESTRA WEB



LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

3 PASTA REHOGADA
MERLUZA HORNO
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN

KCAL 666 PROT 32 g HC 90 g LIP 17 g

4 ARROZ COCIDO
TORTILLA FRANCESA
CON CALABAZA
FRUTA Y PAN

KCAL 622 PROT 29 g HC 61 g LIP 26 g

5 COLIFLOR REHOGADA
MERLUZA HORNO
CON CALABAZA
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 566 PROT 25 g HC 79 g LIP 15 g

6 CREMA DE CALABACIN
POLLO HORNO
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

KCAL 577 PROT 37 g HC 53 g LIP 21 g

7 CREMA DE ZANAHORIA
PAVO HORNO
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN

KCAL 597 PROT 34 g HC 59 g LIP 12 g

10 ARROZ COCIDO
POLLO HORNO
CON CALABAZA
FRUTA Y PAN

KCAL 549 PROT 20 g HC 762 g LIP 14 g

11 CREMA DE CALABAZA
TORTILLA FRANCESA
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

KCAL 643 PROT 29 g HC 74 g LIP 22 g

12 DIA DE LA HISPANIDAD

13 PASTA REHOGADA
MERLUZA HORNO
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN

KCAL 570 PROT 24 g HC 78 g LIP 16 g

14 SOPA DE AVE
PAVO HORNO
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

KCAL 697 PROT 36 g HC 74 g LIP 25 g

17 PASTA REHOGADA
MERLUZA HORNO
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

KCAL 541 PROT 25 g HC 73 g LIP 14 g

18 CREMA DE ZANAHORIA
PAVO HORNO
CON CALABAZA
FRUTA Y PAN

KCAL 690 PROT 23 g HC 58 g LIP 39 g

19 COLIFLOR REHOGADA
TORTILLA FRANCESA
CON CALABACIN
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 678 PROT 27 g HC 70 g LIP 26 g

20 ARROZ COCIDO
MERLUZA HORNO
CON CALABAZA
FRUTA Y PAN

KCAL 679 PROT 13 g HC 96 g LIP 26 g

21 SOPA DE ARROZ
POLLO HORNO
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

KCAL 513 PROT 25 g HC 47 g LIP 23 g

24 ARROZ COCIDO
POLLO HORNO
CON CALABAZA
FRUTA Y PAN

KCAL 623 PROT 32 g HC 78 g LIP 19 g

25 CREMA DE CALABACIN
MERLUZA HORNO
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

KCAL 621 PROT 25 g HC 58 g LIP 30 g

26 ARROZ COCIDO
TORTILLA FRANCESA
CON CALABAZA
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 478 PROT 12 g HC 71 g LIP 15 g

27 SOPA DE AVE
POLLO HORNO
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

KCAL 681 PROT 33 g HC 77 g LIP 23 g

28 CREMA DE CALABAZA
PAVO HORNO
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN

KCAL 646 PROT 23 HC 63 g LIP 32 g

31 DIA NO LECTIVO



PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE PRESENCIA DE ALÉRGICOS PUEDE CONSULTAR EL LISTADO DE PLATOS EN NUESTRA WEB



LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

3 PASTA CON TOMATE Y PAVO
MERLUZA EN SALSA VERDE
CON GUISANTES
FRUTA Y PAN

KCAL 666 PROT 32 g HC 90 g LIP 17 g

4 GARBANZOS GUIADOS
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 622 PROT 29 g HC 61 g LIP 26 g

5 ARROZ MILANESA
PALOMETA
CON TOMATE Y PIMIENTO
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 577 PROT 37 g HC 53 g LIP 21 g

6 CREMA DE CALABACIN
DE TEMPORADA
POLLO EN SALSA
CON PATATAS
FRUTA Y PAN INTEGRAL

KCAL 566 PROT 25 g HC 79 g LIP 15 g

7 JUDIAS BLANCAS
CON VERDURA
HAMBURGUESA DE TERNERA (burger meat)
EN SALSA CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

KCAL 597 PROT 34 g HC 59 g LIP 12 g

10 ARROZ TRES DELICIAS
CINTA DE LOMO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 549 PROT 20 g HC 762 g LIP 14 g

11 LENTEJAS
CON VERDURAS
HUEVOS VILLARROY
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 643 PROT 29 g HC 74 g LIP 22 g

12 DIA DE LA HISPANIDAD

13 PASTA INTEGRAL CON QUESO
MERLUZA AL LIMON
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN

KCAL 570 PROT 24 g HC 78 g LIP 16 g

14 SOPA DE COCIDO
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
arbanzos , tocino, zanahoria, morcillo y chori
FRUTA Y PAN

KCAL 697 PROT 36 g HC 74 g LIP 25 g

17 MACARRONES CARBONARA
BACALAO EN SALSA DE NARANJA
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

KCAL 541 PROT 25 g HC 73 g LIP 14 g

18 CREMA DE ZANAHORIA
ALBONDIGAS MIXTAS (burger meat)
EN SALSA CON CUSCUS
FRUTA Y PAN

KCAL 690 PROT 23 g HC 58 g LIP 39 g

19 JUDIAS PINTAS
GUIADAS
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 678 PROT 27 g HC 70 g LIP 26 g

20 ARROZ CON VERDURAS
EMPANADILLAS DE ATUN
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 679 PROT 13 g HC 96 g LIP 26 g

21 MENESTRA DE VERDURAS
LACON A LA GALLEGA
CON PATATAS
FRUTA Y PAN

KCAL 513 PROT 25 g HC 47 g LIP 23 g

24 LENTEJAS ECOLOGICAS
CON VERDURAS
CINTA DE LOMO
CON PATATAS
FRUTA Y PAN

KCAL 623 PROT 32 g HC 78 g LIP 19 g

25 JUDIAS VERDES REHOGADAS
CON JAMON
BACALAO REBOZADO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 621 PROT 25 g HC 58 g LIP 30 g

26 ARROZ CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN INTEGRAL

KCAL 478 PROT 12 g HC 71 g LIP 15 g

27 SOPA DE COCIDO
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
arbanzos , tocino, zanahoria, morcillo y cho
FRUTA Y PAN

KCAL 681 PROT 33 g HC 77 g LIP 23 g

DIA DE HALLOWEEN
28 CREMA DE CALABAZA
SALCHICHAS DE PAVO CON KETCHUP
Y ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 646 PROT 23 HC 63 g LIP 32 g

31 DIA NO LECTIVO



PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE PRESENCIA DE ALÉRGICOS PUEDE CONSULTAR EL LISTADO DE PLATOS EN NUESTRA WEB



LA RIOJA

OCTUBRE 2022

MUSULMAN ESTRICTO

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

3 PASTA CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA VERDE
CON GUIANTES
FRUTA Y PAN

KCAL 666 PROT 32 g HC 90 g LIP 17 g

4 GARBANZOS GUISADOS
CON VERDURA
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 622 PROT 29 g HC 61 g LIP 26 g

5 ARROZ CON CHAMPINON
PALOMETA
CON TOMATE Y PIMIENTO
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 577 PROT 37 g HC 53 g LIP 21 g

6 CREMA DE CALABACIN
DE TEMPORADA
ROLLITO DE PRIMAVERA
CON BERENJENA
FRUTA Y PAN INTEGRAL

KCAL 566 PROT 25 g HC 79 g LIP 15 g

7 JUDIAS BLANCAS
CON VERDURA
ARROZ REHOGADO
FRUTA Y PAN

KCAL 597 PROT 34 g HC 59 g LIP 12 g

10 ARROZ CON VERDURA ASADA
JUDIAS VERDES REHOGADAS
FRUTA Y PAN

KCAL 549 PROT 20 g HC 762 g LIP 14 g

11 LENTEJAS
CON VERDURAS
HUEVOS VILLARROY
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 643 PROT 29 g HC 74 g LIP 22 g

12 DIA DE LA HISPANIDAD

13 PASTA INTEGRAL CON QUESO
MERLUZA AL LIMON
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN

KCAL 570 PROT 24 g HC 78 g LIP 16 g

14 SOPA VEGETAL
COCIDO COMPLETO
carbanzos . repollo.patata.zanahoria
FRUTA Y PAN

KCAL 697 PROT 36 g HC 74 g LIP 25 g

17 PASTA CON CHAMPINON
SCADO BLANCO EN SALSA DE NARAN.
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

KCAL 541 PROT 25 g HC 73 g LIP 14 g

18 CREMA DE ZANAHORIA
CROQUETAS DE SETAS
CON BERENJENA
FRUTA Y PAN

KCAL 690 PROT 23 g HC 58 g LIP 39 g

19 JUDIAS PINTAS
CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 678 PROT 27 g HC 70 g LIP 26 g

20 ARROZ CON VERDURAS
EMPANADILLAS DE ATUN
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 679 PROT 13 g HC 96 g LIP 26 g

21 MENESTRA DE VERDURAS
ARROZ CON CHAMPINON
FRUTA Y PAN

KCAL 513 PROT 25 g HC 47 g LIP 23 g

24 LENTEJAS ECOLOGICAS
CON VERDURAS
ARROZ REHOGADO
FRUTA Y PAN

KCAL 623 PROT 32 g HC 78 g LIP 19 g

25 JUDIAS VERDES REHOGADAS
BACALAO REBOZADO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 621 PROT 25 g HC 58 g LIP 30 g

26 ARROZ CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN INTEGRAL

KCAL 478 PROT 12 g HC 71 g LIP 15 g

27 SOPA VEGETAL
COCIDO COMPLETO
carbanzos . repollo.patata.zanahoria
FRUTA Y PAN

KCAL 681 PROT 33 g HC 77 g LIP 23 g

DIA DE HALLOWEEN
28 CREMA DE CALABAZA
CANELONES DE ESPINACAS
FRUTA Y PAN

KCAL 646 PROT 23 HC 63 g LIP 32 g

31 DIA NO LECTIVO



PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE PRESENCIA DE ALÉRGICOS PUEDE CONSULTAR EL LISTADO DE PLATOS EN NUESTRA WEB



LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

3 PASTA SIN GLUTEN
CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA VERDE
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

KCAL 666 PROT 32 g HC 90 g LIP 17 g

4 GARBANZOS GUISADOS
CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
CON CALABAZA
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

KCAL 622 PROT 29 g HC 61 g LIP 26 g

5 ARROZ MILANESA
PALOMETA
CON TOMATE Y PIMIENTO
POSTRE LACTEO Y PAN
SIN GLUTEN

KCAL 566 PROT 25 g HC 79 g LIP 15 g

6 CREMA DE CALABACIN
POLLO EN SALSA
CON BERENJENA
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

KCAL 577 PROT 37 g HC 53 g LIP 21 g

7 JUDIAS BLANCAS
CON VERDURA
HAMBURGUESA DE TERNERA (burger meat)
EN SALSA CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

KCAL 597 PROT 34 g HC 59 g LIP 12 g

10 ARROZ CON VERDURA ASADA
CINTA DE LOMO
CON PIMIENTO
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

KCAL 549 PROT 20 g HC 762 g LIP 14 g

11 LENTEJAS
CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

KCAL 643 PROT 29 g HC 74 g LIP 22 g

12 DIA DE LA HISPANIDAD

13 PASTA SIN GLUTEN
CON VERDURAS
MERLUZA AL LIMON
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

KCAL 570 PROT 24 g HC 78 g LIP 16 g

14 SOPA DE AVE
CON FIDEOS SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO
carbanzos . tocino. morcillo v chorizo
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

KCAL 697 PROT 36 g HC 74 g LIP 25 g

17 PASTA SIN GLUTEN CON
CHAMPINON
ABADEJO EN SALSA DE NARANJA
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

KCAL 541 PROT 25 g HC 73 g LIP 19 g

18 CREMA DE ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE TERNERA (burger meat)
EN SALSA CON BERENJENA
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

KCAL 690 PROT 23 g HC 58 g LIP 39 g

19 JUDIAS PINTAS
CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
CON CALABACIN
POSTRE LACTEO Y PAN
SIN GLUTEN

KCAL 678 PROT 27 g HC 70 g LIP 26 g

20 ARROZ CON VERDURAS
MERLUZA EMPANADA DIETAS
CON CALABAZA
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

KCAL 679 PROT 13 g HC 96 g LIP 26 g

21 MENESTRA DE VERDURAS
LACON A LA GALLEGA
CON PIMIENTO
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

KCAL 513 PROT 25 g HC 47 g LIP 23 g

24 LENTEJAS ECOLOGICAS
CON VERDURAS
CINTA DE LOMO
CON BERENJENA
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

KCAL 623 PROT 32 g HC 78 g LIP 19 g

25 JUDIAS VERDES REHOGADAS
MERLUZA EMPANADA DIETAS
CON CHAMPINON
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

KCAL 621 PROT 25 g HC 58 g LIP 30 g

26 ARROZ CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
CON CALABAZA
POSTRE LACTEO Y PAN
SIN GLUTEN

KCAL 478 PROT 12 g HC 71 g LIP 15 g

27 SOPA DE AVE
CON FIDEOS SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO
carbanzos . tocino. morcillo v chorizo
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

KCAL 681 PROT 33 g HC 77 g LIP 23 g

28 CREMA DE CALABAZA
SALCHICHAS DE PAVO CON TOMATE
Y CALABACIN
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

KCAL 646 PROT 23 HC 63 g LIP 32 g

31 DIA NO LECTIVO



PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE PRESENCIA DE ALÉRGICOS PUEDE CONSULTAR EL LISTADO DE PLATOS EN NUESTRA WEB