

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				10 LENTEJAS ECOLOGICAS A LA RIOJANA (PATATA, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA) TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 540KCAL 15%P, 32%L, 4,2 g AGS, 53%HC 8,1 g Az, 6,2 g SAL
13 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA 0 ALUBIAS ECOLÓGICAS CON CHORIZO (CHORIZO, ZANAHORIA, CEBOLLA, PATATA) 0 PAN BLANCO Y AGUA YOGUR DE SOJA 593,3 KCAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3	14 MACARRONES ECOLOGICOS A LA ITALIANA (TOMATE Y CEBOLLA) SALMÓN AL HORNO 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 593,8KCAL 14%P, 31%L, 3,9 g AGS, 53%HC 5,2 g Az, 3,9 g SAL	15 SOPA DE PUCHERO CASERO ECOLOGICO (PASTA, CEBOLLA, ZANAHORIA, POLLO) TORTILLA DE PATATA 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL	16 CREMA PARMENTIER (PATATA Y PUERRO) CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO 0 PATATA ASADA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 606,8KCAL 15%P, 32%L, 4,6 g AGS, 50%HC 19,4 g Az, 4,4 g SAL	17 ARROZ CON BACALAO 0 MEDIAS LUNAS DE HUEVO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ESPÁRRAGO PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 540KCAL 15%P, 32%L, 4,2 g AGS, 53%HC 8,1 g Az, 6,2 g SAL
20 GUIZO DE ALUBIAS ECOLOGICAS A LA JARDINERA (PATATA, ZANAHORIA, CEBOLLA, ARROZ, TOMATE Y PIMIENTO VERDE) PALOMETA A LA GRIEGA 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 602,1KCAL 14%P, 34%L, 4,3 g AGS, 52%HC 5,4 g Az, 5 g SAL	21 FIDEOS CON VERDURAS 0 TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN 0 ENSALADA DE TOMATE PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 602,1KCAL 14%P, 34%L, 4,3 g AGS, 52%HC 5,4 g Az, 5 g SAL	22 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA 0 LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO (PATATA, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,3KCAL 14%P, 34%L, 5,8g AGS, 51%HC 17,7 g Az, 5,1 g SAL	23 ARROZ COCIDO CON SALSA DE TOMATE 0 LOMO DE CERDO AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 602,1KCAL 14%P, 34%L, 4,3 g AGS, 52%HC 5,4 g Az, 5 g SAL	24 CREMA ECOLOGICA DE BRÓCOLI 0 PECHUGA DE PAVO AL HORNO 0 0 PAN BLANCO Y AGUA YOGUR DE SOJA 529KCAL 15P, 34L, 3,4 g AGS, 46HC 0,1 g Az, 3,96 g SAL
27 LENTEJAS ECOLOGICAS A LA RIOJANA (PATATA, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA) MEDIAS LUNAS DE HUEVO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 540KCAL 15%P, 32%L, 4,2 g AGS, 53%HC 8,1 g Az, 6,2 g SAL	28 CREMA DE CALABACIN 0 POLLO AL HORNO 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 529KCAL 15P, 34L, 3,4 g AGS, 46HC 0,1 g Az, 3,96 g SAL	29 PAELLA DE VERDURAS ECOLÓGICA (JUDÍA VERDE, PIMIENTO, TOMATE) MERLUZA CON PATATA Y ZANAHORIA 0 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL	30 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y MAIZ 0 ESPIRALES A LA MEDITERRANEA CON DORADA 0 0 0 PAN BLANCO Y AGUA YOGUR DE SOJA 593,3 KCAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3	