

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 SOPA SIN GLUTEN 0 TORTILLA DE PATATA AL HORNO 0 ENSALADA DE TOMATE PAN SIN GLUTEN 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	2 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA, PIMIENTO Y ACEITUNA 0 PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE Y PAVO 0 0 PAN SIN GLUTEN 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	3 CREMA DE PATATA Y CALABACÍN ECOLÓGICA 0 MERLUZA AL HORNO 0 0 PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 593,3 KCAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3
6 LENTEJAS ECOLÓGICAS A LA RIOJANA (ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, PATATA) PAVO HORNEADO CON PATATA Y TOMATE (CEBOLLA, ESPECIAS) 0 PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,6KCAL 12%P, 34%L, 7,4 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,4 g SAL	7 ARROZ CON TOMATE 0 QUESO FRESCO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 597,3KCAL 14%P, 30%L, 4,4 g AGS, 53%HC 9,4 g Az, 5 g SAL	8 CAZUELA DE PATATAS CON PUERRO (TOMATE, CEBOLLA) MERLUZA AL HORNO 0 0 PAN SIN GLUTEN Y AGUA YOGUR 594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL	9 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS Y REMOLACHA 0 ALUBIAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON CHORIZO (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO, CHORIZO) 0 PAN SIN GLUTEN 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	10 PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE 0 TORTILLA FRANCESA 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 593,3 KCAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3
13 ARROZ COCIDO CON SALSA DE TOMATE 0 TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 597,3KCAL 14%P, 30%L, 4,4 g AGS, 53%HC 9,4 g Az, 5 g SAL	14 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA Y ACEITUNAS 0 PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE Y PAVO 0 0 PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,6KCAL 12%P, 34%L, 7,4 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,4 g SAL	15 CREMA DE CALABACÍN 0 MERLUZA AL HORNO 0 0 PAN SIN GLUTEN 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 GUIISO DE ALUBIAS A LA JARDINERA ECOLÓGICAS (PATATA, ZANAHORIA, CEBOLLA, ARROZ, TOMATE Y PIMIENTO VERDE) MEDIAS LUNAS DE HUEVO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ESPÁRRAGO PAN SIN GLUTEN 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	17 CREMA DE PATATA, CALABAZA Y ZANAHORIA ECOLÓGICA 0 HAMBURGUESA (POLLO) EN SALSA (TOMATE, CEBOLLA, ESPECIAS) 0 PAN SIN GLUTEN Y AGUA YOGUR 593,3 KCAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3
20 LENTEJAS ECOLÓGICAS A LA RIOJANA (ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, PATATA) QUESO FRESCO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,6KCAL 12%P, 34%L, 7,4 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,4 g SAL	21 SOPA SIN GLUTEN 0 MERLUZA AL HORNO 0 0 PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 597,3KCAL 14%P, 30%L, 4,4 g AGS, 53%HC 9,4 g Az, 5 g SAL	22 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y MAIZ 0 PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE Y PAVO 0 0 PAN SIN GLUTEN Y AGUA YOGUR 594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL	23 CREMA DE PATATA Y CALABACÍN ECOLÓGICA 0 ALBÓNDIGAS DE POLLO GUIISADAS EN SALSA (PATATA, CEBOLLA, TOMATE) 0 PAN SIN GLUTEN 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	24 ARROZ COCIDO ECO CON SALSA DE TOMATE 0 TORTILLA DE PATATA AL HORNO 0 ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 593,3 KCAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3
27 RECOMENDACIÓN FESTIVO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA, PIMIENTO Y ACEITUNA 0 PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE Y PAVO 0 0 PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 558,8KCAL 15%P, 29%L, 2,5 g AGS, 55%HC 5g Az, 4,3g SAL	28 RECOMENDACIÓN FESTIVO GUIISO DE ALUBIAS A LA JARDINERA ECOLÓGICAS (PATATA, ZANAHORIA, CEBOLLA, ARROZ, TOMATE Y PIMIENTO VERDE) MERLUZA AL HORNO 0 0 PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 597,3KCAL 14%P, 30%L, 4,4 g AGS, 53%HC 9,4 g Az, 5 g SAL			