

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>3</b> Lentejas a la riojana (eco.) (zanahoria, pimiento, tomate, patata) Salmón al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.097/502 GT:26 GS:0 HC:43 AZ:0 PROT:23 SAL:0</p>	<p><b>4</b> Arroz caldoso con verduras (eco.) (brócoli, tomate, pimiento, cebolla, zanahoria) Medias lunas de huevo con salteado de verduras con tomate (calabaza, judía, calabacín) Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:2.016/482 GT:15 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>	<p><b>5</b> Crema de patata y calabacín (eco.) Estofado de cerdo con patata y tomate Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.173/520 GT:20 GS:0 HC:64 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>	<p><b>6</b> Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna Patatas en amarillo con atún (patata, atún, tomate, pimiento, cebolla) Yogur y pan (eco.) VE:1.836/439 GT:19 GS:0 HC:52 AZ:0 PROT:15 SAL:0</p>	<p><b>7</b> Macarrones integrales (eco.) con salsa de tomate y cebolla Tortilla francesa al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.082/498 GT:21 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>
<p><b>10</b> Arroz a la marinera (tomate, guisante, cebolla, pimiento, judía verde, bacalao y mejillones) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur y pan (eco.) VE:2.176/520 GT:18 GS:0 HC:72 AZ:0 PROT:16 SAL:0</p>	<p><b>11</b> Espirales (eco.) con salsa de tomate y cebolla Abadejo horneado con cebolla en salsa verde (cebolla, guisantes) Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:1.862/446 GT:15 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:20 SAL:0</p>	<p><b>12</b> Potaje de garbanzos con espinacas (zanahoria, patata, cebolla, arroz) Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.155/515 GT:24 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p><b>13</b> Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha Coditos (eco.) con salsa de tomate y dorada (tomate, dorada, cebolla, zanahoria) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.956/468 GT:18 GS:0 HC:64 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>	<p><b>14</b> Crema de patata y puerro (eco.) Hamburguesa de pollo en salsa (patata, tomate, cebolla, especias) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.844/441 GT:16 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>
<p><b>17</b> Lentejas estofadas con arroz (eco) (zanahoria, cebolla, tomate, patata) Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.960/469 GT:18 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>	<p><b>18</b> Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz Coditos (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, carne de ternera, cebolla) Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:2.083/498 GT:22 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:13 SAL:0</p>	<p><b>19</b> Crema de hortalizas eco. (patata, calabacín, zanahoria, judía verde, guisante) Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.856/444 GT:16 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>	<p><b>20</b> Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan (eco.) VE:2.363/565 GT:23 GS:0 HC:72 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p><b>21</b> Cazuela de fideos con verduras (eco.) (pimiento, cebolla, zanahoria, tomate) Merluza a la hortelana (patata, zanahoria, pimiento, tomate, judía verde) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.974/712 GT:12 GS:0 HC:113 AZ:22 PROT:38 SAL:2</p>
<p><b>24</b></p>	<p><b>25</b></p>	<p><b>26</b></p>	<p><b>27</b></p>	<p><b>28</b></p>
<p><b>31</b></p>				

MES: MARZO

COLEGIO: RECOMENDACIONES CENA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>3 CREMA DE CALABACÍN</p> <p>MUSLITOS DE POLLO CON PATATA AL HORNO</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>4 MENESTRA DE VERDURAS</p> <p>EMPANADILLAS DE ATÚN</p> <p>YOGUR NATURAL PAN</p>	<p>5 BRÓCOLI REHOGADO</p> <p>REVUELTO DE BACALAO</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>6 ARROZ SALTEADO CON PIMIENTO Y TERNERA</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>7 ALCACHOFAS SALTEADAS CON AJO Y JAMÓN</p> <p>ABADEJO CON SALSA DE ZANAHORIA LECHE PAN</p>
<p>10 VERDURAS SALTEADAS CON PATATA</p> <p>PECHUGA DE PAVO CON SALSA CARBONARA</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>11 CREMA DE ZANAHORIA</p> <p>CROQUETAS CASERAS DE JAMÓN</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>12 RISOTTO DE CHAMPIÑONES Y GAMBAS</p> <p>LECHE PAN</p>	<p>13 COLIFLOR GRATINADA</p> <p>LOMO AL AJILLO</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>14 ENSALADILLA RUSA</p> <p>LENGUADO A LA PLANCHA CON JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON AJO</p> <p>YOGUR DE SABORES PAN</p>
<p>17 CREMA DE CALABAZA</p> <p>ATÚN ENCEBOLLADO</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>18 ESPINACAS REHOGADAS CON AJO</p> <p>SAN JACOBO</p> <p>YOGUR NATURAL PAN</p>	<p>19 ARROZ TRES DELICIAS</p> <p>REVUELTO DE CALABACÍN</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>20 SALTEADO DE VERDURAS ASADAS</p> <p>BISTEC DE TERNERA CON PATATA AL HORNO</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>21 VERDURA TRICOLOR</p> <p>MUSLO DE POLLO AL LIMÓN</p> <p>LECHE PAN</p>

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>3</b></p> <p>LENTEJAS ECOLÓGICAS A LA RIOJANA (ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, PATATA) SALMÓN AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ 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</p>	<p><b>4</b></p> <p>ARROZ CALDOZO CON VERDURAS ECOLÓGICAS (BRÓCOLI, ZANAHORIA, TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA) MEDIAS LUNAS DE HUEVO 0 SALTEADO DE VERDURAS CON TOMATE (CALABAZA, CALABACÍN, JUDÍA VERDE) 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</p>	<p><b>5</b></p> <p>CREMA DE PATATA Y CALABACÍN ECOLÓGICA 0 ESTOFADO DE CERDO CON PATATA Y TOMATE 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</p>	<p><b>6</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA, PIMIENTO Y ACEITUNA 0 PATATAS EN AMARILLO CON ATÚN (PATATA, ATÚN, PIMIENTO, CEBOLLA, TOMATE) 0 PAN SIN GLUTEN Y AGUA YOGUR 596,5KCAL 15%P, 30%L, 3,5 g AGS, 53%HC 3,8 g Az, 4,5 g SAL</p>	<p><b>7</b></p> <p>PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE 0 TORTILLA FRANCESA AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,5KCAL 15%P, 30%L, 3,5 g AGS, 53%HC 3,8 g Az, 4,5 g SAL</p>
<p><b>10</b></p> <p>ARROZ A LA MARINERA (TOMATE, GUISANTE, CEBOLLA, PIMIENTO, JUDIA VERDE, BACALAO Y MEJILLONES) QUESO FRESCO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS PAN SIN GLUTEN Y AGUA YOGUR 558,8KCAL 15%P, 29%L, 2,5 g AGS, 55%HC 5g Az, 4,3g SAL</p>	<p><b>11</b></p> <p>PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE 0 ABADEJO HORNEADO CON CEBOLLA EN SALSAS VERDES (CEBOLLA, GUISANTES) 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</p>	<p><b>12</b></p> <p>POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS ECOLÓGICO 0 TORTILLA DE PATATA AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA 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</p>	<p><b>13</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ACEITUNA Y REMOLACHA 0 PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE Y PAVO 0 0 PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,5KCAL 15%P, 30%L, 3,5 g AGS, 53%HC 3,8 g Az, 4,5 g SAL</p>	<p><b>14</b></p> <p>CREMA DE PUERRO Y PATATA ECOLÓGICA 0 HAMBURGUESA DE POLLO EN SALSAS (PATATA, TOMATE, CEBOLLA, ESPECIAS) 0 PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,5KCAL 15%P, 30%L, 3,5 g AGS, 53%HC 3,8 g Az, 4,5 g SAL</p>
<p><b>17</b></p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ ECOLÓGICAS (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA) TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA 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</p>	<p><b>18</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y MAIZ 0 PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE Y PAVO 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</p>	<p><b>19</b></p> <p>CREMA DE HORTALIZAS ECOLÓGICA (PATATA, ZANAHORIA, CALABACÍN, JUDIA VERDE, GUISANTE) ALBÓNDIGAS DE POLLO GUIADAS EN SALSAS (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</p>	<p><b>20</b></p> <p>ARROZ COCIDO ECO CON SALSAS DE TOMATE 0 MEDIAS LUNAS DE HUEVO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ 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</p>	<p><b>21</b></p> <p>FIDEOS SIN GLUTEN CON VERDURAS 0 ABADEJO 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</p>
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
<b>31</b>				

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>3</b></p> <p>LENTEJAS ECOLÓGICAS A LA RIOJANA (ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, PATATA) SALMÓN AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 602,8KCAL 15%P, 33%L, 2,7 g AGS, 50%HC 7,9 g Az, 4,3 g SAL</p>	<p><b>4</b></p> <p>ARROZ CALDOSO CON VERDURAS ECOLÓGICAS (BRÓCOLI, ZANAHORIA, TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA) MEDIAS LUNAS DE HUEVO 0 SALTEADO DE VERDURAS CON TOMATE (CALABAZA, CALABACÍN, JUDÍA VERDE) PAN INTEGRAL Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 516 KCAL 15%P, 34%L, 2,8 g AGS, 52%HC 9,7 g Az, 4,8g SAL</p>	<p><b>5</b></p> <p>CREMA DE PATATA Y CALABACÍN ECOLÓGICA 0 POLLO AL HORNO 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 602,8KCAL 15%P, 33%L, 2,7 g AGS, 50%HC 7,9 g Az, 4,3 g SAL</p>	<p><b>6</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA, PIMIENTO Y ACEITUNA 0 PATATAS EN AMARILLO CON ATÚN (PATATA, ATÚN, PIMIENTO, CEBOLLA, TOMATE) 0 PAN BLANCO Y AGUA YOGUR 596,5KCAL 15%P, 30%L, 3,5 g AGS, 53%HC 3,8 g Az, 4,5 g SAL</p>	<p><b>7</b></p> <p>MACARRONES INTEGRALES ECO CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA 0 TORTILLA FRANCESA AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,5KCAL 15%P, 30%L, 3,5 g AGS, 53%HC 3,8 g Az, 4,5 g SAL</p>
<p><b>10</b></p> <p>ARROZ A LA MARINERA (TOMATE, GUISANTE, CEBOLLA, PIMIENTO, JUDIA VERDE, BACALAO Y MEJILLONES) QUESO FRESCO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS PAN BLANCO Y AGUA YOGUR 602,8KCAL 15%P, 33%L, 2,7 g AGS, 50%HC 7,9 g Az, 4,3 g SAL</p>	<p><b>11</b></p> <p>ESPIRALES ECO CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA 0 ABADEJO HORNEADO CON CEBOLLA EN SALSA VERDE (CEBOLLA, GUISANTES) 0 PAN INTEGRAL Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 516 KCAL 15%P, 34%L, 2,8 g AGS, 52%HC 9,7 g Az, 4,8g SAL</p>	<p><b>12</b></p> <p>POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS ECOLÓGICO 0 TORTILLA DE PATATA AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 602,8KCAL 15%P, 33%L, 2,7 g AGS, 50%HC 7,9 g Az, 4,3 g SAL</p>	<p><b>13</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ACEITUNA Y REMOLACHA 0 CODITOS ECO CON SALSA DE TOMATE Y DORADA (TOMATE, DORADA, CEBOLLA, ZANAHORIA) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,5KCAL 15%P, 30%L, 3,5 g AGS, 53%HC 3,8 g Az, 4,5 g SAL</p>	<p><b>14</b></p> <p>CREMA DE PUERRO Y PATATA ECOLOGICA 0 HAMBURGUESA DE POLLO EN SALSA (PATATA, TOMATE, CEBOLLA, ESPECIAS) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,5KCAL 15%P, 30%L, 3,5 g AGS, 53%HC 3,8 g Az, 4,5 g SAL</p>
<p><b>17</b></p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ ECOLÓGICAS (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA) TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA PAN BLANCO 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</p>	<p><b>18</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y MAIZ 0 CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y TERNERA (TOMATE, CEBOLLA, CARNE DE TERNERA Y ESPECIAS) 0 PAN INTEGRAL Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 516 KCAL 15%P, 34%L, 2,8 g AGS, 52%HC 9,7 g Az, 4,8g SAL</p>	<p><b>19</b></p> <p>CREMA DE HORTALIZAS ECOLÓGICA (PATATA, ZANAHORIA, CALABACIN, JUDIA VERDE, GUISANTE) ALBÓNDIGAS DE POLLO GUIADAS EN SALSA 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</p>	<p><b>20</b></p> <p>ARROZ COCIDO ECO CON SALSA DE TOMATE 0 MEDIAS LUNAS DE HUEVO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ PAN BLANCO Y AGUA YOGUR 594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p><b>21</b></p> <p>CAZUELA DE FIDEOS CON VERDURAS (PIMIENTO, ZANAHORIA, TOMATE) MERLUZA A LA HORTELANA (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, JUDÍA VERDE) 0 PAN BLANCO 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</p>
<p><b>24</b></p>	<p><b>25</b></p>	<p><b>26</b></p>	<p><b>27</b></p>	<p><b>28</b></p>
<p><b>31</b></p>				

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>3</b></p> <p>LENTEJAS ECOLÓGICAS A LA RIOJANA (ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, PATATA) ABADEJO AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 558KCAL 15%P, 30%L, 2,8 g AGS, 55%HC 3,7 g Az, 2,5 g SAL</p>	<p><b>4</b></p> <p>ARROZ CALDOSO CON VERDURAS ECOLÓGICAS (BRÓCOLI, ZANAHORIA, TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA) MEDIAS LUNAS DE HUEVO 0 SALTEADO DE VERDURAS CON TOMATE (CALABAZA, CALABACÍN, JUDÍA VERDE) PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 597,3KCAL 14%P, 30%L, 4,4 g AGS, 53%HC 9,4 g Az, 5 g SAL</p>	<p><b>5</b></p> <p>CREMA DE PATATA Y CALABACÍN ECOLÓGICA 0 ESTOFADO DE CERDO CON PATATA Y TOMATE 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 558KCAL 15%P, 30%L, 2,8 g AGS, 55%HC 3,7 g Az, 2,5 g SAL</p>	<p><b>6</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA, PIMIENTO Y ACEITUNA 0 PATATAS EN AMARILLO CON ATÚN (PATATA, ATÚN, PIMIENTO, CEBOLLA, TOMATE) 0 PAN BLANCO Y AGUA YOGUR 596,5KCAL 15%P, 30%L, 3,5 g AGS, 53%HC 3,8 g Az, 4,5 g SAL</p>	<p><b>7</b></p> <p>MACARRONES INTEGRALES ECO CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA 0 TORTILLA FRANCESA AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,5KCAL 15%P, 30%L, 3,5 g AGS, 53%HC 3,8 g Az, 4,5 g SAL</p>
<p><b>10</b></p> <p>ARROZ CON TOMATE 0 QUESO FRESCO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS PAN BLANCO Y AGUA YOGUR 558KCAL 15%P, 30%L, 2,8 g AGS, 55%HC 3,7 g Az, 2,5 g SAL</p>	<p><b>11</b></p> <p>ESPIRALES ECO CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA 0 ABADEJO HORNEADO CON CEBOLLA EN SALSA VERDE (CEBOLLA, GUISANTES) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 597,3KCAL 14%P, 30%L, 4,4 g AGS, 53%HC 9,4 g Az, 5 g SAL</p>	<p><b>12</b></p> <p>POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS ECOLÓGICO 0 TORTILLA DE PATATA AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 558KCAL 15%P, 30%L, 2,8 g AGS, 55%HC 3,7 g Az, 2,5 g SAL</p>	<p><b>13</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ACEITUNA Y REMOLACHA 0 CODITOS CON TOMATE 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,5KCAL 15%P, 30%L, 3,5 g AGS, 53%HC 3,8 g Az, 4,5 g SAL</p>	<p><b>14</b></p> <p>CREMA DE PUERRO Y PATATA ECOLOGICA 0 HAMBURGUESA DE POLLO EN SALSA (PATATA, TOMATE, CEBOLLA, ESPECIAS) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,5KCAL 15%P, 30%L, 3,5 g AGS, 53%HC 3,8 g Az, 4,5 g SAL</p>
<p><b>17</b></p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ ECOLÓGICAS (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA) TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA PAN BLANCO 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</p>	<p><b>18</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y MAIZ 0 CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y TERNERA (TOMATE, CEBOLLA, CARNE DE TERNERA Y ESPECIAS) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 597,3KCAL 14%P, 30%L, 4,4 g AGS, 53%HC 9,4 g Az, 5 g SAL</p>	<p><b>19</b></p> <p>CREMA DE HORTALIZAS ECOLÓGICA (PATATA, ZANAHORIA, CALABACIN, JUDIA VERDE, GUISANTE) ALBÓNDIGAS DE POLLO GUISADAS EN SALSA (PATATA, CEBOLLA, TOMATE) 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</p>	<p><b>20</b></p> <p>ARROZ COCIDO ECO CON SALSA DE TOMATE 0 MEDIAS LUNAS DE HUEVO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ PAN BLANCO Y AGUA YOGUR 594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p><b>21</b></p> <p>CAZUELA DE FIDEOS CON VERDURAS (PIMIENTO, ZANAHORIA, TOMATE) ABADEJO AL HORNO 0 0 PAN BLANCO 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</p>
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
<b>31</b>				

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>3</b></p> <p>LENTEJAS ECOLÓGICAS A LA RIOJANA (ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, PATATA) SALMÓN AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 602,8KCAL 15P, 33L, 50HC</p>	<p><b>4</b></p> <p>ARROZ CALDOSO CON VERDURAS ECOLÓGICAS (BRÓCOLI, ZANAHORIA, TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA) POLLO AL HORNO 0 SALTEADO DE VERDURAS CON TOMATE (CALABAZA, CALABACÍN, JUDÍA VERDE) PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 597,3KCAL 14P, 30L, 53HC</p>	<p><b>5</b></p> <p>CREMA DE PATATA Y CALABACÍN ECOLÓGICA 0 ESTOFADO DE CERDO CON PATATA Y TOMATE 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 602,8KCAL 15P, 33L, 50HC</p>	<p><b>6</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA, PIMIENTO Y ACEITUNA 0 PATATAS EN AMARILLO CON ATÚN (PATATA, ATÚN, PIMIENTO, CEBOLLA, TOMATE) 0 PAN BLANCO Y AGUA YOGUR 596,5KCAL 15P, 30L, 53HC</p>	<p><b>7</b></p> <p>PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE 0 PECHUGA DE PAVO AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,5KCAL 15P, 30L, 53HC</p>
<p><b>10</b></p> <p>ARROZ A LA MARINERA (TOMATE, GUISANTE, CEBOLLA, PIMIENTO, JUDIA VERDE, BACALAO Y MEJILLONES) QUESO FRESCO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS PAN BLANCO Y AGUA YOGUR 602,8KCAL 15P, 33L, 50HC</p>	<p><b>11</b></p> <p>PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE 0 ABADEJO HORNEADO CON CEBOLLA EN SALSAS VERDES (CEBOLLA, GUISANTES) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 597,3KCAL 14P, 30L, 53HC</p>	<p><b>12</b></p> <p>POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS ECOLÓGICO 0 PECHUGA DE PAVO AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 602,8KCAL 15P, 33L, 50HC</p>	<p><b>13</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ACEITUNA Y REMOLACHA 0 PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,5KCAL 15P, 30L, 53HC</p>	<p><b>14</b></p> <p>CREMA DE PUERRO Y PATATA ECOLÓGICA 0 HAMBURGUESA DE POLLO EN SALSAS (PATATA, TOMATE, CEBOLLA, ESPECIAS) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,5KCAL 15P, 30L, 53HC</p>
<p><b>17</b></p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ ECOLÓGICAS (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA) ABADEJO AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,6KCAL 12P, 34L, 50HC</p>	<p><b>18</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y MAIZ 0 PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 597,3KCAL 14P, 30L, 53HC</p>	<p><b>19</b></p> <p>CREMA DE HORTALIZAS ECOLÓGICA (PATATA, ZANAHORIA, CALABACÍN, JUDIA VERDE, GUISANTE) ALBÓNDIGAS DE POLLO GUIADAS EN SALSAS (PATATA, CEBOLLA, TOMATE) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 518,11KCAL 15P 30L 55HC</p>	<p><b>20</b></p> <p>ARROZ COCIDO ECO CON SALSAS DE TOMATE 0 LOMO DE CERDO AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ PAN BLANCO Y AGUA YOGUR 518,11KCAL 15P 30L 55HC</p>	<p><b>21</b></p> <p>FIDEOS SIN GLUTEN CON VERDURAS 0 MERLUZA A LA HORTELANA (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, JUDÍA VERDE) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 593,3 KCAL 12P, 30L, 58HC</p>
<p><b>24</b></p>	<p><b>25</b></p>	<p><b>26</b></p>	<p><b>27</b></p>	<p><b>28</b></p>
<p><b>31</b></p>				

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>3</b></p> <p>LENTEJAS ECOLÓGICAS A LA RIOJANA (ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, PATATA) SALMÓN AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ 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</p>	<p><b>4</b></p> <p>ARROZ CALDOZO CON VERDURAS ECOLÓGICAS (BRÓCOLI, ZANAHORIA, TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA) MEDIAS LUNAS DE HUEVO 0 SALTEADO DE VERDURAS CON TOMATE (CALABAZA, CALABACÍN, JUDÍA VERDE) PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 529KCAL 15P, 34L, 3,4 g AGS, 46HC 0,1 g Az, 3,96 g SAL</p>	<p><b>5</b></p> <p>CREMA DE PATATA Y CALABACÍN ECOLÓGICA 0 ESTOFADO DE CERDO CON PATATA Y TOMATE 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</p>	<p><b>6</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA, PIMIENTO 0 PATATAS EN AMARILLO CON ATÚN (PATATA, ATÚN, PIMIENTO, CEBOLLA, TOMATE) 0 PAN BLANCO Y AGUA YOGUR DE SOJA 596,3KCAL 14%P, 34%L, 5,8g AGS, 51%HC 17,7 g Az, 5,1 g SAL</p>	<p><b>7</b></p> <p>MACARRONES INTEGRALES ECO CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA 0 TORTILLA FRANCESA AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA 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</p>
<p><b>10</b></p> <p>ARROZ A LA MARINERA (TOMATE, GUISANTE, CEBOLLA, PIMIENTO, JUDIA VERDE, BACALAO Y MEJILLONES) LOMO DE CERDO AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE PAN BLANCO Y AGUA YOGUR DE SOJA 602,1KCAL 14%P, 34%L, 4,3 g AGS, 52%HC 5,4 g Az, 5 g SAL</p>	<p><b>11</b></p> <p>ESPIRALES ECO CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA 0 ABADEJO HORNEADO CON CEBOLLA EN SALSA VERDE (CEBOLLA, GUISANTES) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 529KCAL 15P, 34L, 3,4 g AGS, 46HC 0,1 g Az, 3,96 g SAL</p>	<p><b>12</b></p> <p>POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS ECOLÓGICO 0 TORTILLA DE PATATA AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA 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</p>	<p><b>13</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA 0 CODITOS ECO CON SALSA DE TOMATE Y DORADA (TOMATE, DORADA, 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</p>	<p><b>14</b></p> <p>CREMA DE PUERRO Y PATATA ECOLOGICA 0 HAMBURGUESA DE POLLO EN SALSA (PATATA, TOMATE, CEBOLLA, ESPECIAS) 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</p>
<p><b>17</b></p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ ECOLÓGICAS (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA) TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA 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</p>	<p><b>18</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y MAIZ 0 CODITOS CON TOMATE 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</p>	<p><b>19</b></p> <p>CREMA DE HORTALIZAS ECOLÓGICA (PATATA, ZANAHORIA, CALABACIN, JUDIA VERDE, GUISANTE) ALBÓNDIGAS DE POLLO GUISADAS EN SALSA (PATATA, CEBOLLA, TOMATE) 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</p>	<p><b>20</b></p> <p>ARROZ COCIDO ECO CON SALSA DE TOMATE 0 MEDIAS LUNAS DE HUEVO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ PAN BLANCO Y AGUA YOGUR DE SOJA 594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p><b>21</b></p> <p>CAZUELA DE FIDEOS CON VERDURAS (PIMIENTO, ZANAHORIA, TOMATE) MERLUZA A LA HORTELANA (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, JUDÍA VERDE) 0 PAN BLANCO 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</p>
<p><b>24</b></p>	<p><b>25</b></p>	<p><b>26</b></p>	<p><b>27</b></p>	<p><b>28</b></p>
<p><b>31</b></p>				

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>3</b></p> <p>LENTEJAS ECOLÓGICAS A LA RIOJANA (ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, PATATA) SALMÓN AL HORNO 0</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 602,8KCAL 15P, 33L, 50HC</p>	<p><b>4</b></p> <p>ARROZ CALDOSO CON VERDURAS ECOLÓGICAS (BRÓCOLI, ZANAHORIA, TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA) ABADEJO AL HORNO 0</p> <p>SALTEADO DE VERDURAS CON TOMATE (CALABAZA, CALABACÍN, JUDÍA VERDE) PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 518,3 KCAL 15P, 34L, 52HC</p>	<p><b>5</b></p> <p>CREMA DE PATATA Y CALABACÍN ECOLÓGICA 0</p> <p>ABADEJO AL HORNO 0</p> <p>0</p> <p>PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 602,8KCAL 15P, 33L, 50HC</p>	<p><b>6</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA, PIMIENTO 0</p> <p>PATATAS EN AMARILLO CON ATÚN (PATATA, ATÚN, PIMIENTO, CEBOLLA, TOMATE) 0</p> <p>PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 518,3 KCAL 15P, 34L, 52HC</p>	<p><b>7</b></p> <p>PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE 0</p> <p>ABADEJO AL HORNO 0</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 518,3 KCAL 15P, 34L, 52HC</p>
<p><b>10</b></p> <p>ARROZ A LA MARINERA (TOMATE, GUISANTE, CEBOLLA, PIMIENTO, JUDIA VERDE, BACALAO Y MEJILLONES) PALOMETA AL HORNO 0</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 602,8KCAL 15P, 33L, 50HC</p>	<p><b>11</b></p> <p>PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE 0</p> <p>ABADEJO HORNEADO CON CEBOLLA EN SALSA VERDE (CEBOLLA, GUISANTES) 0</p> <p>PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 518,3 KCAL 15P, 34L, 52HC</p>	<p><b>12</b></p> <p>POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS ECOLÓGICO 0</p> <p>ABADEJO AL HORNO 0</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 602,8KCAL 15P, 33L, 50HC</p>	<p><b>13</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA 0</p> <p>PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE 0</p> <p>0</p> <p>PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 518,3 KCAL 15P, 34L, 52HC</p>	<p><b>14</b></p> <p>CREMA DE PUERO Y PATATA ECOLOGICA 0</p> <p>ABADEJO AL HORNO 0</p> <p>0</p> <p>PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 518,3 KCAL 15P, 34L, 52HC</p>
<p><b>17</b></p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ ECOLÓGICAS (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA) ABADEJO AL HORNO 0</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,6KCAL 12P, 34L, 50HC</p>	<p><b>18</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y MAIZ 0</p> <p>PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE 0</p> <p>0</p> <p>PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 518,3 KCAL 15P, 34L, 52HC</p>	<p><b>19</b></p> <p>CREMA DE HORTALIZAS ECOLÓGICA (PATATA, ZANAHORIA, CALABACIN, JUDIA VERDE, GUISANTE) ABADEJO AL HORNO 0</p> <p>0</p> <p>PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 602,4KCAL 15P 30L 54HC</p>	<p><b>20</b></p> <p>ARROZ COCIDO ECO CON SALSA DE TOMATE 0</p> <p>PALOMETA AL HORNO 0</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 602,4KCAL 15P 30L 54HC</p>	<p><b>21</b></p> <p>FIDEOS SIN GLUTEN CON VERDURAS 0</p> <p>MERLUZA A LA HORTELANA (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, JUDÍA VERDE) 0</p> <p>PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 593,3 KCAL 12P, 30L, 58HC</p>
<p><b>24</b></p>	<p><b>25</b></p>	<p><b>26</b></p>	<p><b>27</b></p>	<p><b>28</b></p>
<p><b>31</b></p>				