



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	Valoración Nutricional
Judías verdes con tomate Estofado de ternera con patatas dado Fruta y pan Green beans with tomato Stew veal with dice potatoes Fruit and bread	Lentejas a la riojana Tortilla de patatas con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Postre Lácteo y pan Riojana style lentils Potatoes omelette with spring salad (lettuce, tomato and corn) Dairy dessert and bread	Espirales con tomate San jacobó con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Pasta with tomato Cheese stuffed steak with gardener salad (lettuce, tomato and carrot) Fruit and bread	Arroz tres delicias Merluza al horno con cebolla y champiñones Fruta y pan Special fried rice Baked hake with onion and mushrooms Fruit and bread	Sopa de cocido Pollo asado al limón con patatas panaderas Postre Lácteo y pan Cocido soup Roasted lemon chicken with potatoes Dairy dessert and bread	Kcal: 783 HC: 91 Prot: 34 Lip: 36
<b>NO LECTIVO</b>	<b>NO LECTIVO</b>	Arroz con verduras Tortilla francesa con ensalada de frutos (lechuga, oliva negra y pipas) Fruta y pan Rice with vegetables France omelette with dried fruit salad (lettuce, black olives, pipes) Fruit and bread	Crema de verduras Hamburguesa con patatas fritas Postre Lácteo y pan Vegetables cream Hamburger with chips Dairy dessert and bread	Espaguetis con atún con tomate Merluza al horno con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Pasta with Tuna with tomato Baked hake with spring salad (lettuce, tomato and corn) Fruit and bread	Kcal: 742 HC: 91 Prot: 31 Lip: 32
Crema de zanahoria Estofado de cerdo con jardinera de champiñones Fruta y pan Carrot cream Pork stew with stew mushrooms Fruit and bread	Lentejas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de frutos (lechuga, oliva negra y pipas) Postre Lácteo y pan Lentils with vegetables Potatoes omelette with dried fruit salad (lettuce, black olives, pipes) Dairy dessert and bread	Judías verdes con patatas Pechuga de pollo empanada con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Green beans with potatoes Chicken breast with gardener salad (lettuce, tomato and carrot) Fruit and bread	Sopa de cocido Cocido completo Postre Lácteo y pan Cocido soup Cocido main course Dairy dessert and bread	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked hake with spring salad (lettuce, tomato and corn) Fruit and bread	Kcal: 652 HC: 86 Prot: 26 Lip: 26
Patatas riojana Palometa con tomate con arroz salteado Fruta y pan Riojana style potatoes Palometa fish with tomato with fried rice Fruit and bread	Garbanzos con verduras Tortilla de atún con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Postre Lácteo y pan Chickpeas with vegetables Tuna omelette with spring salad (lettuce, tomato and corn) Dairy dessert and bread	Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera con champiñones Fruta y pan Courgette cream Meatballs with vegetables with mushrooms Fruit and bread	Espagueti amatriciana Pollo asado al limón con patatas panaderas Postre Lácteo y pan Spaghetti amatriciana Roasted lemon chicken with potatoes Dairy dessert and bread	Alubias blancas estofadas Varitas de merluza con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Stewed white beans Hake sticks with gardener salad (lettuce, tomato and carrot) Fruit and bread	Kcal: 820 HC: 85 Prot: 34 Lip: 42
Arroz con costillas Bacalao a la romana Fruta y pan Rice and meat Baked Fruit and bread					Kcal: 730 HC: 84 Prot: 55 Lip: 23