

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
Da		Da		Da		Da	1	Da	2
Primero		Primero		Primero		Primero	FIESTA 1 DE NOVIEMBRE	Primero	ESPAGUETIS CON TOMATE
Segundo		Segundo		Segundo		Segundo		PECHUGA DE POLLO EMPANADA CON ENSALADA	
Postre		Postre		Postre		Postre		YOGUR	
KCAL	HIDRATOS	KCAL	HIDRATOS	KCAL	HIDRATOS	KCAL	HIDRATOS	KCAL	HIDRATOS
PROEITNAS	GRASAS	PROEITNAS	GRASAS	PROEITNAS	GRASAS	PROEITNAS	GRASAS	PROEITNAS	GRASAS
								701,89	75,8
								43,51	25,79
Da	5	Da	6	Da	7	Da	8	Da	9
Primero	LENTEJAS CON ZANAHORIA Y PUERRO	Primero	A: BORRAJA CON PATATAS B: CREMA DE BORRAJA	Primero	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS	Primero	SOPA DE ESTRELLAS	Primero	MACARRONES CON QUESO
Segundo	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA	Segundo	FILETE DE GALLO CON ENSALADA	Segundo	FILETES RUSOS CON TOMATE	Segundo	JAMONCITOS DE POLLO CON MANZANA ASADA	Segundo	SAN JACOBO CON ENSALADA
Postre	YOGUR	Postre	FRUTA	Postre	QUESITO CON MEMBRILLO	Postre	FRUTA	Postre	ACTIMEL
KCAL	684,72	KCAL	730,26	KCAL	507,75	KCAL	521,72	KCAL	592,93
HIDRATOS	66,55	HIDRATOS	85,88	HIDRATOS	34,41	HIDRATOS	58,4	HIDRATOS	59,05
PROEITNAS	42,38	PROEITNAS	21,28	PROEITNAS	36,3	PROEITNAS	36,99	PROEITNAS	23,43
GRASAS	28,98	GRASAS	34,28	GRASAS	25,45	GRASAS	13,36	GRASAS	29,86
Da	12	Da	13	Da	14	Da	15	Da	16
Primero	LENTEJAS CON ARROZ	Primero	CREMA DE PUERROS	Primero	POTAJE: GARBANZOS CON ESPINACAS	Primero	A: JUDIAS VERDES CON JAMÓN B: CREMA DE JUDÍAS VERDES	Primero	ESPAGUETIS CON TOMATE
Segundo	ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS, CHAMPIÑÓN ...	Segundo	FILETE DE LOMO CON SALCHICHAS	Segundo	FILETE DE GALLO CON ENSALADA	Segundo	POLLO ASADO AL LIMÓN CON ZANAHORIAS	Segundo	RAGUT DE TERNERA CON PATATA COCIDA
Postre	FRUTA	Postre	MELOCOTÓN EN ALMÍBAR	Postre	FRUTA	Postre	YOGUR	Postre	FRUTA
KCAL	683,3	KCAL	693,55	KCAL	711,98	KCAL	489,4	KCAL	627,56
HIDRATOS	67,76	HIDRATOS	70,22	HIDRATOS	67,81	HIDRATOS	52,58	HIDRATOS	59,36
PROEITNAS	41,02	PROEITNAS	44,02	PROEITNAS	41,47	PROEITNAS	36,08	PROEITNAS	37,83
GRASAS	27,13	GRASAS	27,7	GRASAS	33,61	GRASAS	14,9	GRASAS	27,65
Da	19	Da	20	Da	21	Da	22	Da	23
Primero	ARROZ CON TOMATE	Primero	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURITAS	Primero	MACARRONES CON TOMATE	Primero	CREMA DE CALABACÍN	Primero	LENTEJAS ESTOFADAS
Segundo	FILETE DE GALLO FRESCO CON ENSALADA	Segundo	FILETE EMPANADO CON GUI SANTES	Segundo	RODAJA DE MERLUZA CON ENSALADA	Segundo	POLLO ASADO CON PIÑA	Segundo	TORTILLA DE PATATA CON YORK
Postre	FRUTA	Postre	YOGUR	Postre	FRUTA	Postre	FRUTA	Postre	YOGUR
KCAL	539,85	KCAL	599,37	KCAL	711,98	KCAL	489,4	KCAL	627,56
HIDRATOS	48,93	HIDRATOS	50,77	HIDRATOS	67,81	HIDRATOS	52,58	HIDRATOS	59,36
PROEITNAS	37,67	PROEITNAS	36,49	PROEITNAS	41,47	PROEITNAS	36,08	PROEITNAS	37,83
GRASAS	22,32	GRASAS	27,6	GRASAS	33,61	GRASAS	14,9	GRASAS	27,65
Da	26	Da	27	Da	28	Da	29	Da	30
Primero	PATATAS A LA RIOJANA	Primero	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS	Primero	A: JUDIAS VERDES CON JAMÓN B: CREMA DE JUDÍAS VERDES	Primero	SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS	Primero	ESPAGUETIS AL HORNO
Segundo	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA	Segundo	FILETES RUSOS CON CHAMPIÑONES	Segundo	FILETE DE TRUCHA EMPANADA CON ENSALADA	Segundo	JAMONCITOS DE POLLO CON MANZANA ASADA	Segundo	FILETE DE GALLO CON ENSALADA
Postre	YOGUR	Postre	FRUTA	Postre	YOGUR	Postre	FRUTA	Postre	FRUTA
KCAL	539,85	KCAL	739,91	KCAL	599,37	KCAL	545,77	KCAL	701,89
HIDRATOS	48,93	HIDRATOS	76,79	HIDRATOS	50,77	HIDRATOS	59,3	HIDRATOS	75,8
PROEITNAS	37,67	PROEITNAS	41,03	PROEITNAS	36,49	PROEITNAS	33,6	PROEITNAS	43,51
GRASAS	22,32	GRASAS	31,49	GRASAS	27,6	GRASAS	17,72	GRASAS	25,79

AL DIARIO SE OFRECE AGUA DE BEBER, PAN BLANCO (60g) Y LAS ENSALADAS SON ALIÑADAS CON ACEITE DE OLIVA, VINAGRE Y SAL