

































## Alergia e intolerancia al **HUEVO**

Fruta fresca del mes: Manzana, Pera, Plátano, Mandarina y Naranja

Lunes Monday	Martes Tuesday	Miércoles Wednesday	Jueves Thursday	Viernes Friday
	<b>01</b> 618,9 Kcal 34,5 Prot 96,9 Lip 196,2 Hc	<b>02</b> 749 Kcal 37,8 Prot 38,3 Lip 56,7 Hc	<b>03</b> 619 Kcal 28,2 Prot 21,3 Lip 74,2 Hc	<b>04</b> 692 Kcal 37,9 Prot 27,6 Lip 67,9 Hc
	<b>Patatas a la riojana +S</b>  Potatoes stew with sausage  <b>Salmón al horno con limón y guisantes</b>  Baked cod with tomato sauce and peas  <b>Fruta fresca y pan</b> 	<b>Lentejas estofadas con verduras+S</b> Lentil stew  <b>Hamburguesa de vacuno con ensalada</b>  Hamburger with salad  <b>Fruta fresca y pan</b> 	<b>Salteado de verduritas tiernas</b>  Sautéed tender vegetables  <b>Pollo asado con patatas fritas</b> Roasted Chicken with chips  <b>Fruta fresca y pan</b> 	<b>Judías pintas con arroz integral y chorizo +S</b>  Beans stewed with sausage and rice  <b>Merluza al horno con ensalada</b>  Baked hake with salad  <b>Fruta fresca y pan</b> 
<b>07</b>	<b>08</b>	<b>09</b> 778 Kcal 38,6 Prot 38,4 Lip 68,2 Hc	<b>10</b> 669 Kcal 33,9 Prot 26,3 Lip 69,2 Hc	<b>11</b> 726 Kcal 37,2 Prot 36,4 Lip 56,9 Hc
<b>NO LECTIVO</b> NO LECTIVE	<b>FESTIVO</b> FESTIVE	<b>Macarrones al gratén</b>  Macaroni with tomato sauce  <b>Sardinillas con rodaja de tomate y lechuga juliana+S</b>  Fish with salad  <b>Fruta fresca y pan</b> 	<b>Alubias blancas estofadas con verduras +S</b> Beans stewed with vegetables  <b>Pollo a la plancha con guisantes</b> Chicken and peas  <b>Fruta fresca y pan</b> 	<b>Acelgas al ajoarriero+S</b> Sautéed chard  <b>Ternera a la jardinera con patatas</b> Beef ragout with chips  <b>Fruta fresca y pan</b> 
<b>14</b> 681 Kcal 34,9 Prot 31,6 Lip 64 Hc	<b>15</b> 706 Kcal 32 Prot 19,1 Lip 93,5 Hc	<b>16</b> 624 Kcal 36 Prot 32,8 Lip 43,8 Hc	<b>17</b> 676 Kcal 35,8 Prot 27,2 Lip 69,9 Hc	<b>18</b> 692 Kcal 37,9 Prot 27,6 Lip 67,9 Hc
<b>Crema de calabaza +S</b>  Pumpkin cream  <b>Salchichas de ave con tomate</b>  Poultry sausages with tomato  <b>Fruta fresca y pan</b> 	<b>Lentejas estofadas con chorizo+S</b>  Lentil stew  <b>Cinta de lomo con ensalada</b> Tenderloin with salad  <b>Fruta fresca y pan</b> 	<b>Judías verdes salteadas con bacon +S</b>  Green beans sautéed with bacon  <b>Muslitos de Pollo en salsa con patatas</b> Roasted Chicken with chips  <b>Fruta fresca y pan</b> 	<b>Paella de pollo</b> Paella  <b>Fogonero al horno con pisto</b>  Cod in sauce with ratatouille  <b>Fruta fresca y pan</b> 	<b>Sopa de marmita</b>  Soup with pasta  <b>Cocido completo +S</b>  chickpea-based stew  <b>Fruta fresca y pan</b> 
<b>21</b> 748 Kcal 44,8 Prot 22,7 Lip 83,6 Hc	<b>22</b> 699 Kcal 26,6 Prot 36,3 Lip 62,6 Hc			
<b>Pasta al gusto del centro</b>  Chicken broth with chicken and bread pieces  <b>Pescado al horno con ensalada</b>  Fish and salad  <b>Fruta fresca y pan</b> 	<b>Consomé navideño de pollo y verduras +S</b>  Christmas constrict  <b>Pizza maestro con patatas chips</b>  Pizza with chips  <b>Fruta fresca y pan</b> 