

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



# ¡FELIZ AÑO NUEVO! ¡URTE BERRI ON!



4

VACACIONES

5

VACACIONES

6

VACACIONES

7

VACACIONES

8

VACACIONES

11

Judías verdes al ajoarriero  
Macarrones sin gluten con tomate  
Pan sin gluten  
Fruta fresca

480,3Kcal - Prot:11,4g - Lip:8,0g - HC:87,4g  
AGS:1,6g - Azúcares:19,6g - Sal:1,0g

12

Arroz con verduras  
Limanda estilo Orio  
Pan sin gluten  
Yogurt Biológico

443,8Kcal - Prot:20,8g - Lip:8,2g - HC:72,8g AGS:1,3g -  
Azúcares:3,0g - Sal:1,2g

13

Patatas a la Riojana  
Salchichas frescas  
Ensalada  
Pan sin gluten  
Fruta ecológica

758,2Kcal - Prot:20,8g - Lip:41,4g - HC:73,9g  
AGS:12,3g - Azúcares:19,6g - Sal:3,7g

14

Crema de calabacín fresco  
Estofado de pollo al curry con patatas  
Pan sin gluten  
Yogur sabor

573,2Kcal - Prot:28,9g - Lip:19,6g - HC:70,1g AGS:6,0g -  
Azúcares:24,8g - Sal:1,3g

15

Espirales sin gluten con champiñones  
Merluza en salsa de pimientos  
Pan sin gluten  
Fruta fresca

498,4Kcal - Prot:22,7g - Lip:9,0g - HC:80,0g  
AGS:1,9g - Azúcares:17,2g - Sal:1,4g

18

Sopa de ave con fideos sin gluten  
Abadejo a la gallega  
Asadillo de pimientos rojos  
Pan sin gluten  
Fruta fresca

504,0Kcal - Prot:27,8g - Lip:10,9g - HC:72,3g  
AGS:2,3g - Azúcares:20,2g - Sal:1,4g

19

Alubias con verduritas  
Tortilla de calabacín casera  
Ensalada  
Pan sin gluten  
Yogurt Biológico

534,2Kcal - Prot:23,0g - Lip:20,2g - HC:59,6g AGS:4,4g -  
Azúcares:3,8g - Sal:1,5g

20

Menestra de verduras salteadas  
Albóndigas de ternera en salsa  
Verduras  
Pan sin gluten  
Fruta ecológica

655,4Kcal - Prot:24,2g - Lip:29,8g - HC:70,4g AGS:9,1g -  
Azúcares:29,9g - Sal:3,3g

21

Arroz con salsa de tomate  
Merluza en salsa de zanahorias  
Pan sin gluten  
Yogur sabor

621,1Kcal - Prot:27,1g - Lip:15,2g - HC:93,8g AGS:4,2g -  
Azúcares:24,4g - Sal:1,4g

22

Crema de brócoli fresco  
Jamoncitos de pollo al horno  
Rodaja de tomate  
Pan sin gluten  
Fruta fresca

535,2Kcal - Prot:34,9g - Lip:20,4g - HC:51,2g  
AGS:4,8g - Azúcares:15,4g - Sal:1,1g

25

Arroz con verduras  
Ternera con salsa de zanahorias  
Pan sin gluten  
Fruta fresca

601,6Kcal - Prot:31,5g - Lip:13,5g - HC:87,9g  
AGS:3,8g - Azúcares:18,0g - Sal:1,3g

26

Garbanzos guisados  
Merluza en salsa verde con guisantes  
Pan sin gluten  
Yogurt Biológico

476,1Kcal - Prot:28,4g - Lip:10,3g - HC:63,3g AGS:1,3g -  
Azúcares:6,5g - Sal:1,2g

27

Borrajá con refrito  
Macarrones sin gluten con tomate  
Pan sin gluten  
Fruta ecológica

474,9Kcal - Prot:10,1g - Lip:9,2g - HC:86,8g AGS:1,9g -  
Azúcares:16,9g - Sal:1,5g

28

Alubias pintas con verduras  
Huevos duros con salsa de tomate  
Pan sin gluten  
Yogur sabor

664,0Kcal - Prot:28,6g - Lip:25,3g - HC:75,5g AGS:7,1g -  
Azúcares:25,5g - Sal:1,8g

29

Vichyssoise  
Limanda al ajillo  
Pan sin gluten  
Fruta fresca

413,8Kcal - Prot:21,0g - Lip:8,2g - HC:61,7g  
AGS:1,2g - Azúcares:21,3g - Sal:1,2g