

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Judías verdes al ajoarriero
Lomo fresco
Rodaja de tomate
Pan sin gluten
Fruta fresca

479,3Kcal - Prot:30,3g - Lip:16,6g - HC:48,9g
AGS:4,3g - Azúcares:18,0g - Sal:1,0g

2

Brócoli fresco rehogado
Arroz con verduras
Pan sin gluten
Yogurt Ecológico

448,2Kcal - Prot:13,7g - Lip:8,5g - HC:77,1g AGS:1,5g -
Azúcares:7,9g - Sal:1,0g

3

Crema de calabacín fresco
Tortilla de patata casera
Ensalada
Pan sin gluten
Fruta fresca

506,8Kcal - Prot:16,0g - Lip:22,7g - HC:58,5g AGS:4,6g -
Azúcares:15,8g - Sal:1,5g

4

Sopa de ave con fideos sin gluten
Albóndigas sin gluten con tomate
Pan sin gluten
Yogur sabor

758,3Kcal - Prot:33,0g - Lip:36,7g - HC:73,8g AGS:4,2g -
Azúcares:23,4g - Sal:1,3g

5

Garbanzos estofados
Palometa en salsa de tomate
Pan sin gluten
Fruta ecológica

734,9Kcal - Prot:30,0g - Lip:33,0g - HC:74,4g
AGS:9,5g - Azúcares:19,1g - Sal:1,9g

8

Espirales sin gluten con verduras
Bacalao al horno
Patata panadera al horno
Pan sin gluten
Fruta fresca

550,8Kcal - Prot:20,5g - Lip:11,7g - HC:89,9g
AGS:2,2g - Azúcares:15,2g - Sal:1,5g

9

Crema de zanahoria
Pollo asado
Rodaja de tomate
Pan sin gluten
Yogurt Ecológico

497,0Kcal - Prot:30,5g - Lip:19,6g - HC:49,1g AGS:4,5g -
Azúcares:8,4g - Sal:1,2g

10

Borraja con refrito
Paella mixta
Pan sin gluten
Fruta fresca

509,8Kcal - Prot:14,2g - Lip:9,8g - HC:89,8g AGS:2,0g -
Azúcares:13,8g - Sal:1,5g

11

Patatas a la Riojana
Merluza al horno al estilo Orio
Pan sin gluten
Yogur sabor

640,7Kcal - Prot:28,7g - Lip:25,6g - HC:73,5g AGS:8,7g -
Azúcares:22,0g - Sal:1,7g

12

JORNADA MEXICANA
Nachos
Fajitas de pollo con verduras
Pan sin gluten
Natillas de vainilla

737,3Kcal - Prot:26,9g - Lip:25,0g - HC:102,3g
AGS:11,4g - Azúcares:19,4g - Sal:2,7g

15

SEMANA BLANCA

16

SEMANA BLANCA

17

SEMANA BLANCA

18

SEMANA BLANCA

19

SEMANA BLANCA

22

Menestra de verduras salteadas
Ternera a la jardinera con patatas
Pan sin gluten
Fruta fresca

685,1Kcal - Prot:31,9g - Lip:34,9g - HC:59,9g
AGS:12,1g - Azúcares:22,0g - Sal:1,6g

23

Alubias con verduritas
Limanda estilo Orio
Pan sin gluten
Yogurt Ecológico

440,7Kcal - Prot:26,6g - Lip:8,4g - HC:59,4g AGS:1,2g -
Azúcares:3,2g - Sal:1,1g

24

Patatas a la Riojana
Salchichas frescas de pollo
Ensalada
Pan sin gluten
Fruta fresca

746,1Kcal - Prot:21,1g - Lip:41,4g - HC:70,6g
AGS:12,3g - Azúcares:16,9g - Sal:3,7g

25

Crema de calabacín fresco
Estofado de pavo
Pan sin gluten
Yogur sabor

593,2Kcal - Prot:35,1g - Lip:23,0g - HC:60,9g AGS:6,9g -
Azúcares:24,5g - Sal:1,5g

26

Coliflor fresca rehogada
Espaguetis sin gluten con champiñones
Pan sin gluten
Fruta ecológica

478,8Kcal - Prot:11,4g - Lip:8,1g - HC:87,6g
AGS:1,8g - Azúcares:23,6g - Sal:1,0g