



LUNES MONDAY

MARTES TUESDAY

MIERCOLES WEDNESDAY

JUEVES THURSDAY

VIERNES FRIDAY



3  
**DIA NO LECTIVO**

6  
**CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA**  
**CINTA DE LOMO AL HONRO CON ENSALADA**  
**FRUTA DEL TIEMPO Y PAN**  
*Pumpkin and carrot cream  
Loin with salad  
Fruit and bread*  
H.C.(G) 72,9 PROT.(G) 31,3 LIP.(G) 24,2 E(KCAL) 654  
Cena: Trucha al horno con calabacin

7  
**CODITOS CON TOMATE**  
**MELRUZA EN SALSA CON PIMIENTO MORRON**  
**POSTRE LACTEO Y PAN**  
*codito with tomato  
Hake in sauce with pepper  
Dairy dessert and bread*  
H.C.(G) 82,3 PROT.(G) 41,2 LIP.(G) 28,2 E(KCAL) 772  
Cena: Huevos plancha con verduras

8  
**PURE**  
**FILETE DE POLLO EMPANADO CON PATATAS**  
**FRUTA DEL TIEMPO Y PAN**  
*Vegetables puree  
Chicken fillt with potatoes  
Fruit and bread*  
H.C.(G) 59 PROT.(G)37,1 LIP.(G) 33,5 E(KCAL) 719  
Cena: quinoa con gambas

**DIA EUROPEO**  
**SOPA MINISTRONE**  
**BACALAO IRLANTES (REBOZADO) CON ENSALADA**  
**FRUTA DEL TIEMPO Y PAN**  
*Soup  
Cod irlands with salad  
Fruit and bread*  
H.C.(G)85,3 PROT.(G) 24,9 LIP.(G)33,6 E(KCAL) 761  
Cena: Filete de ternera con champiñon

10  
**JUDIAS PINTAS GUISADAS CON VERDURAS**  
**ALBONDIGAS EN SALSA A LA JARDINERA**  
**POSTRE LACTEO Y PAN**  
*Beans white stewed  
Meatballs in sauce  
Dairy dessert and bread*  
H.C.(G) 62,3 PROT.(G) 31,8 LIP.(G) 40,4 E(KCAL) 771  
Cena: Tortilla francesa con ensalada

13  
**FIDEUA DE VERDURAS Y POLLO**  
**MERLUZA A LA NARANJA CON ENSALADA**  
**FRUTA DEL TIEMPO Y PAN**  
*Fideua with vegetables and meat  
Hake in sauce with salad  
Fruit and bread*  
H.C.(G)92 PROT.(G)43,5 LIP.(G)11,7 E(KCAL) 666  
Cena : Broccoli con queso

14  
**LENTEJAS GUISADAS CON CHORIZO**  
**TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA**  
**FRUTA DEL TIEMPO Y PAN**  
*Lentils stewed with chorizo  
Omelete with salad  
Fruit and bread*  
H.C.(G) 76 PROT.(G)28,1 LIP.(G) 35,1 E(KCAL) 771  
Cena: Ragy de ternera con verduras

15  
**DIA FESTIVO**  
**SAN ISIDRO LABRADOR**

16  
**CREMA DE PUERROS**  
**CARRILLERA ESTOFADAS CON PATATAS**  
**FRUTA DEL TIEMPO Y PAN**  
*Cream of leeks  
braised carrilleras with potatoes  
Fruit and bread*  
H.C.(G) 68,6 PROT.(G) 28,9 LIP.(G) 31,3 E(KCAL) 700  
Cena: hyevois cocidos con guisantes

17  
**SOPA DE COCIDO**  
**COCIDO COMPLETO**  
*(arbanzos, tocino, morcillo y chorizo)*  
**POSTRE LACTEO Y PAN**  
*Noodles soup  
Chickpeas,bacon, morcillo, chorizo  
Dairy dessert and bread*  
H.C.(G) 73,2 PROT.(G) 41,1 LIP.(G)29,1 745 E(KCAL)  
Cena: Lubina al horno con ensalada

20  
**ARROZ TRES DELICIAS**  
**BACALAO EN SALSA VERDE CON GUISANTES**  
**FRUTA DEL TIEMPO Y PAN**  
*Three delicious rice  
cod in sauce green with peas  
Fruit and bread*  
H.C.(G) 91, 2 PROT.(G) 40,5 LIP.(G) 18,4 E(KCAL) 666  
Cena: tortilla de calabacin

21  
**JUDIAS VERDES CON JAMON**  
**HAMBURGUESA MIXTA CON TOMATE Y VERDURAS ASADAS**  
**POSTRE LACTEO Y PAN**  
*Beans green sautéed with ham  
Hamburger with tomato and vegetables  
Dairy dessert and bread*  
H.C.(G 44,1 ) PROT.(G)45,2 LIP.(G) 33,9 E(KCAL) 679  
Cena: Lenguado en salsa con ensalada

22  
**ALUBIAS BLANCAS GUISADAS**  
**TORTILLA FRANCESA CON CALABACIN EN TEMPURA**  
**FRUTA DEL TIEMPO Y PAN**  
*Beans stewed  
Omellet with zucchini  
Fruit and bread*  
H.C.(G) 64,9 PROT.(G)30,7 LIP.(G) 42,1 E(KCAL) 790  
Cena: Ragu de pavo con champiñon

23  
**PATATAS A LA RIOJANA**  
**POLLO ASADO AL CURRY CON ENSALADA**  
**FRUTA DEL TIEMPO Y PAN**  
*Potatoes stewed  
Roasted chicken curry with salad  
Fruit and bread*  
H.C.(G) 69,9 PROT.(G) 37,6 LIP.(G)23,7 E(KCAL) 674  
Cena: Espinacas a la crema

**MACARRONE ECOLOGICOS CON VERDURAS**  
**MERLUZA EN SALSA DE TOMATE**  
**POSTRE LACTEO Y PAN**  
*Macaroni with vegetables  
Hake in sauce of tomato  
Dairy dessert and bread*  
H.C.(G) 77,9 PROT.(G) 40,7 LIP.(G) 18,3 E(KCAL) 654  
Cena: menestra de verdura con jamon

**DIA SIN GLUTEN**  
**LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO**  
**TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA**  
**FRUTA DEL TIEMPO Y PAN**  
*Lentils stewed with chorizo  
Omellet with zucchini  
Fruit and bread*  
H.C.(G) 76 PROT.(G) 28,1 LIP.(G) 35,1 E(KCAL) 771  
Cena: Judia verdes con atun

28  
**ARROZ CON QUINOA Y VERDURAS**  
**MERLUZA EN SALSA AL LIMON CON ENSALADA**  
**FRUTA DEL TIEMPO Y PAN**  
*Rice with quinoa and vegetabes  
Hake in sauce lemon with salad  
Fruit and bread*  
H.C.(G) 82,7 PROT.(G)37,1 LIP.(G)20,3 E(KCAL) 679  
Cena: Estofado de ternera con alcachofas

29  
**ESPINACAS A LA CREMA**  
**FILETE DE POLLO EMPANADO CON PATATAS**  
**FRUTA DEL TIEMPO Y PAN**  
*Creamed spinach  
Chicken fillt with potatoes  
Fruit and bread*  
H.C.(G) 68,6 PROT.(G) 39,1 LIP.(G) 34,2 E(KCAL) 772  
Cena: Tolmate relleno de aguacate

30  
**SOPA DE COCIDO**  
**COCIDO COMPLETO**  
*(garbanzos, tocino, morcillo y chorizo)*  
**FRUTA DEL TIEMPO Y PAN**  
*Noodles soup  
Chickpeas,bacon, morcillo, chorizo  
Fruit and bread*  
H.C.(G) 78,4 PROT.(G) 36,6 LIP.(G) 25,9E(KCAL) 724  
Cena: Tortilla paisana con ensalada

31  
**TALLARINES CON TOMATE**  
**CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA**  
**POSTRE LACTEO Y PAN**  
*Tallarines with tomato  
Croquette cod with salad  
Dairy dessert and bread*  
H.C.(G) 103 PROT.(G) 31,7 LIP.(G) 22,5 E(KCAL) 712  
Cena: guisantes con pollo





LUNES MONDAY

MARTES TUESDAY

MIERCOLES WEDNESDAY

JUEVES THURSDAY

VIERNES FRIDAY



3  
DIA NO LECTIVO

6  
**CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA**  
**CINTA DE LOMO AL HONRO CON ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN**  
H.C.(G) 72,9 PROT.(G) 31,3 LIP.(G) 24,2 E(KCAL) 654

7  
**CODITOS CON TOMATE**  
**MELRUZA EN SALS CON PIMIENTO MORRON POSTRE LACTEO Y PAN**  
H.C.(G) 82,3 PROT.(G) 41,2 LIP.(G) 28,2 E(KCAL) 772

8  
**PURE**  
**FILETE DE POLLO EMPANADO CON PATATAS FRUTA DEL TIEMPO Y PAN**  
H.C.(G) 59 PROT.(G)37,1 LIP.(G) 33,5 E(KCAL) 719

9  
**DIA EUROPEO**  
**SOPA MINISTRONE BACALAO IRLANTES (REBOZADO) CON ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN**  
H.C.(G)85,3 PROT.(G) 24,9 LIP.(G)33,6 E(KCAL) 761

10  
**PURE DE VERDURAS DE LA HUERTA**  
**HAMBURGUESA MIXTA CON CALABAZA DADO POSTRE LACTEO Y PAN**  
H.C.(G) 62,3 PROT.(G) 31,8 LIP.(G) 40,4 E(KCAL) 771

13  
**FIDEUA DE VERDURAS**  
**MERLUZA A LA NARANJA CON ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN**  
H.C.(G)92 PROT.(G)43,5 LIP.(G)11,7 E(KCAL) 666

14  
**CREMA DE ZANAHORIA**  
**SOLOMILLO DE CERDO EN SALS CON VERDURAS ASADAS FRUTA DEL TIEMPO Y PAN**  
H.C.(G) 76 PROT.(G)28,1 LIP.(G) 35,1 E(KCAL) 771

15  
  
**DIA FESTIVO**  
**SAN ISIDRO LABRADOR**

16  
**CREMA DE PUERROS**  
**CARRILLERA ESTOFADAS CON PATATAS FRUTA DEL TIEMPO Y PAN**  
H.C.(G) 68,6 PROT.(G) 28,9 LIP.(G) 31,3 E(KCAL) 700

17  
**SOPA DE COCIDO**  
**FILETE DE POLLO CON PATATAS POSTRE LACTEO Y PAN**  
H.C.(G) 73,2 PROT.(G) 41,1 LIP.(G)29,1 745 E(KCAL)

20  
**ARROZ TRES DELICIAS**  
**MERLUZA EN SALS VERDE CON CHAMPINON FRUTA DEL TIEMPO Y PAN**  
H.C.(G) 91, 2 PROT.(G) 40,5 LIP.(G) 18,4 E(KCAL) 666

21  
**JUDIAS VERDES CON JAMON**  
**HAMBURGUESA MIXTA CON TOMATE Y VERDURAS ASADAS POSTRE LACTEO Y PAN**  
H.C.(G 44,1 ) PROT.(G)45,2 LIP.(G) 33,9 E(KCAL) 679

22  
**SOPA DE FIDEOS**  
**FILETE DE SAJONIA CON CALABACIN FRUTA DEL TIEMPO Y PAN**  
H.C.(G) 64,9 PROT.(G)30,7 LIP.(G) 42,1 E(KCAL) 790

23  
**PATATAS A LA RIOJANA**  
**POLLO ASADO AL CURRY CON ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN**  
H.C.(G) 69,9 PROT.(G) 37,6 LIP.(G)23,7 E(KCAL) 674

**MACARRONE ECOLOGICOS CON VERDURAS**  
**MERLUZA EN SALS DE TOMATE POSTRE LACTEO Y PAN**  
H.C.(G) 77,9 PROT.(G) 40,7 LIP.(G) 18,3 E(KCAL) 654

27  
**DIA SIN GLUTEN**  
**CREMA DE PUERROS CARRILLERAS EN SALS CON PIMIENTO ASADO FRUTA DEL TIEMPO Y PAN**  
H.C.(G) 76 PROT.(G) 28,1 LIP.(G) 35,1 E(KCAL) 771

28  
**ARROZ CON QUINOA Y VERDURAS**  
**MERLUZA EN SALS AL LIMON CON ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN**  
H.C.(G) 82,7 PROT.(G)37,1 LIP.(G)20,3 E(KCAL) 679

29  
**ESPINACAS A LA CREMA**  
**FILETE DE POLLO EMPANADO CON PATATAS FRUTA DEL TIEMPO Y PAN**  
H.C.(G) 68,6 PROT.(G) 39,1 LIP.(G) 34,2 E(KCAL) 772

30  
**SOPA DE COCIDO**  
**FILETE DE CERDO CON PATATAS FRUTA DEL TIEMPO Y PAN**  
H.C.(G) 78,4 PROT.(G) 36,6 LIP.(G) 25,9E(KCAL) 724

31  
**ESPAGUETIS CON TOMATE**  
**MERLUZA EMPANADA CON CALABACIN POSTRE LACTEO Y PAN**  
H.C.(G) 103 PROT.(G) 31,7 LIP.(G) 22,5 E(KCAL) 712







LUNES MONDAY

MARTES TUESDAY

MIERCOLES WEDNESDAY

JUEVES THURSDAY

VIERNES FRIDAY



3  
DIA NO LECTIVO

6  
**CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
TORTILLA FRANCESA CON CHAMPINON  
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN**  
H.C.(G) 72,9 PROT.(G) 31,3 LIP.(G) 24,2 E(KCAL) 654

7  
**CODITOS CON TOMATE  
MELRUZA EN SALSA CON PIMIENTO MORRON  
POSTRE LACTEO Y PAN**  
H.C.(G) 82,3 PROT.(G) 41,2 LIP.(G) 28,2 E(KCAL) 772

8  
**PURE  
FILETE DE POLLO EMPANADO CON PATATAS  
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN**  
H.C.(G) 59 PROT.(G)37,1 LIP.(G) 33,5 E(KCAL) 719

**DIA EUROPEO  
SOPA MINSTRONE  
BACALAO IRLANTES (REBOZADO)  
CON ENSALADA  
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN**  
H.C.(G)85,3 PROT.(G) 24,9 LIP.(G)33,6 E(KCAL) 761

10  
**JUDIAS PINTAS GUISADAS  
CON VERDURAS  
HAMBURGUESA DE POLLO  
CON MENESTRA  
POSTRE LACTEO Y PAN**  
H.C.(G) 62,3 PROT.(G) 31,,8 LIP.(G) 40,4 E(KCAL) 771

13  
**FIDEUA DE VERDURAS Y POLLO  
MERLUZA A LA NARANJA  
CON ENSALADA  
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN**  
H.C.(G)92 PROT.(G)43,5 LIP.(G)11,7 E(KCAL) 666

14  
**LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATAS  
CON ENSALADA  
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN**  
H.C.(G) 76 PROT.(G)28,1 LIP.(G) 35,1 E(KCAL) 771



16  
**CREMA DE PUERROS  
SAMOSA VEGETAL  
CON PATATAS  
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN**  
H.C.(G) 68,6 PROT.(G) 28,9 LIP.(G) 31,3 E(KCAL) 700

17  
**SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO (garbanzos, patata, morcillo)  
POSTRE LACTEO Y PAN**  
H.C.(G) 73,2 PROT.(G) 41,1 LIP.(G)29,1 745 E(KCAL)

20  
**ARROZ TRES DELICIAS  
BACALAO EN SALSA VERDE  
CON GUISANTES  
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN**  
H.C.(G) 91, 2 PROT.(G) 40,5 LIP.(G) 18,4 E(KCAL) 666

21  
**JUDIAS VERDES REHOGADAS  
HAMBURGUESA DE POLLO  
CON TOMATE Y VERDURAS ASADAS  
POSTRE LACTEO Y PAN**  
H.C.(G 44,1 ) PROT.(G)45,2 LIP.(G) 33,9 E(KCAL) 679

22  
**ALUBIAS BLANCAS GUISADAS  
TORTILLA FRANCESA  
CON CALABACIN EN TEMPURA  
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN**  
H.C.(G) 64,9 PROT.(G)30,7 LIP.(G) 42,1 E(KCAL) 790

23  
**PATATAS GUISADAS CON VERDURAS  
POLLO ASADO  
AL CURRY CON ENSALADA  
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN**  
H.C.(G) 69,9 PROT.(G) 37,6 LIP.(G)23,7 E(KCAL) 674

**MACARRONE ECOLOGICOS  
CON VERDURAS  
MERLUZA EN SALSA  
DE TOMATE  
POSTRE LACTEO Y PAN**  
H.C.(G) 77,9 PROT.(G) 40,7 LIP.(G) 18,3 E(KCAL) 654

**DIA SIN GLUTEN  
LENTEJAS ESFOFADAS  
TORTILLA DE PATATAS  
CON ENSALADA DE LECHUGA  
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN**  
H.C.(G) 76 PROT.(G) 28,1 LIP.(G) 35,1 E(KCAL) 771

28  
**ARROZ CON QUINOA Y VERDURAS  
MERLUZA EN SALSA AL LIMON  
CON ENSALADA  
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN**  
H.C.(G) 82,7 PROT.(G)37,1 LIP.(G)20,3 E(KCAL) 679

29  
**ESPINACAS A LA CREMA  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
CON PATATAS  
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN**  
H.C.(G) 68,6 PROT.(G) 39,1 LIP.(G) 34,2 E(KCAL) 772

30  
**SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO (garbanzos, patata, morcillo)  
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN**  
H.C.(G) 78,4 PROT.(G) 36,6 LIP.(G) 25,9E(KCAL) 724

31  
**TALLARINES CON TOMATE  
CROQUETAS DE BACALAO  
CON ENSALADA  
POSTRE LACTEO Y PAN**  
H.C.(G) 103 PROT.(G) 31,7 LIP.(G) 22,5 E(KCAL) 712





LUNES MONDAY

MARTES TUESDAY

MIERCOLES WEDNESDAY

JUEVES THURSDAY

VIERNES FRIDAY



**6**  
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
TORTILLA FRANCESA CON CHAMPINON  
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN  
H.C.(G) 72,9 PROT.(G) 31,3 LIP.(G) 24,2 E(KCAL) 654

**7**  
CODITOS CON TOMATE  
MELRUZA EN SALSAS CON PIMIENTO MORRON  
POSTRE LACTEO Y PAN  
H.C.(G) 82,3 PROT.(G) 41,2 LIP.(G) 28,2 E(KCAL) 772

**8**  
PURE  
PANINI VEGETAL CON PATATAS  
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN  
H.C.(G) 59 PROT.(G)37,1 LIP.(G) 33,5 E(KCAL) 719

**9**  
DIA EUROPEO  
SOPA MINISTRONE BACALAO IRLANTES (REBOZADO)  
CON ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN  
H.C.(G)85,3 PROT.(G) 24,9 LIP.(G)33,6 E(KCAL) 761

**3**  
DIA NO LECTIVO  
H.C.(G) 62,3 PROT.(G) 31,8 LIP.(G) 40,4 E(KCAL) 771

**13**  
FIDEUA DE VERDURAS  
MELRUZA A LA NARANJA CON ENSALADA  
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN  
H.C.(G)92 PROT.(G)43,5 LIP.(G)11,7 E(KCAL) 666

**14**  
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA  
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN  
H.C.(G) 76 PROT.(G)28,1 LIP.(G) 35,1 E(KCAL) 771

**15**  
DIA FESTIVO  
SAN ISIDRO LABRADOR  
H.C.(G) 64,9 PROT.(G)30,7 LIP.(G) 42,1 E(KCAL) 790

**16**  
CREMA DE PUERROS  
SAMOSA VEGETAL CON PATATAS  
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN  
H.C.(G) 68,6 PROT.(G) 28,9 LIP.(G) 31,3 E(KCAL) 700

**17**  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO (garbanzos, patata, repollo)  
POSTRE LACTEO Y PAN  
H.C.(G) 73,2 PROT.(G) 41,1 LIP.(G)29,1 745 E(KCAL)

**20**  
ARROZ REHOGADO  
BACALAO EN SALSAS VERDE CON GUIANTES  
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN  
H.C.(G) 91, 2 PROT.(G) 40,5 LIP.(G) 18,4 E(KCAL) 666

**21**  
JUDIAS VERDES REHOGADAS  
HAMBURGUESA VEGETAL CON TOMATE Y VERDURAS ASADAS  
POSTRE LACTEO Y PAN  
H.C.(G 44,1 ) PROT.(G)45,2 LIP.(G) 33,9 E(KCAL) 679

**22**  
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS  
TORTILLA FRANCESA CON CALABACIN EN TEMPURA  
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN  
H.C.(G) 64,9 PROT.(G)30,7 LIP.(G) 42,1 E(KCAL) 790

**23**  
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS  
CROQUETAS DE ESPINACAS CON ZANAHORIA  
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN  
H.C.(G) 69,9 PROT.(G) 37,6 LIP.(G)23,7 E(KCAL) 674

**24**  
MACARRONE ECOLOGICOS CON VERDURAS  
MELRUZA EN SALSAS DE TOMATE  
POSTRE LACTEO Y PAN  
H.C.(G) 77,9 PROT.(G) 40,7 LIP.(G) 18,3 E(KCAL) 654

**27**  
DIA SIN GLUTEN  
LENTEJAS ESFOFADAS  
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA  
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN  
H.C.(G) 76 PROT.(G) 28,1 LIP.(G) 35,1 E(KCAL) 771

**28**  
ARROZ CON QUINOA Y VERDURAS  
MELRUZA EN SALSAS AL LIMON CON ENSALADA  
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN  
H.C.(G) 82,7 PROT.(G)37,1 LIP.(G)20,3 E(KCAL) 679

**29**  
ESPINACAS A LA CREMA  
BERENJENAS RELLENAS  
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN  
H.C.(G) 68,6 PROT.(G) 39,1 LIP.(G) 34,2 E(KCAL) 772

**30**  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO (garbanzos, patata, repollo)  
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN  
H.C.(G) 78,4 PROT.(G) 36,6 LIP.(G) 25,9 E(KCAL) 724

**31**  
TALLARINES CON TOMATE  
CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA  
POSTRE LACTEO Y PAN  
H.C.(G) 103 PROT.(G) 31,7 LIP.(G) 22,5 E(KCAL) 712

