

Lunes

4 Macarrones con verduras
Bacalao a la bilbaina
Pimientos verdes fritos
Fruta variada de temporada
Pan Integral

Kcal: 680 **Lip:** 18,01 **Prot:** 35,65 **HC:** 93,20

11 Arroz con verduras
Ragout de ternera en su jugo
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta variada de temporada
Pan

Kcal: 771 **Lip:** 17,23 **Prot:** 39,22 **HC:** 115,41

18 Lentejas de la Amama
Jamoncitos de pavo asados
Patatas asadas

Fruta variada de temporada
Pan

Kcal: 870 **Lip:** 23,29 **Prot:** 72,88 **HC:** 96,00

25 Farfalle a la Napolitana
Bacalao ajoarriero
Calabacín al horno

Fruta variada de temporada
Pan

Kcal: 814 **Lip:** 18,02 **Prot:** 40,51 **HC:** 112,57

2 Marmitako de atún
Albóndigas de ternera en salsa
Zanahoria baby
Fruta variada de temporada
Pan

Kcal: 807 **Lip:** 36,86 **Prot:** 27,95 **HC:** 92,84

Martes

5 Lentejas con arroz INT y verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta variada de temporada
Pan

Kcal: 744 **Lip:** 24,06 **Prot:** 33,82 **HC:** 103,44

12 Alubias blancas estofadas con verduras
Merluza en salsa verde
Tomate aliñado
Macedonia de frutas
Pan

Kcal: 735 **Lip:** 18,58 **Prot:** 44,63 **HC:** 95,96

19 Tempura de verduras
Palometa con tomate
Puré de patata

Fruta variada de temporada
Pan

Kcal: 768 **Lip:** 26,66 **Prot:** 37,80 **HC:** 83,91

26 Salteado de verduras del Caserío
Pollo al ajillo
Arroz pilaf

Fruta variada de temporada
Pan

Kcal: 642 **Lip:** 21,06 **Prot:** 47,19 **HC:** 63,31

3 Garbanzos con verduras
Tortilla de patata
Tomate asado
Fruta variada de temporada
Pan

Kcal: 764 **Lip:** 29,61 **Prot:** 31,17 **HC:** 93,69

Miércoles

6 Vainas salteadas c/patata y zanahoria
Estofado de ternera a la jardinera
Ensalada de quinoa, remolacha y queso
Yogur natural
Pan

Kcal: 676 **Lip:** 29,29 **Prot:** 38,62 **HC:** 63,91

13 Purrusalda
Chuleta de cerdo a la riojana
Ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria
Fruta variada de temporada
Pan

Kcal: 631 **Lip:** 17,99 **Prot:** 31,40 **HC:** 88,73

20 Alubias pintas guisadas
Escalopines de ternera en salsa
Ensalada de lechuga, aceitunas negras y maíz
Yogur natural
Pan

Kcal: 728 **Lip:** 26,31 **Prot:** 47,81 **HC:** 70,79

27 Lentejas con chorizo
Salmón en papillote
Patatas fritas

Yogur natural
Pan

Kcal: 835 **Lip:** 33,86 **Prot:** 52,71 **HC:** 82,64

4 Berenjenas rellenas
Merluza frita
Patatas panaderas
Fruta variada de temporada
Pan

Kcal: 671 **Lip:** 25,08 **Prot:** 43,96 **HC:** 68,21

Jueves

7 Potaje de garbanzos
Huevos al plato
Tomate aliñado
Fruta variada de temporada
Pan

Kcal: 791 **Lip:** 30,02 **Prot:** 31,72 **HC:** 94,75

14 Brócoli al Gratén
Tallarines INTEGRALES al Wok

Yogur sabor
Pan

Kcal: 749 **Lip:** 24,68 **Prot:** 25,35 **HC:** 103,36

21 Paella Mixta
Pescado FRESCO al horno
Ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria

Fruta variada de temporada
Pan

Kcal: 737 **Lip:** 16,67 **Prot:** 36,87 **HC:** 109,29

28 Patatas a la Marinera
Revuelto de champiñón
Ensalada de lechuga, aceitunas negras y maíz
Fruta variada de temporada
Pan Integral

Kcal: 654 **Lip:** 26,91 **Prot:** 27,97 **HC:** 77,00

5 Alubias blancas estofadas con verduras
Jamón de cerdo asado al horno
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta variada de temporada
Pan

Kcal: 637 **Lip:** 18,59 **Prot:** 41,75 **HC:** 74,51

Viernes

8 Menestra a la Navarra
Pollo asado al limón
Ensalada lechuga, tomate, cebolla morada
Fruta variada de temporada
Pan

Kcal: 610 **Lip:** 22,13 **Prot:** 52,63 **HC:** 44,39

15 Guisantes con jamón serrano
Tortilla de patata y calabacín
Zanahoria glaseada
Fruta variada de temporada
Pan Integral

Kcal: 619 **Lip:** 28,73 **Prot:** 29,26 **HC:** 62,87

22 Crema de calabacín con queso
Huevos gratinados
Tomate a la provenzal

Fruta variada de temporada
Pan Integral

Kcal: 610 **Lip:** 32,39 **Prot:** 19,40 **HC:** 62,86

29 Garbanzos con espinacas
Escalope de ternera empanado
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla

Fruta variada de temporada
Pan

Kcal: 781 **Lip:** 30,48 **Prot:** 42,62 **HC:** 86,68

6 Arroz meloso de verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Yogur natural
Pan Integral

Kcal: 734 **Lip:** 27,83 **Prot:** 23,60 **HC:** 102,72

mediterránea

Lunes

9 Lentejas guisadas con verduras
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta variada de temporada
Pan

Kcal: 779 Lip: 26,78 Prot: 34,64 HC: 100,33

16 Macarrones INT. con verduritas
Ragout de ternera en su jugo
Ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria
Fruta variada de temporada
Pan

Kcal: 748 Lip: 17,94 Prot: 42,76 HC: 97,21

23 Paella Mixta
Tortilla de jamón york
Zanahoria glaseada

Fruta variada de temporada
Pan

Kcal: 784 Lip: 24,63 Prot: 27,57 HC: 112,90

30 Arroz INTEGRAL con tomate
Revuelto de espárragos
Ensalada de zanahoria

Fruta variada de temporada
Pan

Kcal: 766 Lip: 28,62 Prot: 22,11 HC: 109,03

6 Espaguetis INT. c/salsa funghi
Perca a las finas hierbas
Ensalada variada con tomate y zanahoria

Fruta variada de temporada
Pan

Kcal: 697 Lip: 20,90 Prot: 33,68 HC: 91,28

Martes

10 Arroz cinco delicias (casero)
Bacalao al pil pil
Zanahoria al ajillo
Fruta variada de temporada
Pan

Kcal: 778 Lip: 21,50 Prot: 37,93 HC: 114,04

17 Lentejas guisadas con verduras
Perca a la romana
Tomate asado
Fruta variada de temporada
Pan

Kcal: 816 Lip: 22,15 Prot: 50,45 HC: 104,95

24 Vainas salteadas c/patata y zanahoria
Escalope de ternera empanado
Arroz pilaf

Fruta variada de temporada
Pan

Kcal: 748 Lip: 28,20 Prot: 34,85 HC: 90,57

31 Crema de calabaza con picatostes
Falafel de Garbanzos
Pasta salteada

Fruta variada de temporada
Pan Integral

Kcal: 681 Lip: 21,81 Prot: 18,00 HC: 102,27

7 Lentejas de la Amama
Chuleta de pavo al horno
Ensalada de lechuga, aceitunas negras y maíz
Fruta variada de temporada
Pan

Kcal: 768 Lip: 22,67 Prot: 53,38 HC: 91,96

Miércoles

11 Potaje de garbanzos
Ternera al horno c/hierbas aromáticas
Ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria
Fruta variada de temporada
Pan

Kcal: 737 Lip: 21,99 Prot: 43,53 HC: 94,43

18 Pisto de Verduras
Pollo al ajillo
Patatas cocidas
Yogur natural
Pan

Kcal: 756 Lip: 31,84 Prot: 50,17 HC: 48,93

25 Alubias pintas con chorizo
Caballa al horno
Ensalada primavera c/tomate y rabanitos

Yogur natural
Pan

Kcal: 831 Lip: 37,00 Prot: 53,93 HC: 66,16

1 Purrusalda
Merluza frita
Ensalada de quinoa, remolacha y tomate

Yogur natural
Pan

Kcal: 812 Lip: 43,87 Prot: 16,91 HC: 69,60

Jueves

12 Brócoli al Gratén
Chuleta de cerdo a la riojana
Patatas cocidas
Yogur natural
Pan



FESTIVO

19 Alubias blancas estofadas con verduras
Pescado FRESCO horno al limón
Ensalada 4 estaciones c/maíz y aceitunas
Fruta variada de temporada
Pan

Kcal: 655 Lip: 19,13 Prot: 42,16 HC: 77,54

26 Tempura de verduras
Jamoncitos de pavo asados
Puré de patata

Fruta variada de temporada
Pan

Kcal: 794 Lip: 26,97 Prot: 58,41 HC: 80,38

2 Menestra a la Navarra
Pastel de carne de ternera
Calabacín al horno

Fruta variada de temporada
Pan

Kcal: 763 Lip: 36,23 Prot: 27,91 HC: 71,86

9 Garbanzos con chorizo
Salmón al horno
Pimientos asados

Yogur natural
Pan

Kcal: 852 Lip: 37,44 Prot: 49,91 HC: 77,94

Viernes

13 Crema de calabacín
Tallarines INTEGRALES al Wok
Ensalada de lechuga, manzana y tomate
Fruta variada de temporada
Pan Integral

Kcal: 680 Lip: 19,07 Prot: 18,25 HC: 107,00

20 Sopa minestrone
Huevos gratinados
Ensalada lechuga c/aceituna y lombarda
Fruta variada de temporada
Pan Integral

Kcal: 651 Lip: 32,17 Prot: 19,69 HC: 71,67

27 Brócoli al Gratén
Bacalao ajoarriero
Ensalada de lechuga, aceitunas negras y maíz
Fruta variada de temporada
Pan Integral

Kcal: 571 Lip: 25,19 Prot: 34,10 HC: 53,64

3 Alubias blancas estofadas con verduras
Huevos al plato
Ensalada de lechuga, aceitunas negras y maíz
Fruta variada de temporada
Pan

Kcal: 714 Lip: 26,29 Prot: 31,55 HC: 80,46

10 Verdura tricolor (brócoli, zanah y patata)
Albóndigas de ternera en salsa

Fruta variada de temporada
Pan Integral

Kcal: 644 Lip: 35,51 Prot: 18,58 HC: 62,92

mediterránea

Lunes

13 Patatas a la Marinera
Huevos gratinados
Ensalada de tomate y queso fresco
Fruta variada de temporada
Pan

Kcal: 761 Lip: 33,75 Prot: 31,59 HC: 86,04

20 Macarrones con verduritas
Bacalao a la bilbaina
Pimientos verdes fritos
Fruta variada de temporada
Pan Integral

Kcal: 680 Lip: 18,01 Prot: 35,65 HC: 93,20

27 Arroz con verduras
Ragout de ternera en su jugo
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta variada de temporada
Pan

Kcal: 771 Lip: 17,23 Prot: 39,22 HC: 115,41

4 Lentejas de la Amama
Jamonicos de pavo asados
Patatas asadas

Fruta variada de temporada
Pan

Kcal: 870 Lip: 23,29 Prot: 72,88 HC: 96,00

11 Farfalle a la Napolitana
Bacalao ajoarriero
Calabacín al horno

Fruta variada de temporada
Pan

Kcal: 814 Lip: 18,02 Prot: 40,51 HC: 112,57

Martes

14 Menestra Rehogada
Chuleta de cerdo al horno
Arroz pilaf
Fruta variada de temporada
Pan

Kcal: 514 Lip: 16,28 Prot: 25,67 HC: 62,47

21 Lentejas con arroz INT y verduritas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta variada de temporada
Pan

Kcal: 744 Lip: 24,06 Prot: 33,82 HC: 103,44

28 Alubias blancas estofadas con verduras
Merluza en salsa verde
Tomate aliñado
Macedonia de frutas
Pan

Kcal: 735 Lip: 18,58 Prot: 44,63 HC: 95,96

5 Tempura de verduras
Palometa con tomate
Puré de patata

Fruta variada de temporada
Pan

Kcal: 768 Lip: 26,66 Prot: 37,80 HC: 83,91

12 Salteado de verduras del Caserío
Pollo al ajillo
Arroz pilaf

Fruta variada de temporada
Pan

Kcal: 642 Lip: 21,06 Prot: 47,19 HC: 63,31

Miércoles

15 Babarruna
Tortilla de queso
Berza
Yogur natural
Pan

Kcal: 791 Lip: 39,39 Prot: 38,75 HC: 68,84

22 Vainas salteadas c/patata y zanahoria
Estofado de ternera a la jardinera
Ensalada de quinoa, remolacha y queso
Yogur natural
Pan

Kcal: 676 Lip: 29,29 Prot: 38,62 HC: 63,91

29 Purrusalda
Chuleta de cerdo a la riojana
Ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria
Fruta variada de temporada
Pan

Kcal: 631 Lip: 17,99 Prot: 31,40 HC: 88,73

6 Alubias pintas guisadas
Escalopines de ternera en salsa
Ensalada de lechuga, aceitunas negras y maíz
Yogur natural
Pan

Kcal: 835 Lip: 33,86 Prot: 52,71 HC: 82,64

13 Lentejas con chorizo
Salmón en papillote
Patatas fritas

Yogur natural
Pan

Kcal: 835 Lip: 33,86 Prot: 52,71 HC: 82,64

Jueves

16 Brócoli al Gratén
Ragout de ternera en su jugo
Pasta salteada
Fruta variada de temporada
Pan

Kcal: 709 Lip: 23,77 Prot: 43,55 HC: 76,61

23 Potaje de garbanzos
Huevos al plato
Tomate aliñado
Fruta variada de temporada
Pan

Kcal: 791 Lip: 30,02 Prot: 31,72 HC: 94,75

30 Brócoli al Gratén
Tallarines INTEGRALES al Wok

Yogur sabor
Pan

Kcal: 749 Lip: 24,68 Prot: 25,35 HC: 103,36

7 Paella Mixta
Pescado FRESCO al horno
Ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria

Fruta variada de temporada
Pan

Kcal: 737 Lip: 16,67 Prot: 36,87 HC: 109,29

14 Patatas a la Marinera
Revuelto de champiñón
Ensalada de lechuga, aceitunas negras y maíz
Fruta variada de temporada
Pan Integral

Kcal: 654 Lip: 26,91 Prot: 27,97 HC: 77,00

Viernes

17 Risotto de Verduras
Pescado FRESCO al horno
Ensalada lechuga, tomate, cebolla morada
Fruta variada de temporada
Pan Integral

Kcal: 699 Lip: 17,53 Prot: 31,44 HC: 108,27

24 Menestra a la Navarra
Pollo asado al limón
Ensalada lechuga, tomate, cebolla morada
Fruta variada de temporada
Pan

Kcal: 610 Lip: 22,13 Prot: 52,63 HC: 44,39

1 Guisantes con jamón serrano
Tortilla de patata y calabacín
Zanahoria glaseada
Fruta variada de temporada
Pan Integral

Kcal: 619 Lip: 28,73 Prot: 29,26 HC: 62,87

8 Crema de calabacín con queso
Huevos gratinados
Tomate a la provenzal

Fruta variada de temporada
Pan Integral

Kcal: 781 Lip: 30,48 Prot: 42,62 HC: 86,68

15 Garbanzos con espinacas
Escalope de ternera empanado
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla

Fruta variada de temporada
Pan

Kcal: 781 Lip: 30,48 Prot: 42,62 HC: 86,68



mediterránea

Lunes

- 18 Marmitako de atún
Albóndigas de ternera en salsa
Zanahoria baby
Fruta variada de temporada
Pan

Kcal: 807 **Lip:** 36,86 **Prot:** 27,95 **HC:** 92,84

Martes

- 19 Garbanzos con verduras
Tortilla de patata
Tomate asado
Fruta variada de temporada
Pan

Kcal: 764 **Lip:** 29,61 **Prot:** 31,17 **HC:** 93,69

Miércoles

- 20 Berenjenas rellenas
Merluza frita
Patatas panaderas
Fruta variada de temporada
Pan

Kcal: 671 **Lip:** 25,08 **Prot:** 43,96 **HC:** 68,21

Jueves

- 21 Alubias blancas estofadas con verduras
Jamón de cerdo asado al horno
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta variada de temporada
Pan

Kcal: 637 **Lip:** 18,59 **Prot:** 41,75 **HC:** 74,51

Viernes

- 22 Arroz meloso de verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Yogur natural
Pan Integral

Kcal: 734 **Lip:** 27,83 **Prot:** 23,60 **HC:** 102,72

mediterránea