

JANUARY

Monday

- 8 **1°** Green beans with potatoes
2° San jacob con lettuce

Dessert	Fruit	Bread
Kcal 809 Glu 100 Lip 40 Pro 16		

- 15 **1°** Noodle soup
2° Chicken breast with lettuce

Dessert	Fruit	Bread
Kcal 675 Glu 76 Lip 25 Pro 39		

- 22 **1°** Lentils with leek
2° Tuna fish pasties with salad

Dessert	Yogurt	Bread
Kcal 918 Glu 124 Lip 35 Pro 33		

- 29 **1°** Noodles with tomato sauce
2° Cood with corn salad

Dessert	Fruit	Bread
Kcal 811 Glu 113 Lip 25 Pro 36		

Tuesday

- 9 **1°** White beans with chorizo
2° Rioja style hake

Dessert	Yogurt	Bread
Kcal 849 Glu 106 Lip 28 Pro 46		

- 16 **1°** Rice with vegetables
2° Beef casserole with vegetables

Dessert	Fruit	Bread
Kcal 885 Glu 140 Lip 19 Pro 45		

- 23 **1°** Spaghetti with tomato and vegetables
2° Hake with mayonnaise

Dessert	Fruit	Bread
Kcal 881 Glu 112 Lip 36 Pro 32		

- 30 **1°** Vegetable stew
2° Pork loin with mushrooms

Dessert	Yogurt	Bread
Kcal 700 Glu 73 Lip 29 Pro 58		

Wednesday

- 10 **1°** Paella
2° Meatballs with tomato sauce

Dessert	Fruit	Bread
Kcal 830 Glu 129 Lip 19 Pro 42		

- 17 **1°** Red beans with carrot
2° Hake with salad

Dessert	Yogurt	Bread
Kcal 828 Glu 84 Lip 33 Pro 53		

- 24 **1°** Carrot cream
2° Spanish omelette with lettuce

Dessert	Actimel	Bread
Kcal 776 Glu 92 Lip 36 Pro 25		

- 31 **1°** Canpero rice
2° Beef casserole with vegetables

Dessert	Fruit	Bread
Kcal 921 Glu 134 Lip 23 Pro 46		

Thursday

- 11 **1°** Chickpeas with pumpkin
2° Spanish omelette with salad

Dessert	Yogurt	Bread
Kcal 893 Glu 104 Lip 33 Pro 39		

- 18 **1°** Vegetable puree
2° Sausages with ketchup

Dessert	Fruit	Bread
Kcal 751 Glu 83 Lip 38 Pro 22		

- 25 **1°** Chickpeas with rice
2° Hamburgers of veal with peppers

Dessert	Fruit	Bread
Kcal 846 Glu 101 Lip 27 Pro 45		

Friday

- 12 **1°** Spinach cream
2° Scalope of veal with mushrooms

Dessert	Fruit	Bread
Kcal 758 Glu 83 Lip 31 Pro 36		

- 19 **1°** Rioja style potatoes
2° Cood with pisto

Dessert	Custard	Bread
Kcal 767 Glu 103 Lip 26 Pro 35		

- 26 **1°** Rain soup
2° Grilled chicken tight with chips

Dessert	Fruit	Bread
Kcal 858 Glu 83 Lip 35 Pro 43		

ENERO

Lunes

- 8 **1°** Judías verdes con patatas
2° San jacob con lechuga

Postre	Fruta	Pan
Kcal 809 Glu 100 Lip 40 Pro 16		

- 15 **1°** Sopa de fideo
2° Pechuga de pollo empanada con lechuga

Postre	Fruta	Pan
Kcal 675 Glu 76 Lip 25 Pro 39		

- 22 **1°** Lentejas con puerros
2° Empanadillas de atún con ensalada

Postre	Yogur	Pan
Kcal 918 Glu 124 Lip 35 Pro 33		

- 29 **1°** Tallarines con tomate
2° Bacalao rebozado con ensalada de maiz

Postre	Fruta	Pan
Kcal 811 Glu 113 Lip 25 Pro 36		

Martes

- 9 **1°** Alubias blancas con chorizo
2° Merluza a la riojana

Postre	Yogur	Pan
Kcal 849 Glu 106 Lip 28 Pro 46		

- 16 **1°** Arroz con verduras
2° Guisado de ternera a la jardinera

Postre	Fruta	Pan
Kcal 885 Glu 140 Lip 19 Pro 45		

- 23 **1°** Espaguetis con tomate y verduras
2° Merluza a la romana con mahonesa

Postre	Fruta	Pan
Kcal 881 Glu 112 Lip 36 Pro 32		

- 30 **1°** Menestra de verduras
2° Lomo adobado de cerdo con champiñones

Postre	Yogur	Pan
Kcal 700 Glu 73 Lip 29 Pro 58		

Miércoles

- 10 **1°** Paella
2° Albóndigas con tomate

Postre	Fruta	Pan
Kcal 830 Glu 129 Lip 19 Pro 42		

- 17 **1°** Alubias rojas con zanahoria
2° Merluza a la romana con ensalada

Postre	Yogur	Pan
Kcal 828 Glu 84 Lip 33 Pro 53		

- 24 **1°** Crema de zanahoria
2° Tortilla de patata con lechuga

Postre	Yogur bebible	Pan
Kcal 776 Glu 92 Lip 36 Pro 25		

- 31 **1°** Arroz campero
2° Guisado de ternera a la jardinera

Postre	Fruta	Pan
Kcal 921 Glu 134 Lip 23 Pro 46		

Jueves

- 11 **1°** Garbanzos con calabaza
2° Tortilla de patata con ensalada

Postre	Yogur	Pan
Kcal 893 Glu 104 Lip 33 Pro 39		

- 18 **1°** Puré de verduras
2° Salchichas al horno con ketchup

Postre	Fruta	Pan
Kcal 751 Glu 83 Lip 38 Pro 22		

- 25 **1°** Garbanzos con arroz
2° Hamburguesas de ternera con pimientos

Postre	Fruta	Pan
Kcal 846 Glu 101 Lip 27 Pro 45		

Viernes

- 12 **1°** Crema de espinacas
2° Escalope de ternera con champiñones

Postre	Fruta	Pan
Kcal 758 Glu 83 Lip 31 Pro 36		

- 19 **1°** Patatas a la riojana
2° Bacalao rebozado con pisto

Postre	Natillas	Pan
Kcal 767 Glu 103 Lip 26 Pro 35		

- 26 **1°** Sopa de lluvia
2° Muslo de pollo asado con chips

Postre	Fruta	Pan
Kcal 858 Glu 83 Lip 35 Pro 43		