OCTUBRE 2026
COLEGIOS LA RIOJA TRANSPORTADA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1	2
S 4				Arroz con Tomate	Lentejas Guisadas
				Tortilla Francesa	Contramuslo de pollo a la Riojana
				Ensalda de Lechuga	Ensalada de Lechuga y Tomate
				Yogur natural y pan integral	Macedonia Casera y pan
	5	6	7 DÍA DE LA PROTEÍNA VEGETAL	8	9
S 5	Guisantes a la Sevillana	Fideua de Verduras	Coliflor a la gallega	Arroz integral al Teriyaki	Crema de Zanahoria
	Tortilla de Patata	Palometa con Tomate	Alubias blancas con pollo	Abadejo al Provenzal	Filete de Cabeza al horno
	Ensalada de Lechuga y Zanahoria	Ensadala de Lechuga	Zanahoria Guisada	Patata Asada	Ensalada de Lechuga y Maiz
	Fruta y pan	Fruta y pan integral	Fruta y pan	Yogur natural y pan integral	Macedonia Casera y pan
	12	13	14	15	16 DÍA DE LA PROTEÍNA VEGETAL
S 6		Macarrones Integrales con Tomate	Crema de Verduras ECO	Paella de Verduras	Brocoli Guisado
	FIESTA NACIONAL DE ESPAÑA	Tortilla Francesa	Lomo Adobado al horno	Albóndigas de Pollo en Salsa	Guiso de Garbanzos
		Ensalada de Lechuga y Maiz	Tomate Aliñado	Patata Asada	Ensalada de Maiz y Zanahoria
		Fruta y pan integral	Fruta y pan	Yogur natural y pan integral	Macedonia Casera y pan
	19	20	21	22 DÍA DE LA PROTEÍNA VEGETAL	23
S 7	Arroz con Tomate	Guiso de Alubias Blancas	Macarrones Integrales al Ajillo	Crema de Calabacin ECO	Judía Verde con Patata
	Caldeirada de Abadejo	Huevos cocidos a la Riojana	Merluza en salsa verde	Lentejas Estofadas con chorizo	Guiso de Magro de Cerdo
	Tomate Aliñado	Fritada de Pimientos	Ensalada de Lechuga	Ensalada de Lechuga y Zanahoria	Patatas en Guiso
	Fruta y pan	Fruta y pan integral	Fruta y pan	Yogur natural y pan integral	Macedonia Casera y pan
	26	27 DÍA DE LA PROTEÍNA VEGETAL	28	29	30
S 8	Arroz Integral a la Campesina	Menestra a la Riojana	Sopa De Estrellas	Alubias Pintas Estofadas	Vichyssoise Tradicional
	Salmon al limon	Garbanzos a la Sevillana	Merluza al Ajillo	Estofado de ternera	Escalope de pollo casero
	Ensalada de Lechuga	Cebolla pochada en Guiso	Ensalada de Lechuga y Zanahoria	Ensalada de Lechuga	Zanahoria en Guiso
	Fruta y pan	Fruta y pan integral	Fruta y pan	Yogur natural y pan integral	Macedonia Casera y pan