



febrero 2026



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Kcal 727 Lip 21 HC Prot 41 98 41	3 Kcal 731 Lip 30 HC Prot 20 94 20	4 Kcal 862 Lip 46 HC Prot 35 78 35	5 Kcal 689 Lip 32 HC Prot 20 83 20	6 Kcal 832 Lip 19 HC Prot 51 114 51
Lentejas con verduras Merluza en salsa marinera Fruta de temporada	Menestra de verduras Croquetas de bacalao con ensalada Fruta de temporada	Sopa de ave con fideos Hamburguesa 100% vacuno con patatas fritas Lacteo	Crema de calabaza Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada	Macarrones integrales bolognesa Pechuga de pollo con zanahoria y champiñón Fruta de temporada
Crema - Carne - Lácteo	Sopa - Carne - Yogur	Verdura - Huevo - Fruta	Arroz - Ave - Lácteo	Verdura - Pescado - Yogur
9 Kcal 665 Lip 30 HC Prot 19 81 19	10 Kcal 884 Lip 36 HC Prot 30 120	11 Kcal 694 Lip 28 HC Prot 37 72	12 Kcal 980 Lip 37 HC Prot 54 112	13 Kcal 906 Lip 27 HC Prot 55 99 55
Crema de verduras Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	Garbanzos con calabaza Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada	Vainas con patatas Abadejo a la romana con mahonesa Yogur	Paella vegetal Muslo de pollo asado con salteado campestre Fruta de temporada	Cocido de alubias blancas Dorado a la riojana Fruta de temporada
Arroz - Pescado - Yogur	Crema - Ave - Yogur	Pasta - Huevo - Fruta	Verdura - Pescado - Yogur	Sopa - Carne - Lácteo
16	17	18	19	20
FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA
23 Kcal 766 Lip 24 HC Prot 46 95 46	24 Kcal 710 Lip 34 HC Prot 23 80	25 Kcal 812 Lip 20 HC Prot 57 104	26 Kcal 898 Lip 45 HC Prot 38 88	27 Kcal 772 Lip 20 HC Prot 31 121
Lentejas con verduras Salmon meniere Fruta de temporada	Crema de puerros y espinacas Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Yogur	Garbanzos estofados Blanqueta de pavo a la mostaza con piña y patata Fruta de temporada	Marmitako de caballa Albondigas de vacuno y cerdo con champiñones Fruta de temporada	Arroz con tomate Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada
Verdura - Huevo - Yogur	Patata - Carne - Fruta	Sopa - Pescado - Yogur	Verdura - Pescado - Yogur	Crema - Ave - Lácteo

Cena recomendada

Menú bajo en huella de carbono

Plato distinto al menú basal

Menú libre de proteína animal



Al menos una vez por semana, servimos pan elaborado con un mínimo de 50% de harina integral y 12% de salvado.

