







LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
2	Kcal	727	HC	98	3	Kcal	731	HC	94	4	Kcal	862	HC	78	5	Kcal	689	HC	83	6	Kcal	832	HC	114
Lip	21	Prot	41	Lip	30	Prot	20	Lip	46	Prot	35	Lip	32	Prot	20	Lip	19	Prot	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 Lácteo					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	HC	81	10	Kcal	884	HC	120	11	Kcal	694	HC	72	12	Kcal	980	HC	112	13	Kcal	906	HC	99
Lip	30	Prot	19	Lip	36	Prot	30	Lip	28	Prot	37	Lip	37	Prot	54	Lip	27	Prot	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	HC	95	24	Kcal	710	HC	80	25	Kcal	812	HC	104	26	Kcal	898	HC	88	27	Kcal	772	HC	121
Lip	24	Prot	46	Lip	34	Prot	23	Lip	20	Prot	57	Lip	45	Prot	38	Lip	20	Prot	31					
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

Información nutricional calculada en base a niños de 12 años, incluyendo 40 g. de pan ofrecidos con el menú.



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

