



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Kcal633HC87Lip17Prot36	2 Kcal618HC84Lip13Prot44	3 Kcal866HC97Lip31Prot53	4 Kcal907HC118Lip35Prot36
	Garbanzos con verduras locales Merluza al horno Fruta de temporada	Purrusalda Pechuga de pollo con zanahoria y champiñon Fruta de temporada	Lentejas con verduras Guiarra de cerdo al horno con ensalada Fruta de temporada	Arroz con tomate Hamburguesa 100% vacuno con ensalada Fruta de temporada
	Sopa - Pescado - Yogur	Verdura - Carne - Fruta	Crema - Pescado - Yogur	Verdura - Ave - Lácteo
7 Kcal541HC58Lip24Prot24	8 Kcal780HC102Lip22Prot47	9 Kcal654HC74Lip25Prot35	10 Kcal711HC90Lip15Prot55	11 Kcal669HC71Lip27Prot32
Crema de verduras locales Lomo fresco con ensalada Fruta de temporada	Alubias rojas con verduras locales Filete de ternera a la jardinera Fruta de temporada	Purrusalda Salmon al horno Fruta de temporada	Lentejas con verduras locales Pavo guisado con patatas Fruta de temporada	Menestra de verduras Pescado fresco con ensalada Fruta de temporada
Pasta - Carne - Yogur	Arroz - Carne - Yogur	Ensalada - Pescado - Yogur	Sopa - Carne - Fruta	Verdura - Pescado - Yogur
14 Kcal757HC69Lip27Prot61	15 Kcal467HC64Lip13Prot25	16 Kcal794HC104Lip26Prot40	17	18
Sopa de ave con fideos Muslo de pollo con patatas Fruta de temporada	Crema de puerros y espinacas Merluza al horno Fruta de temporada	Alubias blancas con verduras locales Lomo fresco con ensalada Fruta de temporada	FIESTA	FIESTA
Pasta - Pescado - Yogur	Crema - Ave - Fruta	Ensalada - Carne - Yogur		
21	22	23	24	25
FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA
28 Kcal794HC102Lip25Prot45	29 Kcal626HC75Lip19Prot42	30 Kcal834HC113Lip24Prot45		
Garbanzos con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada	Crema de verduras Guisado de ternera Fruta de temporada	Macarrones con tomate Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta de temporada		
Verdura - Pescado - Yogur	Arroz - Pescado - Yogur	Ensalada - Pescado - Yogur		



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.

