



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2 Kcal 736 HC 81 Lip 15 Prot 69
			FIESTA	Lentejas con verduras locales Muslo de pollo con champiñones Fruta de temporada
				Pasta - Ave - Fruta
5 Kcal 948 HC 89 Lip 53 Prot 24	6 Kcal 754 HC 98 Lip 19 Prot 51	7 Kcal 703 HC 78 Lip 33 Prot 25	8 Kcal 779 HC 65 Lip 42 Prot 36	9 Kcal 714 HC 108 Lip 16 Prot 38
Menestra de verduras Albondigas con pimientos rojos Fruta de temporada	Alubias blancas estofadas Lomo fresco al horno con patatas Fruta de temporada	Sopa de ave con fideos Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	Crema de purrusalda Hamburguesa 100% vacuno con ensalada Leche	Paella vegetal Pechuga de pollo a la jardinera Fruta de temporada
Pasta - Huevo - Lácteo	Verdura - Ave - Yogur	Sopa - Huevo - Fruta	Pasta - Carne - Lácteo	Verdura - Ave - Yogur
12 Kcal 703 HC 90 Lip 17 Prot 51	13 Kcal 855 HC 95 Lip 32 Prot 47	14 Kcal 921 HC 116 Lip 39 Prot 28	15 Kcal 781 HC 87 Lip 37 Prot 24	16 Kcal 903 HC 105 Lip 28 Prot 63
Garbanzos con verduras locales Pavo guisado en salsa de verduras Fruta de temporada	Patatas a la riojana Guisado de ternera con zanahoria y champiñón Fruta de temporada	Alubias rojas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	Crema de puerros y espinacas Lomo adobado con ensalada Quesito con membrillo	Macarrones bolognesa Muslo de pollo con patatas Fruta de temporada
Arroz - Carne - Yogur	Sopa - Verdura - Yogur	Ensalada - Huevo - Yogur	Ensalada - Verdura - Fruta	Verdura - Carne - Fruta
19 Kcal 915 HC 117 Lip 33 Prot 42	20 Kcal 813 HC 93 Lip 24 Prot 55	21 Kcal 642 HC 75 Lip 17 Prot 45	22 Kcal 959 HC 113 Lip 44 Prot 29	23 Kcal 883 HC 86 Lip 50 Prot 23
Paella de carne Guiarra de cerdo al horno con ensalada Fruta de temporada	Lentejas con verduras locales Guisado de ternera con champiñones Fruta de temporada	Vainas con patatas Pavo guisado con pimientos rojos Yogur bebible	Garbanzos con verduras Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada	Crema de verduras Hamburguesa con ensalada Fruta de temporada
Pasta - Verdura - Yogur	Verdura - Ave - Yogur	Arroz - Ave - Yogur	Sopa - Huevo - Yogur	Patata - Ave - Yogur
26 Kcal 852 HC 107 Lip 29 Prot 39	27 Kcal 812 HC 84 Lip 28 Prot 54	28 Kcal 810 HC 105 Lip 31 Prot 31	29 Kcal 752 HC 105 Lip 17 Prot 48	30 Kcal 742 HC 84 Lip 31 Prot 35
Lentejas con verduras locales Lomo fresco con ensalada Fruta de temporada	Crema de verduras locales Muslo de pollo con champiñones Flan	Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	Macarrones integrales con tomate Pechuga de pavo con ensalada Fruta de temporada	Purrusalda Hamburguesa 100% vacuno a la jardinera Fruta de temporada
Crema - Carne - Yogur	Verdura - Ave - Yogur	Verdura - Pescado - Lácteo	Sopa - Huevo - Fruta	Patata - 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.

