



noviembre 2025

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
3	Kcal	763	HC	100	4	Kcal	818	HC	113	5	Kcal	781	HC	100	6	Kcal	697	HC	76	7	Kcal	741	HC	69
	Lip	22	Prot	46		Lip	31	Prot	26		Lip	23	Prot	46		Lip	25	Prot	46		Lip	31	Prot	37
Lentejas con verduras Salmon en salsa marinera Fruta de temporada					Macarrones integrales con tomate Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada					Alubias blancas con calabaza Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada					Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur					Sopa de ave con fideos integrales Hamburguesa de ave con ensalada Fruta de temporada				
Crema - Carne - Yogur					Verdura - Pescado - Lácteo					Verdura - Ave - Yogur					Arroz - Huevo - Fruta					Crema - Pescado - Yogur				
10	Kcal	830	HC	80	11	Kcal	719	HC	91	12	Kcal	801	HC	89	13	Kcal	801	HC	129	14	Kcal	756	HC	80
	Lip	42	Prot	29		Lip	15	Prot	57		Lip	30	Prot	48		Lip	19	Prot	35		Lip	39	Prot	22
 Vainas con patatas Albondigas de vacuno y cerdo a la jardinera Fruta de temporada					Lentejas con verduras Pavo guisado con champiñones Lacteo					Patatas a la riojana Abadejo en salsa verde Fruta de temporada					Arroz con tomate Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada					Crema de puerros y espinacas Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada				
Sopa - Huevo - Lácteo					Pasta - Pescado - Fruta					Verdura - Ave - Yogur					Crema - Carne - Yogur					Arroz - Pescado - Lácteo				
17	Kcal	633	HC	72	18	Kcal	693	HC	99	19	Kcal	849	HC	139	20	Kcal	872	HC	69	21	Kcal	865	HC	104
	Lip	19	Prot	43		Lip	17	Prot	39		Lip	27	Prot	18		Lip	44	Prot	52		Lip	37	Prot	34
 Menestra de verduras Lomo adobado con salteado campestre Yogur					Alubias rojas con verduras Merluza a la riojana Fruta de temporada					 Paella vegetal Croquetas de bacalao con ensalada Fruta de temporada					Crema de purrusalda Muslo de pollo asado con ensalada Fruta de temporada					Garbanzos estofados Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada				
Arroz - Pescado - Fruta					Crema - Huevo - Yogur					Ensalada - Ave - Yogur					Pasta - Pescado - Yogur					Crema - Carne - Lácteo				
24	Kcal	832	HC	111	25	Kcal	820	HC	120	26	Kcal	938	HC	74	27	Kcal	776	HC	96	28	Kcal	722	HC	77
	Lip	32	Prot	29		Lip	23	Prot	39		Lip	49	Prot	52		Lip	25	Prot	46		Lip	35	Prot	27
Lentejas con verduras San jacob de ave con ensalada Fruta de temporada					Paella de carne Abadejo a la romana con pimientos rojos Yogur					Crema de calabaza Jamoncitos al horno con patatas fritas Fruta de temporada					Cocido de garbanzos Salmon meniere Fruta de temporada					Sopa de ave con fideos integrales Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada				
Verdura - Pescado - Yogur					Crema - Carne - Fruta					Pasta - Pescado - Yogur					Arroz - Huevo - Lácteo					Verdura - 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.

