



enero 2026

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES				VIERNES								
			1				2								
			FIESTA				FIESTA								
5	6	7	8	Kcal Lip	784 19	HC Prot	100 58	9	Kcal Lip	795 42	HC Prot	77 28			
FIESTA	FIESTA	FIESTA	Garbanzos con calabaza Pechuga de pollo con zanahoria y champiñon Lacteo				Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada								
			Sopa - Carne - Fruta				Arroz - Pescado - Yogur								
12	Kcal Lip	749 23	HC Prot	96 44	13	Kcal Lip	608 17	HC Prot	77 39	14	Kcal Lip	907 34	HC Prot	139 22	
Lentejas con verduras Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada	CO2 Crema de calabaza Lomo fresco con hortalizas tricolor Yogur				Paella de carne Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada	Patatas a la riojana Salmon en salsa marinera Fruta de temporada				Alubias rojas estofadas Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada					
Verdura - Huevo - Yogur				Patata - Pescado - Fruta				Crema - Pescado - Yogur				Sopa - Ave - Yogur			
19	Kcal Lip	797 26	HC Prot	98 45	20	Kcal Lip	994 43	HC Prot	99 57	21	Kcal Lip	702 25	HC Prot	78 45	
Garbanzos con verduras Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada	Macarrones integrales con tomate Jamoncitos al horno con ensalada Fruta de temporada				Crema de purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	Lentejas con verduras Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada				CO2 Menestra de verduras Albondigas de vacuno y cerdo con patatas fritas Fruta de temporada					
Crema - Carne - Yogur				Verdura - Ave - Lácteo				Pasta - Huevo - Fruta				Verdura - Pescado - Yogur			
26	Kcal Lip	715 32	HC Prot	87 18	27	Kcal Lip	815 25	HC Prot	116 36	28	Kcal Lip	935 44	HC Prot	77 60	
Vainas con patatas San jacob de ave con ensalada Fruta de temporada	Paella de carne Salmon meniere Fruta de temporada				Patatas en salsa verde Muslo de pollo asado a la jardinera Fruta de temporada	Alubias blancas con verduras Lomo adobado con judias verdes Fruta de temporada				CO2 Crema de puerros y espinacas Tortilla de patata al horno con ensalada Yogur					
Patata - Pescado - Lácteo				Crema - Ave - Yogur				Verdura - Pescado - Yogur				Verdura - Huevo - Yogur			
												Pasta - Ave - Fruta			

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.

