



marzo 2026

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
2	Kcal Lip	813 31	HC Prot	103 34	3	Kcal Lip	815 25	HC Prot	109 42	4	Kcal Lip	894 44	HC Prot	75 53	5	Kcal Lip	742 34	HC Prot	88 20	6	Kcal Lip	751 23	HC Prot	109 33
Lentejas con verduras Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada					 Macarrones integrales italiana Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada					Purrusalda Jamoncitos al horno con calabacin y zanahoria Fruta de temporada					Vainas con patatas San jacob de ave con ensalada Yogur					Paella vegetal Salmon en salsa verde Fruta de temporada				
Sopa - Pescado - Yogur					Verdura - Carne - Lácteo					Crema - Pescado - Yogur					Arroz - Huevo - Fruta					Verdura - Ave - Yogur				
9	Kcal Lip	834 46	HC Prot	82 25	10	Kcal Lip	818 31	HC Prot	113 26	11	Kcal Lip	797 26	HC Prot	103 42	12	Kcal Lip	778 25	HC Prot	107 34	13	Kcal Lip	762 22	HC Prot	101 44
 Crema de verduras Albondigas de vacuno y cerdo con patatas fritas Fruta de temporada					Macarrones integrales con tomate Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada					Lentejas con verduras Lomo fresco con ensalada Fruta de temporada					 Patatas a la riojana Fajita integral de pollo y verduras Yogur					Alubias rojas con verduras Salmon en salsa marinera Fruta de temporada				
Verdura - Huevo - Lácteo					Verdura - Pescado - Lácteo					Crema - Huevo - Yogur					Pasta - Pescado - Fruta					Arroz - Ave - Yogur				
16	Kcal Lip	829 34	HC Prot	103 31	17	Kcal Lip	584 17	HC Prot	64 42	18	Kcal Lip	932 39	HC Prot	113 38	19	Kcal Lip	673 12	HC Prot	101 44	20	Kcal Lip	642 25	HC Prot	75 32
Garbanzos con verduras Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada					Menestra de verduras Pechuga de pollo con pimientos rojos Yogur					Paella de carne Hamburguesa 100% vacuno con ensalada Fruta de temporada					Macarrones con tomate Pavo guisado en salsa de verduras Fruta de temporada					Crema de purrusalda Abadejo a la romana con mahonesa Fruta de temporada				
Verdura - Ave - Yogur					Sopa - Huevo - Fruta					Verdura - Pescado - Yogur					Ensalada - Pescado - Lácteo					Pasta - Carne - Fruta				
23	Kcal Lip	835 25	HC Prot	103 54	24	Kcal Lip	919 40	HC Prot	118 27	25	Kcal Lip	781 23	HC Prot	100 47	26	Kcal Lip	757 39	HC Prot	81 22	27	Kcal Lip	735 29	HC Prot	104 17
 Lentejas con verduras Lomo adobado con patatas fritas Lacteo					 Paella vegetal Hamburguesa de vacuno y cerdo con ensalada Fruta de temporada					Cocido de alubias blancas Abadejo a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada					Crema de verduras Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada					Purrusalda Croquetas de bacalao con ensalada Fruta de temporada				
Crema - Huevo - Fruta					Crema - Huevo - Yogur					Verdura - Carne - Yogur					Pasta - Pescado - Yogur					Verdura - Pescado - Lácteo				
30					31																			
FIESTA					FIESTA																			



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.

