



marzo 2025

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
3	Kcal	851	HC	90	4	Kcal	703	HC	78	5	Kcal	704	HC	84	6	Kcal	871	HC	119	7	Kcal	606	HC	72
	Lip	26	Prot	69		Lip	33	Prot	25		Lip	23	Prot	44		Lip	29	Prot	37		Lip	16	Prot	41
Lentejas con verduras Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada					Sopa de ave con fideos Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada					Purrusalda Pechuga de pavo en salsa de verduras Fruta de temporada					Arroz con tomate Hamburguesa 100% vacuno a la jardinera Quesito con membrillo					Vainas con patatas Lomo adobado con champiñones Fruta de temporada				
Arroz - Ave - Yogur					Sopa - Huevo - Fruta					Verdura - Ave - Yogur					Crema - Ave - Yogur					Patata - Huevo - Yogur				
10	Kcal	622	HC	75	11	Kcal	769	HC	73	12	Kcal	797	HC	103	13	Kcal	817	HC	99	14	Kcal	848	HC	102
	Lip	19	Prot	40		Lip	38	Prot	38		Lip	26	Prot	42		Lip	30	Prot	42		Lip	36	Prot	32
Crema de verduras locales Pavo guisado con patatas fritas Fruta de temporada					Sopa de ave con fideos Hamburguesa 100% vacuno con pimientos rojos Fruta de temporada					Lentejas con verduras Lomo fresco con ensalada Fruta de temporada					Patatas a la riojana Pechuga de pollo con ensalada Natillas					Garbanzos con verduras Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada				
Sopa - Ave - Yogur					Verdura - Ave - Fruta					Crema - Huevo - Yogur					Patata - Ave - Yogur					Sopa - Ave - Lácteo				
17	Kcal	927	HC	110	18	Kcal	670	HC	75	19	Kcal	674	HC	88	20	Kcal	751	HC	73	21	Kcal	799	HC	114
	Lip	29	Prot	61		Lip	23	Prot	43		Lip	14	Prot	52		Lip	38	Prot	29		Lip	29	Prot	24
Paella de carne Muslo de pollo con ensalada Yogur					Crema de verduras locales Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta de temporada					Lentejas con verduras Pechuga de pollo con pimientos rojos Fruta de temporada					Menestra de verduras Hamburguesa con champiñones Fruta de temporada					Macarrones integrales con tomate Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada				
Verdura - Carne - Yogur					Sopa - Ave - Lácteo					Arroz - Ave - Fruta					Verdura - Huevo - Yogur					Crema - Ave - Yogur				
24	Kcal	826	HC	104	25	Kcal	704	HC	84	26	Kcal	669	HC	72	27	Kcal	788	HC	96	28	Kcal	847	HC	114
	Lip	29	Prot	41		Lip	23	Prot	44		Lip	19	Prot	56		Lip	21	Prot	57		Lip	33	Prot	28
Lentejas con verduras Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada					Purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta de temporada					Crema de verduras locales Muslo de pollo a la jardinera Fruta de temporada					Cocido de alubias rojas Pavo guisado con pimientos rojos Lacteo					Macarrones italiana Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada				
Ensalada - Huevo - Yogur					Arroz - Ave - Fruta					Sopa - Ave - Fruta					Crema - Carne - Lácteo					Verdura - Carne - Yogur				
31	Kcal	666	HC	82																				
	Lip	22	Prot	37																				
Crema de calabaza local Lomo adobado con patatas Fruta de temporada																								
Sopa - Ave - Yogur																								