



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Kcal 703 HC 90 Lip 17 Prot 51	2 Kcal 700 HC 85 Lip 19 Prot 50	3 Kcal 813 HC 103 Lip 31 Prot 34	4 Kcal 907 HC 118 Lip 35 Prot 36
	Garbanzos con verduras locales Pavo guisado en salsa de verduras Fruta de temporada	Patatas a la riojana Pechuga de pollo con zanahoria y champiñón Quesito con membrillo	Lentejas con verduras Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	Arroz con tomate Hamburguesa 100% vacuno con ensalada Fruta de temporada
	Verdura - Huevo - Yogur	Verdura - Carne - Yogur	Ensalada - Ave - Fruta	Crema - Huevo - Yogur
7 Kcal 795 HC 92 Lip 40 Prot 18	8 Kcal 931 HC 113 Lip 34 Prot 47	9 Kcal 561 HC 74 Lip 14 Prot 38	10 Kcal 711 HC 90 Lip 15 Prot 55	11 Kcal 715 HC 82 Lip 28 Prot 32
Crema de verduras locales Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada	Cocido de alubias rojas Filete de ternera a la jardinera Fruta de temporada	Purrusalda Pechuga de pollo con pimientos rojos Fruta de temporada	Lentejas con verduras locales Pavo guisado con patatas Fruta de temporada	Menestra de verduras Lomo fresco con ensalada Yogur bebible
Pasta - Carne - Yogur	Arroz - Carne - Yogur	Ensalada - Huevo - Yogur	Sopa - Huevo - Fruta	Verdura - Ave - Yogur
14 Kcal 757 HC 69 Lip 27 Prot 61	15 Kcal 557 HC 72 Lip 16 Prot 33	16 Kcal 947 HC 114 Lip 41 Prot 31	17	18
Sopa de ave con fideos Muslo de pollo con patatas Fruta de temporada	Crema de puerros y espinacas Pechuga de pavo con champiñones Natillas	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	FIESTA	FIESTA
Pasta - Huevo - Yogur	Crema - Ave - Fruta	Ensalada - Carne - Yogur		
21	22	23	24	25
FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA
28 Kcal 959 HC 113 Lip 44 Prot 29	29 Kcal 808 HC 87 Lip 32 Prot 43	30 Kcal 990 HC 124 Lip 43 Prot 29		
Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada	Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	Macarrones con tomate Hamburguesa a la jardinera Fruta de temporada		
Verdura - Huevo - Yogur	Arroz - Ave - Yogur	Ensalada - Huevo - 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.

