



| LUNES  | MARTES   | MIÉRCOLES  | JUEVES  | VIERNES   |
|--|--|--|---|---|
|  |  | <b>1</b> Kcal 729 HC 95<br>Lip 17 Prot 52  | <b>2</b> Kcal 742 HC 87<br>Lip 28 Prot 39   | <b>3</b> Kcal 677 HC 84<br>Lip 22 Prot 40   |
|  |  | Lentejas con verduras<br>Pechuga de pollo con patatas fritas<br>Fruta de temporada         | Patatas a la riojana<br>Salmon meniere<br>Fruta de temporada                              | Crema de calabaza<br>Filete de ternera empanado a la jardinera<br>Yogur                     |
|  |  | Sopa - Pescado - Yogur   | Verdura - Huevo - Lácteo  | Ensalada - Pescado - Fruta  |
| <b>6</b> Kcal 814 HC 104<br>Lip 31 Prot 32   | <b>7</b> Kcal 638 HC 75<br>Lip 25 Prot 32  | <b>8</b> Kcal 628 HC 93<br>Lip 18 Prot 25  | <b>9</b> Kcal 796 HC 120<br>Lip 21 Prot 36  | <b>10</b> Kcal 920 HC 97<br>Lip 43 Prot 40  |
| Alubias blancas con calabaza<br>Tortilla de patata al horno con ensalada<br>Fruta de temporada   | Purrusalda<br>Salmon en salsa verde<br>Fruta de temporada                            | Crema de verduras<br>Fajita integral de pollo y verduras<br>Fruta de temporada             | Paella vegetal<br>Bacalao a la romana con pimientos rojos<br>Yogur                        | Lentejas con verduras<br>Hamburguesa de vacuno y cerdo con ensalada<br>Fruta de temporada   |
| Sopa - Ave - Yogur   | Crema - Carne - Lácteo   | Pasta - Pescado - Yogur  | Verdura - Huevo - Fruta   | Ensalada - Pescado - Yogur  |
| <b>13</b> Kcal 847 HC 114<br>Lip 33 Prot 28  | <b>14</b> Kcal 765 HC 95<br>Lip 26 Prot 41   | <b>15</b> Kcal 638 HC 81<br>Lip 16 Prot 45   | <b>16</b> Kcal 699 HC 76<br>Lip 25 Prot 44  | <b>17</b> Kcal 889 HC 64<br>Lip 45 Prot 55  |
| Macarrones integrales italiana<br>Tortilla de patata al horno con ensalada<br>Fruta de temporada | Garbanzos con verduras<br>Abadejo a la romana con ensalada<br>Fruta de temporada     | Crema de puerros y espinacas<br>Blanqueta de pavo a la mostaza con piña y patata<br>Lacteo | Sopa de ave con fideos integrales<br>Lomo fresco con patatas fritas<br>Fruta de temporada | Menestra de verduras<br>Jamoncitos al horno con calabacin y zanahoria<br>Fruta de temporada |
| Verdura - Carne - Yogur  | Pasta - Huevo - Yogur  | Arroz - Pescado - Fruta  | Ensalada - Ave - Lácteo   | Sopa - Pescado - Fruta  |
| <b>20</b> Kcal 727 HC 98<br>Lip 21 Prot 41   | <b>21</b> Kcal 889 HC 68<br>Lip 43 Prot 55   | <b>22</b> Kcal 893 HC 113<br>Lip 39 Prot 27  | <b>23</b> Kcal 857 HC 120<br>Lip 32 Prot 31   | <b>24</b> Kcal 716 HC 83<br>Lip 34 Prot 22  |
| Lentejas con verduras<br>Merluza en salsa marinera<br>Fruta de temporada                         | Vainas con patatas<br>Muslo de pollo asado con pimientos rojos<br>Fruta de temporada | Paella vegetal<br>Salchichas frescas de ave con salsa de tomate<br>Fruta de temporada      | Alubias rojas con verduras<br>Empanadillas de bonito con ensalada<br>Fruta de temporada   | Crema de calabaza<br>Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada<br>Yogur            |
| Verdura - Huevo - Lácteo   | Arroz - Carne - Yogur  | Ensalada - Carne - Yogur   | Verdura - Pescado - Yogur   | Pasta - Pescado - Fruta   |
| <b>27</b>  | <b>28</b>  | <b>29</b>  | <b>30</b>   | <b>31</b>   |
| FIESTA   | FIESTA   | FIESTA   | 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.

