



marzo 2026

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
2	Kcal	813	HC	103	3	Kcal	815	HC	109	4	Kcal	894	HC	75	5	Kcal	742	HC	88	6	Kcal	751	HC	109
	Lip	31	Prot	34		Lip	25	Prot	42		Lip	44	Prot	53		Lip	34	Prot	20		Lip	23	Prot	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 Jamonicitos 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	834	HC	82	10	Kcal	818	HC	113	11	Kcal	797	HC	103	12	Kcal	778	HC	107	13	Kcal	762	HC	101
	Lip	46	Prot	25		Lip	31	Prot	26		Lip	26	Prot	42		Lip	25	Prot	34		Lip	22	Prot	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	829	HC	103	17	Kcal	584	HC	64	18	Kcal	932	HC	113	19	Kcal	673	HC	101	20	Kcal	642	HC	75
	Lip	34	Prot	31		Lip	17	Prot	42		Lip	39	Prot	38		Lip	12	Prot	44		Lip	25	Prot	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	835	HC	103	24	Kcal	919	HC	118	25	Kcal	781	HC	100	26	Kcal	757	HC	81	27	Kcal	735	HC	104
	Lip	25	Prot	54		Lip	40	Prot	27		Lip	23	Prot	47		Lip	39	Prot	22		Lip	29	Prot	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																			

