



enero 2026

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			FIESTA	FIESTA
5	6	7	8 Kcal 784 HC 100 Lip 19 Prot 58	9 Kcal 795 HC 77 Lip 42 Prot 28
FIESTA	FIESTA	FIESTA	Garbanzos con calabaza Pechuga de pollo con zanahoria y champiñon Lacteo	Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada
			Sopa - Carne - Fruta	Arroz - Pescado - Yogur
12 Kcal 749 HC 96 Lip 23 Prot 44	13 Kcal 608 HC 77 Lip 17 Prot 39	14 Kcal 907 HC 139 Lip 34 Prot 22	15 Kcal 739 HC 91 Lip 26 Prot 38	16 Kcal 835 HC 103 Lip 33 Prot 34
Lentejas con verduras Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada	Crema de calabaza Lomo fresco con hortalizas tricolor Yogur	Paella de carne Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada	Patatas a la riojana Salmon en salsa marinera Fruta de temporada	Alubias rojas estofadas Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada
Verdura - Huevo - Yogur	Patata - Pescado - Fruta	Crema - Pescado - Yogur	Sopa - Ave - Yogur	Verdura - Carne - Yogur
19 Kcal 797 HC 98 Lip 26 Prot 45	20 Kcal 994 HC 99 Lip 43 Prot 57	21 Kcal 702 HC 78 Lip 25 Prot 45	22 Kcal 904 HC 103 Lip 40 Prot 36	23 Kcal 863 HC 80 Lip 47 Prot 28
Garbanzos con verduras Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada	Macarrones integrales con tomate Jamoncitos al horno con ensalada Fruta de temporada	Crema de purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	Lentejas con verduras Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada	Menestra de verduras Albondigas de vacuno y cerdo con patatas fritas Fruta de temporada
Crema - Carne - Yogur	Verdura - Ave - Lácteo	Pasta - Huevo - Fruta	Verdura - Pescado - Yogur	Arroz - Pescado - Yogur
26 Kcal 715 HC 87 Lip 32 Prot 18	27 Kcal 815 HC 116 Lip 25 Prot 36	28 Kcal 935 HC 77 Lip 44 Prot 60	29 Kcal 719 HC 96 Lip 16 Prot 51	30 Kcal 691 HC 81 Lip 32 Prot 22
Vainas con patatas San jacob de ave con ensalada Fruta de temporada	Paella de carne Salmon meniere Fruta de temporada	Patatas en salsa verde Muslo de pollo asado a la jardinera Fruta de temporada	Alubias blancas con verduras Lomo adobado con judias verdes Fruta de temporada	Crema de puerros y espinacas Tortilla de patata al horno con ensalada Yogur
Patata - Pescado - Lácteo	Crema - Ave - Yogur	Verdura - Pescado - Yogur	Verdura - Huevo - Yogur	Pasta - Ave - Fruta

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.

