



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Kcal729HC95Lip17Prot52	2 Kcal742HC87Lip28Prot39	3 Kcal677HC84Lip22Prot40
		Lentejas con verduras Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta de temporada	Patatas a la riojana Salmon meniere Fruta de temporada	Crema de calabaza Filete de ternera empanado a la jardinera Yogur
		Sopa - Pescado - Yogur	Verdura - Huevo - Lácteo	Ensalada - Pescado - Fruta
6 Kcal814HC104Lip31Prot32	7 Kcal638HC75Lip25Prot32	8 Kcal628HC93Lip18Prot25	9 Kcal796HC120Lip21Prot36	10 Kcal920HC97Lip43Prot40
Alubias blancas con calabaza Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	Purrusalda Salmon en salsa verde Fruta de temporada	Crema de verduras Fajita integral de pollo y verduras Fruta de temporada	Paella vegetal Bacalao a la romana con pimientos rojos Yogur	CO₂ Lentejas con verduras Hamburguesa de vacuno y cerdo con ensalada Fruta de temporada
Sopa - Ave - Yogur	Crema - Carne - Lácteo	Pasta - Pescado - Yogur	Verdura - Huevo - Fruta	Ensalada - Pescado - Yogur
13 Kcal847HC114Lip33Prot28	14 Kcal765HC95Lip26Prot41	15 Kcal638HC81Lip16Prot45	16 Kcal699HC76Lip25Prot44	17 Kcal889HC64Lip45Prot55
Macarrones integrales italiana Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	Garbanzos con verduras Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada	CO₂ Crema de puerros y espinacas Blanqueta de pavo a la mostaza con piña y patata Lacteo	Sopa de ave con fideos integrales Lomo fresco con patatas fritas Fruta de temporada	Menestra de verduras Jamonicitos al horno con calabacin y zanahoria Fruta de temporada
Verdura - Carne - Yogur	Pasta - Huevo - Yogur	Arroz - Pescado - Fruta	Ensalada - Ave - Lácteo	Sopa - Pescado - Fruta
20 Kcal727HC98Lip21Prot41	21 Kcal889HC68Lip43Prot55	22 Kcal893HC113Lip39Prot27	23 Kcal857HC120Lip32Prot31	24 Kcal716HC83Lip34Prot22
Lentejas con verduras Merluza en salsa marinera Fruta de temporada	Vainas con patatas Muslo de pollo asado con pimientos rojos Fruta de temporada	Paella vegetal Salchichas frescas de ave con salsa de tomate Fruta de temporada	Alubias rojas con verduras Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada	CO₂ Crema de calabaza Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Yogur
Verdura - Huevo - Lácteo	Arroz - Carne - Yogur	Ensalada - Carne - Yogur	Verdura - Pescado - Yogur	Pasta - Pescado - Fruta
27	28	29	30	31
FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA



Cena recomendada



Menú bajo en huella de carbono



Plato distinto al menú basal



Menú libre de proteína animal

Información nutricional calculada en base a niños de 12 años, incluyendo 40 g. de pan ofrecidos con el menú.



Al menos una vez por semana, servimos pan elaborado con un mínimo de 50% de harina integral y 12% de salvado.

