



marzo 2025

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
3	Kcal	813	HC	103	4	Kcal	766	HC	108	5	Kcal	631	HC	86	6	Kcal	707	HC	83	7	Kcal	751	HC	109
	Lip	31	Prot	34		Lip	15	Prot	53		Lip	19	Prot	33		Lip	32	Prot	18		Lip	23	Prot	33
Lentejas con verduras Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada					Espirales italiana Pechuga de pollo con calabacín y zanahoria Fruta de temporada					CO ₂ Purrusalda Abadejo a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada					Vainas con patatas San jacobito de ave con ensalada Quesito con membrillo					Paella vegetal Salmon en salsa verde Fruta de temporada				
Sopa - Pescado - Yogur					Verdura - Pescado - Lácteo					Crema - Carne - Yogur					Arroz - Huevo - Fruta					Verdura - Ave - Yogur				
10	Kcal	675	HC	78	11	Kcal	818	HC	113	12	Kcal	797	HC	103	13	Kcal	815	HC	111	14	Kcal	743	HC	97
	Lip	22	Prot	32		Lip	31	Prot	26		Lip	26	Prot	42		Lip	27	Prot	34		Lip	24	Prot	38
Crema de verduras Hamburguesa de ave a la jardinera 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					CO ₂ Patatas a la riojana Fajita integral de pollo y verduras Natillas					Garbanzos con verduras Merluza en salsa marinera Fruta de temporada				
Verdura - Huevo - Lácteo					Verdura - Pescado - Lácteo					Crema - Huevo - Yogur					Pasta - Pescado - Fruta					Arroz - Ave - Yogur				
17	Kcal	702	HC	78	18	Kcal	907	HC	139	19	Kcal	933	HC	76	20	Kcal	787	HC	79	21	Kcal	810	HC	95
	Lip	25	Prot	45		Lip	34	Prot	22		Lip	44	Prot	61		Lip	41	Prot	24		Lip	29	Prot	45
Crema de purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur					Paella de carne Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada					Patatas en salsa verde Muslo de pollo asado con champiñones Fruta de temporada					Menestra de verduras Tortilla de patata y atún al horno con ensalada Fruta de temporada					Alubias blancas con verduras Merluza a la romana con mahonesa Fruta de temporada				
Pasta - Pescado - Fruta					Verdura - Carne - Yogur					Verdura - Ave - Yogur					Arroz - Pescado - Lácteo					Sopa - Huevo - Yogur				
24	Kcal	826	HC	104	25	Kcal	748	HC	116	26	Kcal	665	HC	81	27	Kcal	648	HC	71	28	Kcal	762	HC	101
	Lip	29	Prot	41		Lip	20	Prot	31		Lip	30	Prot	19		Lip	19	Prot	49		Lip	22	Prot	44
CO ₂ Lentejas con verduras Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada					Paella vegetal Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada					Crema de verduras Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada					Sopa de ave con fideos integrales Pavo guisado con pimientos y vainas Lácteo					Alubias rojas con verduras Salmon a la riojana Fruta de temporada				
Verdura - Pescado - Lácteo					Crema - Huevo - Yogur					Pasta - Pescado - Yogur					Crema - Huevo - Fruta					Verdura - Carne - Yogur				
31	Kcal	793	HC	70																				
	Lip	47	Prot	25																				
CO ₂ Crema de calabaza Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta de temporada																								
Patata - Huevo - Yogur																								