



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			<b>1</b>	<b>2</b> <b>Kcal</b> 947 <b>HC</b> 104 <b>Lip</b> 43 <b>Prot</b> 40
			FIESTA	Lentejas con verduras Albondigas de vacuno y cerdo a la jardinera Fruta de temporada
				Crema - Pescado - Yogur
<b>5</b> <b>Kcal</b> 754 <b>HC</b> 92 <b>Lip</b> 32 <b>Prot</b> 22	<b>6</b> <b>Kcal</b> 731 <b>HC</b> 110 <b>Lip</b> 18 <b>Prot</b> 38	<b>7</b> <b>Kcal</b> 898 <b>HC</b> 63 <b>Lip</b> 46 <b>Prot</b> 59	<b>8</b> <b>Kcal</b> 689 <b>HC</b> 82 <b>Lip</b> 32 <b>Prot</b> 20	<b>9</b> <b>Kcal</b> 757 <b>HC</b> 101 <b>Lip</b> 16 <b>Prot</b> 56
Menestra de verduras Croquetas de pollo con ensalada Yogur	Macarrones integrales con tomate Abadejo a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada	Sopa de ave con fideos integrales Jamoncitos al horno con calabacín y zanahoria Fruta de temporada	Crema de purrusalda Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada	Lentejas con verduras Bacalao en salsa marinera Fruta de temporada
Arroz - Huevo - Fruta	Crema - Carne - Yogur	Verdura - Ave - Yogur	Pasta - Pescado - Lácteo	Ensalada - Ave - Yogur
<b>12</b> <b>Kcal</b> 829 <b>HC</b> 103 <b>Lip</b> 34 <b>Prot</b> 31	<b>13</b> <b>Kcal</b> 777 <b>HC</b> 124 <b>Lip</b> 19 <b>Prot</b> 34	<b>14</b> <b>Kcal</b> 834 <b>HC</b> 104 <b>Lip</b> 25 <b>Prot</b> 53	<b>15</b> <b>Kcal</b> 659 <b>HC</b> 75 <b>Lip</b> 22 <b>Prot</b> 31	<b>16</b> <b>Kcal</b> 653 <b>HC</b> 93 <b>Lip</b> 18 <b>Prot</b> 33
Garbanzos con verduras Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	Paella vegetal Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada	Alubias rojas con verduras Lomo adobado con patatas fritas Lácteo	Crema de puerros y espinacas Hamburguesa de ave con salteado campestre Fruta de temporada	Patatas guisadas Merluza meniere Fruta de temporada
Verdura - Pescado - Yogur	Ensalada - Huevo - Yogur	Crema - Carne - Fruta	Pasta - Huevo - Yogur	Verdura - Ave - Yogur
<b>19</b> <b>Kcal</b> 697 <b>HC</b> 76 <b>Lip</b> 25 <b>Prot</b> 46	<b>20</b> <b>Kcal</b> 784 <b>HC</b> 116 <b>Lip</b> 23 <b>Prot</b> 33	<b>21</b> <b>Kcal</b> 658 <b>HC</b> 91 <b>Lip</b> 18 <b>Prot</b> 28	<b>22</b> <b>Kcal</b> 857 <b>HC</b> 113 <b>Lip</b> 35 <b>Prot</b> 27	<b>23</b> <b>Kcal</b> 891 <b>HC</b> 113 <b>Lip</b> 38 <b>Prot</b> 27
Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	Paella vegetal Abadejo a la romana con mahonesa Fruta de temporada	Vainas con patatas Fajita integral de pollo y verduras Fruta de temporada	Garbanzos con calabaza San jacobito de ave con ensalada Fruta de temporada	Macarrones integrales con tomate Tortilla de patata y atún al horno con ensalada Fruta de temporada
Arroz - Huevo - Fruta	Ensalada - Ave - Lácteo	Pasta - Pescado - Yogur	Sopa - Carne - Lácteo	Crema - Ave - Yogur
<b>26</b> <b>Kcal</b> 751 <b>HC</b> 88 <b>Lip</b> 25 <b>Prot</b> 46	<b>27</b> <b>Kcal</b> 665 <b>HC</b> 81 <b>Lip</b> 30 <b>Prot</b> 19	<b>28</b> <b>Kcal</b> 1076 <b>HC</b> 94 <b>Lip</b> 50 <b>Prot</b> 65	<b>29</b> <b>Kcal</b> 614 <b>HC</b> 81 <b>Lip</b> 15 <b>Prot</b> 43	<b>30</b> <b>Kcal</b> 772 <b>HC</b> 121 <b>Lip</b> 20 <b>Prot</b> 31
Lentejas con verduras Salmon en salsa verde Fruta de temporada	Crema de verduras Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	Alubias blancas con verduras Muslo de pollo asado con patatas fritas Fruta de temporada	Purrusalda Pavo guisado con judías verdes Yogur	Arroz con tomate Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada
Sopa - Huevo - Yogur	Arroz - Pescado - Lácteo	Crema - Pescado - Yogur	Ensalada - Pescado - Fruta	Verdura - Carne - Yogur

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.