



enero 2026

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			FIESTA	FIESTA
5	6	7	8 Kcal Lip 784 19 HC Prot 100 58	9 Kcal Lip 795 42 HC Prot 77 28
FIESTA	FIESTA	FIESTA	Garbanzos con calabaza Pechuga de pollo con zanahoria y champiñón Lacteo	Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y atún al horno con ensalada Fruta de temporada
			Sopa - Carne - Fruta	Arroz - Pescado - Yogur
12 Kcal Lip 749 23 HC Prot 96 44	13 Kcal Lip 608 17 HC Prot 77 39	14 Kcal Lip 907 34 HC Prot 139 22	15 Kcal Lip 739 26 HC Prot 91 38	16 Kcal Lip 835 33 HC Prot 103 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 Lip 797 26 HC Prot 98 45	20 Kcal Lip 994 43 HC Prot 99 57	21 Kcal Lip 702 25 HC Prot 78 45	22 Kcal Lip 904 40 HC Prot 103 36	23 Kcal Lip 863 47 HC Prot 80 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 atún 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 Lip 715 32 HC Prot 87 18	27 Kcal Lip 815 25 HC Prot 116 36	28 Kcal Lip 935 44 HC Prot 77 60	29 Kcal Lip 719 16 HC Prot 96 51	30 Kcal Lip 691 32 HC Prot 81 22
Vainas con patatas San jacobo 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 judías 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.

