





enero 2025

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		FIESTA	FIESTA	FIESTA
6	7	8 Kcal 810 HC 97 Lip 29 Prot 44	9 Kcal 734 HC 90 Lip 20 Prot 52	10 Kcal 757 HC 81 Lip 39 Prot 22
FIESTA	FIESTA	Garbanzos con calabaza Abadejo a la romana con mahonesa Fruta de temporada	Patatas a la riojana Pechuga de pollo con zanahoria y champiñón Lacteo	Crema de verduras Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada
		Verdura - Ave - Yogur	Sopa - Carne - Fruta	Arroz - Pescado - Yogur
13 Kcal 826 HC 100 Lip 28 Prot 48	14 Kcal 645 HC 81 Lip 19 Prot 39	15 Kcal 907 HC 139 Lip 34 Prot 22	16 Kcal 701 HC 87 Lip 25 Prot 35	17 Kcal 835 HC 103 Lip 33 Prot 34
Lentejas con verduras Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada	 Crema de calabaza Lomo fresco con hortalizas tricolor Natillas	Paella de carne Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada	Patatas guisadas 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
20 Kcal 797 HC 98 Lip 26 Prot 45	21 Kcal 994 HC 99 Lip 43 Prot 57	22 Kcal 702 HC 78 Lip 25 Prot 45	23 Kcal 904 HC 103 Lip 40 Prot 36	24 Kcal 754 HC 84 Lip 33 Prot 15
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 purreusalda 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 ave con patatas fritas Fruta de temporada
Crema - Carne - Yogur	Verdura - Ave - Lácteo	Pasta - Huevo - Fruta	Verdura - Pescado - Yogur	Arroz - Pescado - Yogur
27 Kcal 715 HC 87 Lip 32 Prot 18	28 Kcal 815 HC 116 Lip 25 Prot 36	29 Kcal 655 HC 79 Lip 18 Prot 47	30 Kcal 976 HC 91 Lip 40 Prot 65	31 Kcal 699 HC 84 Lip 32 Prot 21
Vainas con patatas San jacob de ave con ensalada Fruta de temporada	Paella de carne Salmon meniere Fruta de temporada	Patatas en salsa verde Pavo guisado con judias verdes Fruta de temporada	Alubias blancas con verduras Muslo de pollo asado a la jardinera Fruta de temporada	 Crema de puerros y espinacas Tortilla de patata al horno con ensalada Yogur bebible
Patata - Pescado - Lácteo	Crema - Ave - Yogur	Verdura - Pescado - Yogur	Verdura - Huevo - Yogur	Pasta - Ave - Fruta