















LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		FIESTA	FIESTA	FIESTA
6 Kcal 1012 HC 100 Lip 42 Prot 62	7 Kcal 684 HC 83 Lip 29 Prot 26	8 Kcal 850 HC 125 Lip 25 Prot 36	9 Kcal 871 HC 96 Lip 38 Prot 39	10 Kcal 675 HC 83 Lip 15 Prot 53
Macarrones integrales italiana Muslo de pollo asado con champiñones Fruta de temporada	 Crema de purrusalda Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada	 Arroz con tomate Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada	Lentejas estofadas Tortilla de patata al horno con ensalada Leche o yogur	Marmitako de caballa Pavo guisado con calabacin y zanahoria Fruta de temporada
Ensalada - Pescado - Lácteo	Pasta - Huevo - Lácteo	Verdura - Ave - Yogur	Sopa - Pescado - Fruta	Crema - Huevo - Lácteo
13 Kcal 766 HC 68 Lip 37 Prot 37	14 Kcal 841 HC 159 Lip 13 Prot 31	15 Kcal 766 HC 92 Lip 28 Prot 40	16 Kcal 683 HC 88 Lip 31 Prot 16	17 Kcal 913 HC 119 Lip 36 Prot 27
Vainas con patatas Hamburguesa 100% vacuno a la plancha con ensalada Fruta de temporada	  Paella vegetal Alubias blancas con verduras Fruta de temporada	Patatas a la riojana Cabracho al horno en salsa verde Yogur	Crema de puerros y espinacas San jacob de ave con ensalada Fruta de temporada	Macarrones integrales bolognesa Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada
Sopa - Huevo - Lácteo	Crema - Pescado - Yogur	Ensalada - Ave - Fruta	Sopa - Carne - Yogur	Verdura - Pescado - Yogur
20 Kcal 684 HC 80 Lip 32 Prot 21	21 Kcal 1044 HC 89 Lip 48 Prot 67	22 Kcal 750 HC 110 Lip 20 Prot 36	23 Kcal 845 HC 159 Lip 12 Prot 32	24 Kcal 658 HC 72 Lip 26 Prot 34
Crema de verduras Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada	Cocido de alubias rojas Jamoncitos al horno con ensalada Fruta de temporada	Macarrones integrales con tomate Salmon al horno a la riojana Fruta de temporada	 Paella vegetal Lentejas con verduras Fruta de temporada	 Menestra de verduras Abadejo a la romana con ensalada Yogur
Pasta - Carne - Yogur	Sopa - Pescado - Yogur	Verdura - Carne - Yogur	Crema - Pescado - Yogur	Patata - Huevo - Fruta
27 Kcal 829 HC 103 Lip 34 Prot 31	28 Kcal 594 HC 66 Lip 20 Prot 39	29 Kcal 826 HC 100 Lip 28 Prot 48	30 Kcal 943 HC 123 Lip 40 Prot 28	
Garbanzos con verduras Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	 Crema de verduras Pechuga de pollo a la plancha a la jardinera Yogur	Lentejas con verduras Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada	 Arroz con tomate Hamburguesa de vacuno y cerdo a la plancha con ensalada Fruta de temporada	
Verdura - Ave - Yogur	Arroz - Pescado - Fruta	Verdura - Carne - Lácteo	Crema - Pescado - 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.





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
				FIESTA
4 Kcal 818 HC 65 Lip 49 Prot 29	5 Kcal 849 HC 99 Lip 30 Prot 49	6 Kcal 939 HC 114 Lip 42 Prot 31	7 Kcal 845 HC 159 Lip 12 Prot 32	8 Kcal 671 HC 88 Lip 23 Prot 28
Menestra de verduras Salchichas frescas de ave cocidas con ensalada Fruta de temporada	Alubias rojas estofadas Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada	Macarrones integrales italiana Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada	Paella vegetal Lentejas con verduras Fruta de temporada	Crema de purreusalda Fajita integral de pollo y verduras Leche o yogur
Pasta - Huevo - Yogur	Verdura - Ave - Lácteo	Verdura - Pescado - Yogur	Crema - Huevo - Yogur	Arroz - Pescado - Fruta
11 Kcal 775 HC 118 Lip 22 Prot 31	12 Kcal 808 HC 84 Lip 36 Prot 41	13 Kcal 829 HC 103 Lip 34 Prot 31	14 Kcal 735 HC 106 Lip 21 Prot 35	15 Kcal 893 HC 67 Lip 46 Prot 55
Paella de carne Cabracho al horno en salsa marinera Fruta de temporada	Patatas a la riojana Hamburguesa 100% vacuno a la plancha con champiñones Fruta de temporada	Garbanzos con verduras Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada	Macarrones integrales con tomate Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada	Crema de puerros y espinacas Muslo de pollo asado con ensalada Yogur
Verdura - Huevo - Yogur	Sopa - Pescado - Yogur	Patata - Pescado - Lácteo	Crema - Huevo - Yogur	Arroz - Carne - Fruta
18 Kcal 673 HC 76 Lip 24 Prot 37	19 Kcal 1007 HC 89 Lip 44 Prot 67	20 Kcal 772 HC 121 Lip 20 Prot 31	21 Kcal 932 HC 119 Lip 38 Prot 29	22 Kcal 630 HC 81 Lip 21 Prot 33
Vainas con patatas Salmon al horno a la riojana Yogur	Lentejas con verduras Jamoncitos al horno con calabacin y zanahoria Fruta de temporada	Arroz con tomate Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada	Macarrones integrales bolognesa Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	Crema de verduras Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada
Sopa - Carne - Fruta	Ensalada - Pescado - Yogur	Ensalada - Huevo - Yogur	Verdura - Pescado - Lácteo	Arroz - Huevo - Lácteo
25 Kcal 845 HC 159 Lip 12 Prot 32	26 Kcal 743 HC 99 Lip 34 Prot 20	27 Kcal 808 HC 103 Lip 31 Prot 32	28 Kcal 840 HC 110 Lip 23 Prot 53	29 Kcal 722 HC 87 Lip 19 Prot 53
Paella vegetal Lentejas con verduras Fruta de temporada	Crema de purreusalda Empanadillas de bonito con ensalada Yogur	Alubias blancas con verduras Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	Macarrones integrales italiana Bacalao al horno en salsa verde Fruta de temporada	Marmitako de caballa Pavo guisado con ensalada Fruta de temporada
Ensalada - Pescado - Yogur	Arroz - Huevo - Fruta	Verdura - Pescado - Yogur	Ensalada - Ave - Lácteo	Sopa - Huevo - Lácteo



LUNES					MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES							
1	Kcal	845	HC	159	2	Kcal	646	HC	76	3	Kcal	830	HC	104	4	Kcal	735	HC	106	5	Kcal	697	HC	76
	Lip	12	Prot	32		Lip	22	Prot	34		Lip	33	Prot	33		Lip	21	Prot	35		Lip	25	Prot	46
 Paella vegetal Lentejas con verduras Fruta de temporada					Vainas con patatas Salmon al horno a la riojana Fruta de temporada				Alubias rojas con verduras Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada				Macarrones integrales con tomate Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada				 Crema de verduras Muslo de pollo asado con ensalada Yogur							
Ensalada - Pescado - Lácteo					Pasta - Huevo - Yogur				Verdura - Carne - Lácteo				Sopa - Ave - Yogur				Arroz - Pescado - Fruta							
8	Kcal	921	HC	103	9	Kcal	866	HC	85	10	Kcal	927	HC	116	11	Kcal	801	HC	129	12	Kcal	654	HC	76
	Lip	43	Prot	33		Lip	48	Prot	27		Lip	33	Prot	42		Lip	19	Prot	35		Lip	20	Prot	44
Garbanzos con verduras Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada					Crema de purreusalda Albondigas de vacuno y cerdo guisadas con patatas fritas Yogur				 Macarrones integrales bolognesa Cabracho a la romana con ensalada Fruta de temporada				Arroz con tomate Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada				Patatas guisadas Lomo fresco a la plancha a la jardinera Fruta de temporada							
Sopa - Pescado - Yogur					Arroz - Ave - Fruta				Verdura - Ave - Yogur				Ensalada - Pescado - Lácteo				Verdura - Huevo - Lácteo							
15	Kcal	702	HC	96	16	Kcal	808	HC	103	17	Kcal	935	HC	59	18	Kcal	845	HC	159	19	Kcal	896	HC	128
	Lip	29	Prot	17		Lip	31	Prot	32		Lip	51	Prot	59		Lip	12	Prot	32		Lip	28	Prot	36
Crema de verduras Croquetas de bacalao con ensalada Fruta de temporada					Alubias blancas con verduras Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada				Menestra de verduras Guisado de ternera a la jardinera Leche o yogur				 Paella vegetal Lentejas con verduras Fruta de temporada				Macarrones integrales italiana Merluza al horno con ensalada Postre especial							
Sopa - Huevo - Yogur					Ensalada - Carne - Lácteo				Pasta - Pescado - Fruta				Patata - Pescado - Yogur				Verdura - Ave - Lácteo							
22	Kcal	918	HC	98	23					24					25					26				
	Lip	43	Prot	39																				
 Alubias rojas con verduras Hamburguesa de vacuno y cerdo a la plancha con ensalada Fruta de temporada					FIESTA				FIESTA				FIESTA				FIESTA							
Verdura - Carne - Fruta																								
29					30																			
FIESTA					FIESTA																			