



LUNES					MARTES				MIERCOLES				JUEVES				VIERNES							
2	Kcal Lip	766 16	HC Prot	108 52	3	Kcal Lip	665 16	HC Prot	88 45	4	Kcal Lip	656 31	HC Prot	74 24	5	Kcal Lip	726 50	HC Prot	42 29	6	Kcal Lip	724 27	HC Prot	87 36
Macarrones integrales italiana Pechuga de pollo con hortalizas tricolor Fruta de temporada					Alubias blancas con verduras Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada				Crema de calabaza Huevos fritos con patatas fritas Yogur				Cocido lebaniego Fruta de temporada				Patatas a la riojana Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada							
Ensalada - Huevo - Yogur					Sopa - Huevo - Lácteo				Arroz - Pescado - Yogur				Verdura - Pescado - Yogur				Crema - Ave - Lácteo							
9	Kcal Lip	777 16	HC Prot	135 30	10	Kcal Lip	853 24	HC Prot	106 56	11	Kcal Lip	831 25	HC Prot	84 70	12	Kcal Lip	735 21	HC Prot	106 35	13	Kcal Lip	774 31	HC Prot	89 39
Crema de verduras Lasaña de carne Fruta de temporada					Lentejas con verduras Dorado en salsa marinera Fruta de temporada				Marmitako de caballa Muslo de pollo con calabacin Lacteo				Espaguetis con tomate Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada				Alubias rojas con verduras Tortilla francesa de jamon york con ensalada Fruta de temporada							
Arroz - Pescado - Yogur					Crema - Ave - Yogur				Verdura - Huevo - Fruta				Ensalada - Carne - Yogur				Verdura - Ave - Yogur							
16					17				18				19				20							
FIESTA					FIESTA				FIESTA				FIESTA				FIESTA							
23	Kcal Lip	879 32	HC Prot	123 30	24	Kcal Lip	886 35	HC Prot	106 42	25	Kcal Lip	777 29	HC Prot	90 43	26	Kcal Lip	793 38	HC Prot	78 36	27	Kcal Lip	759 21	HC Prot	116 33
Lentejas con arroz integral San jacobó de ave con ensalada Fruta de temporada					Espirales con tomate Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada				Garbanzos con calabaza Salmon en salsa verde Fruta de temporada				Crema de purrusalda Hamburguesa 100% ternera con patatas fritas Yogur				Paella integral de carne Merluza al horno con pimientos rojos Fruta de temporada							
Crema - Huevo - Yogur					Verdura - Pescado - Yogur				Crema - Ave - Yogur				Arroz - Pescado - Fruta				Ensalada - Huevo - 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.

