



febrero 2026



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Kcal 766 Lip 16 HC Prot 52	3 Kcal 665 Lip 16 HC Prot 45	4 Kcal 656 Lip 31 HC Prot 24	5 Kcal 726 Lip 50 HC Prot 42	6 Kcal 724 Lip 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 777 Lip 16 HC Prot 30	10 Kcal 853 Lip 24 HC Prot 56	11 Kcal 831 Lip 25 HC Prot 70	12 Kcal 735 Lip 21 HC Prot 106 35	13 Kcal 774 Lip 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 calabacín Lacteo	Espaguetis con tomate Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada	Alubias rojas con verduras Tortilla francesa de jamón 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 879 Lip 32 HC Prot 30	24 Kcal 886 Lip 35 HC Prot 42	25 Kcal 777 Lip 29 HC Prot 43	26 Kcal 793 Lip 38 HC Prot 78 36	27 Kcal 759 Lip 21 HC Prot 116 33
Lentejas con arroz integral San jaco de ave con ensalada Fruta de temporada	Espirales con tomate Tortilla francesa de atún 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.

