



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Kcal Lip 875 36 HC Prot 118 30	2 Kcal Lip 842 34 HC Prot 109 27	3 Kcal Lip 714 19 HC Prot 88 51	4 Kcal Lip 671 25 HC Prot 82 33
	Garbanzos con verduras Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada	Espirales bolognesa Tortilla de patata al horno con ensalada Quesito con membrillo	Lentejas con verduras Pechuga de pollo con champiñones Fruta de temporada	Purrusalda Abadejo a la romana con mahonesa Fruta de temporada
	Sopa - Pescado - Yogur	Verdura - Carne - Fruta	Crema - Pescado - Yogur	Verdura - Ave - Lácteo
7 Kcal Lip 684 31 HC Prot 89 15	8 Kcal Lip 794 18 HC Prot 104 57	9 Kcal Lip 818 31 HC Prot 113 26	10 Kcal Lip 633 19 HC Prot 72 43	11 Kcal Lip 751 25 HC Prot 88 46
Crema de verduras San jacobo de ave con ensalada Fruta de temporada	Cocido de alubias rojas Blanqueta de pavo con piña y patata Fruta de temporada	Macarrones integrales con tomate Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada	Menestra de verduras Lomo adobado con hortalizas tricolor Yogur	Lentejas con verduras Salmon en salsa verde Fruta de temporada
Pasta - Huevo - Lácteo	Arroz - Ave - Yogur	Crema - Pescado - Lácteo	Pasta - Pescado - Fruta	Ensalada - Huevo - Yogur
14 Kcal Lip 721 27 HC Prot 73 37	15 Kcal Lip 664 30 HC Prot 80 20	16 Kcal Lip 835 30 HC Prot 95 50	17	18
Sopa de ave con fideos integrales Hamburguesa de ave con pimientos rojos Fruta de temporada	Crema de puerros y espinacas Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	Alubias blancas estofadas Abadejo a la romana con mahonesa Yogur	FIESTA	FIESTA
Arroz - Carne - Lácteo	Sopa - Pescado - Yogur	Pasta - Ave - Fruta		
21	22	23	24	25
FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA
28 Kcal Lip 727 21 HC Prot 97 41	29 Kcal Lip 801 25 HC Prot 112 37	30 Kcal Lip 784 41 HC Prot 81 24		
Garbanzos con verduras Tilapia a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada	Paella de carne Lomo de sajonia con ensalada Fruta de temporada	Crema de verduras Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Yogur		
Arroz - Huevo - Lácteo	Verdura - Pescado - 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.

