

Basal

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES

01	02	03	04			
Kcal 741 Lip. 20 P. 45 H.C. 81 - Lentejas - Filete de merluza romana con ensalada liz - Yogur sabores Pan	Kcal 865 Lip. 29 P. 21 H.C. 128 ● Crema de calabacín - San jacob con lechuga ● Fruta Pan	Kcal 920 Lip. 30 - Alubias rojas - Muslo de pollo con champiñón, z - Yogur sabores Pan	Kcal 827 Lip. 32 P. 43 H.C. 87 - Menestra de verduras - Pechugas de pollo con salsa rubia ● Fruta Pan	Kcal 699 Lip. 25 P. 22 H.C. 93 - Sopa de letras - Tortilla de patata con lechuga - Yogur sabores Pan	Kcal 948 Lip. 44 P. 28 H.C. 106 ● Puré de verdura ● Ensalada mixta - Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera ● Fruta Pan	Kcal 955 Lip. 28 - Arroz con sal - Filete de abacost con salsa marinera - Yogur natural Pan
Kcal 704 Lip. 18 P. 42 H.C. 82 - Lentejas - Medallones de merluza en salsa marinera ● Fruta Pan	Kcal 1016 Lip. 30 P. 32 H.C. 150 - Macarrones con tomate - Croquetas con jamón york y ensalada liz - Yogur sabores Pan	Kcal 739 Lip. 32 P. 22 H.C. 90 ● Puré de acelgas y espinacas - Tortilla de patata y chorizo con lechuga ● Fruta Pan	Kcal 830 Lip. 11 - Alubias blancas - Arroz con verduras y verduras de huerta ● Fruta Pan			
Kcal 829 Lip. 30 P. 49 H.C. 88 - Crema de guisantes - Muslo de pollo asado con pimientos, champiñón y patata ● Fruta Pan	Kcal 921 Lip. 33 P. 22 H.C. 133 ● Patatas a la riojana - Empanadillas de atún con ensalada liz - Yogur natural azucarado Pan	Kcal 724 Lip. 33 P. 31 H.C. 74 - Vainas rehogadas - Hamburguesa de ternera 100% en salsa jardinera ● Fruta Pan	Kcal 875 Lip. 25 - Garbanzos - Lomo fresco con verduras y lechuga - Yogur sabores Pan			
Kcal 725 Lip. 21 P. 42 H.C. 81 - Lentejas - Merluza en salsa meniere ● Fruta Pan	Kcal 760 Lip. 27 P. 43 H.C. 82 - Sopa de lluvia - Pechugas de pollo rebozadas con lechuga - Yogur sabores Pan	Kcal 635 Lip. 19 P. 17 H.C. 101 ● Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de patata con ensalada liz ● Fruta Pan				

● Los indicativos de color naranja indican que los platos se han preparado con productos de proximidad: menor huella de carbono y mayor retorno económico.

