

Basal

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

01		02	Kcal 773 Lip. 26	P. 20 H.C. 111	03	Kcal 738 Lip. 27	P. 21 H.C. 99	04	Kcal 858 Lip. 24	P. 46 H.C. 100	05	Kcal 896 Lip. 32	P. 26 H.C. 127						
		<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de ave con fideos - Croquetas con ensalada liz - Yogur natural azucarado - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Guisantes rehogados - Tortilla de patata con lechuga ● Fruta - Pan 	<ul style="list-style-type: none"> - Alubias rojas - Filete de abadejo en salsa americana - Yogur sabores - Pan 		<ul style="list-style-type: none"> - Arroz tres delicias - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera ● Fruta - Pan 											
08	Kcal 905 Lip. 39	P. 30 H.C. 107	<ul style="list-style-type: none"> ● Patatas a la riojana - Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave ● Fruta - Pan 	09	Kcal 745 Lip. 28	P. 21 H.C. 96	<ul style="list-style-type: none"> ● Puré de acelgas y espinacas - Tortilla de patata y calabacín con lechuga - Yogur sabores - Pan 	10	Kcal 811 Lip. 24	P. 44 H.C. 102	<ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos - Filete de merluza en salsa verde ● Fruta - Pan 	11	Kcal 949 Lip. 32	P. 45 H.C. 119	<ul style="list-style-type: none"> - Coditos salteados con champiñón y bacon - Lomo adobado de cerdo rebozado con lechuga - Yogur natural azucarado - Pan 	12	Kcal 792 Lip. 31	P. 38 H.C. 82	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con arroz - Alitas de pollo con ensalada liz ● Fruta - Pan
15	Kcal 701 Lip. 22	P. 16 H.C. 109	<ul style="list-style-type: none"> ● Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de patata con ensalada liz ● Fruta - Pan 	16	Kcal 785 Lip. 32	P. 30 H.C. 93	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de letras - Salchichas frankfurt con tomate y patatas - Yogur natural azucarado - Pan 	17	Kcal 694 Lip. 27	P. 38 H.C. 74	<ul style="list-style-type: none"> - Acelgas rehogadas - Pechugas de pollo en salsa de champiñón ● Fruta - Pan 	18	Kcal 799 Lip. 19	P. 46 H.C. 96	<ul style="list-style-type: none"> - Alubias blancas - Filete de abadejo romana con lechuga - Yogur sabores - Pan 	19	Kcal 892 Lip. 25	P. 44 H.C. 123	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz oriental - Guisado de ternera en salsa de verduras con setas ● Fruta - Pan
22	Kcal 724 Lip. 30	P. 23 H.C. 91	<ul style="list-style-type: none"> ● Porrusalda - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera ● Fruta - Pan 	23	Kcal 763 Lip. 23	P. 45 H.C. 80	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas - Merluza en salsa meniere - Yogur sabores - Pan 	24	Kcal 871 Lip. 29	P. 24 H.C. 129	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de lluvia - San jacobito con lechuga ● Fruta - Pan 	25	Kcal 866 Lip. 15	P. 33 H.C. 145	<ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos - Espirales salteados con soja y verduras ● Fruta - Pan 	26	Kcal 727 Lip. 25	P. 37 H.C. 86	<ul style="list-style-type: none"> ● Crema de calabacín - Lomo fresco de cerdo rebozado con ensalada liz ● Fruta - Pan
29	Kcal 654 Lip. 20	P. 46 H.C. 74	<ul style="list-style-type: none"> - Vainas rehogadas - Muslo de pollo asado con champiñón, zanahoria y patata ● Fruta - Pan 	30	Kcal 738 Lip. 27	P. 22 H.C. 98	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de estrellas con pollo y huevo - Tortilla de patata con ensalada liz - Yogur natural azucarado - Pan 	31	Kcal 764 Lip. 20	P. 44 H.C. 96	<ul style="list-style-type: none"> - Alubias rojas - Medallones de merluza en salsa verde ● 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.



Régimen Celíaco

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

01		02	Kcal 583 Lip. 31	P. 21 H.C. 52	03	Kcal 739 Lip. 33	P. 16 H.C. 89	04	Kcal 752 Lip. 24	P. 39 H.C. 80	05	Kcal 963 Lip. 34	P. 46 H.C. 118		
		<ul style="list-style-type: none"> - Sopa jardinera ● Bacalao al horno con ensalada liz - Yogur natural azucarado Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Guisantes rehogados - Tortilla de patata con lechuga ● Fruta Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Alubias rojas - Filete de abadejo al horno en salsa suave - Yogur sabores Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Arroz tres delicias - Carne guisada de ternera con verduras ● Fruta Pan 				
08	Kcal 693 Lip. 32	P. 24 H.C. 77	<ul style="list-style-type: none"> ● Patatas a la riojana ● Bacalao plancha con refrito ● Fruta Pan 	09	Kcal 746 Lip. 35	P. 16 H.C. 85	10	Kcal 741 Lip. 27	P. 36 H.C. 83	11	Kcal 937 Lip. 36	P. 45 H.C. 106	12	Kcal 708 Lip. 39	P. 23 H.C. 64
				<ul style="list-style-type: none"> ● Puré de acelgas y espinacas - Tortilla de patata y calabacín con lechuga - Yogur sabores Pan 	<ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos - Filete de merluza al horno en salsa verde ● Fruta Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones salteados - Zancarrón de ternera con pimientos - Yogur natural azucarado Pan 			<ul style="list-style-type: none"> ● Puré de verdura - Alitas de pollo con ensalada liz ● Fruta Pan 				
15	Kcal 702 Lip. 29	P. 12 H.C. 98	<ul style="list-style-type: none"> ● Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de patata con ensalada liz ● Fruta Pan 	16	Kcal 655 Lip. 33	P. 25 H.C. 63	17	Kcal 641 Lip. 33	P. 31 H.C. 55	18	Kcal 755 Lip. 24	P. 40 H.C. 80	19	Kcal 893 Lip. 32	P. 39 H.C. 113
				<ul style="list-style-type: none"> - Sopa minestrone - Filete de merluza al horno en salsa suave - Yogur natural azucarado Pan 	<ul style="list-style-type: none"> - Acelgas rehogadas - Pechugas de pollo plancha en salsa de champiñón ● Fruta Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Alubias blancas - Filete de abadejo al horno con lechuga - Yogur sabores Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Arroz oriental - Guisado de ternera en salsa de verduras con setas ● Fruta Pan 				
22	Kcal 723 Lip. 33	P. 26 H.C. 78	<ul style="list-style-type: none"> ● Porrusalda - Hamburguesa de ternera 100% en salsa ● Fruta Pan 	23	Kcal 630 Lip. 31	P. 27 H.C. 56	24	Kcal 605 Lip. 38	P. 11 H.C. 54	25	Kcal 878 Lip. 21	P. 24 H.C. 142	26	Kcal 697 Lip. 31	P. 31 H.C. 71
				<ul style="list-style-type: none"> - Espinacas rehogadas - Filete de merluza al horno en salsa suave - Yogur sabores Pan 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa jardinera - Tortilla de queso con lechuga ● Fruta Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos - Macarrones salteados ● Fruta Pan 			<ul style="list-style-type: none"> ● Crema de calabacín - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa con ensalada liz ● Fruta Pan 				
29	Kcal 705 Lip. 31	P. 41 H.C. 64	<ul style="list-style-type: none"> - Vainas rehogadas - Muslo de pollo asado con verduras ● Fruta Pan 	30	Kcal 727 Lip. 36	P. 13 H.C. 83	31	Kcal 693 Lip. 23	P. 37 H.C. 78						
				<ul style="list-style-type: none"> - Sopa minestrone - Tortilla de patata con ensalada liz - Yogur natural azucarado Pan 	<ul style="list-style-type: none"> - Alubias rojas - Medallones de merluza al horno en salsa verde ● Fruta Pan 										

Nota: Pan para celíacos ADPAN; Lácteos Danone; Tomate frito Orlando o IAN; Pasta de arroz/maíz Gallo; Harina de arroz/maíz; No utilización de caldos ni condimentos.

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



Régimen No Cerdo

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

01 Kcal 767 Lip. 35 P. 16 H.C. 96 - Sopa jardinera - Varitas de verdura con pimientos rojos - Yogur natural azucarado Pan	02 Kcal 719 Lip. 26 P. 20 H.C. 97 - Guisantes rehogados - Tortilla de patata con lechuga ● Fruta Pan	03 Kcal 858 Lip. 24 P. 46 H.C. 100 - Alubias rojas - Filete de abadejo en salsa americana - Yogur sabores Pan	04 Kcal 935 Lip. 27 P. 48 H.C. 127 - Arroz blanco con verduras - Carne guisada de ternera con verduras ● Fruta Pan	05 Kcal 761 Lip. 25 P. 18 H.C. 112 ● Porrusalda - Hamburguesa de falafel con tomate ● Fruta Pan	09 Kcal 745 Lip. 28 P. 21 H.C. 96 ● Puré de acelgas y espinacas - Tortilla de patata y calabacín con lechuga - Yogur sabores Pan	10 Kcal 811 Lip. 24 P. 44 H.C. 102 - Garbanzos - Filete de merluza en salsa verde ● Fruta Pan	11 Kcal 922 Lip. 29 P. 54 H.C. 109 - Coditos salteados - Zancarrón de ternera con pimientos - Yogur natural azucarado Pan	12 Kcal 792 Lip. 31 P. 38 H.C. 82 - Lentejas con arroz - Alitas de pollo con ensalada liz ● Fruta Pan
15 Kcal 701 Lip. 22 P. 16 H.C. 109 ● Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de patata con ensalada liz ● Fruta Pan	16 Kcal 654 Lip. 26 P. 30 H.C. 74 - Sopa minestrone - Filete de merluza al horno en salsa suave - Yogur natural azucarado Pan	17 Kcal 673 Lip. 25 P. 37 H.C. 75 - Acelgas rehogadas - Pechugas de pollo en salsa de champiñón ● Fruta Pan	18 Kcal 799 Lip. 19 P. 46 H.C. 96 - Alubias blancas - Filete de abadejo romana con lechuga - Yogur sabores Pan	19 Kcal 892 Lip. 25 P. 44 H.C. 123 - Arroz oriental - Guisado de ternera en salsa de verduras con setas ● Fruta Pan				
22 Kcal 722 Lip. 27 P. 31 H.C. 89 ● Porrusalda - Hamburguesa de ternera 100% en salsa ● Fruta Pan	23 Kcal 763 Lip. 23 P. 45 H.C. 80 - Lentejas - Merluza en salsa meniere - Yogur sabores Pan	24 Kcal 604 Lip. 32 P. 16 H.C. 64 - Sopa jardinera - Tortilla de queso con lechuga ● Fruta Pan	25 Kcal 866 Lip. 15 P. 33 H.C. 145 - Garbanzos - Espirales salteados con soja y verduritas ● Fruta Pan	26 Kcal 741 Lip. 26 P. 16 H.C. 108 ● Crema de calabacín - Huevos villaroy con ensalada liz ● Fruta Pan				
29 Kcal 630 Lip. 17 P. 45 H.C. 74 - Vainas rehogadas - Muslo de pollo asado con champiñón, zanahoria y patata ● Fruta Pan	30 Kcal 726 Lip. 29 P. 18 H.C. 93 - Sopa minestrone - Tortilla de patata con ensalada liz - Yogur natural azucarado Pan	31 Kcal 764 Lip. 20 P. 44 H.C. 96 - Alubias rojas - Medallones de merluza en salsa verde ● 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.



Régimen No Habas

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

01		02	Kcal 773 Lip. 26	P. 20 H.C. 111	03	Kcal 738 Lip. 27	P. 21 H.C. 99	04	Kcal 858 Lip. 24	P. 46 H.C. 100	05	Kcal 896 Lip. 32	P. 26 H.C. 127						
		<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de ave con fideos - Croquetas con ensalada liz - Yogur natural azucarado - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Guisantes rehogados - Tortilla de patata con lechuga ● Fruta - Pan 	<ul style="list-style-type: none"> - Alubias rojas - Filete de abadejo en salsa americana - Yogur sabores - Pan 		<ul style="list-style-type: none"> - Arroz tres delicias - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera ● Fruta - Pan 											
08	Kcal 905 Lip. 39	P. 30 H.C. 107	<ul style="list-style-type: none"> ● Patatas a la riojana - Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave ● Fruta - Pan 	09	Kcal 745 Lip. 28	P. 21 H.C. 96	<ul style="list-style-type: none"> ● Puré de acelgas y espinacas - Tortilla de patata y calabacín con lechuga - Yogur sabores - Pan 	10	Kcal 811 Lip. 24	P. 44 H.C. 102	<ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos - Filete de merluza en salsa verde ● Fruta - Pan 	11	Kcal 949 Lip. 32	P. 45 H.C. 119	<ul style="list-style-type: none"> - Coditos salteados con champiñón y bacon - Lomo adobado de cerdo rebozado con lechuga - Yogur natural azucarado - Pan 	12	Kcal 792 Lip. 31	P. 38 H.C. 82	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con arroz - Alitas de pollo con ensalada liz ● Fruta - Pan
15	Kcal 701 Lip. 22	P. 16 H.C. 109	<ul style="list-style-type: none"> ● Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de patata con ensalada liz ● Fruta - Pan 	16	Kcal 785 Lip. 32	P. 30 H.C. 93	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de letras - Salchichas frankfurt con tomate y patatas - Yogur natural azucarado - Pan 	17	Kcal 694 Lip. 27	P. 38 H.C. 74	<ul style="list-style-type: none"> - Acelgas rehogadas - Pechugas de pollo en salsa de champiñón ● Fruta - Pan 	18	Kcal 799 Lip. 19	P. 46 H.C. 96	<ul style="list-style-type: none"> - Alubias blancas - Filete de abadejo romana con lechuga - Yogur sabores - Pan 	19	Kcal 892 Lip. 25	P. 44 H.C. 123	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz oriental - Guisado de ternera en salsa de verduras con setas ● Fruta - Pan
22	Kcal 724 Lip. 30	P. 23 H.C. 91	<ul style="list-style-type: none"> ● Porrusalda - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera ● Fruta - Pan 	23	Kcal 763 Lip. 23	P. 45 H.C. 80	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas - Merluza en salsa meniere - Yogur sabores - Pan 	24	Kcal 871 Lip. 29	P. 24 H.C. 129	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de lluvia - San jacobó con lechuga ● Fruta - Pan 	25	Kcal 866 Lip. 15	P. 33 H.C. 145	<ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos - Espirales salteados con soja y verduras ● Fruta - Pan 	26	Kcal 727 Lip. 25	P. 37 H.C. 86	<ul style="list-style-type: none"> ● Crema de calabacín - Lomo fresco de cerdo rebozado con ensalada liz ● Fruta - Pan
29	Kcal 654 Lip. 20	P. 46 H.C. 74	<ul style="list-style-type: none"> - Vainas rehogadas - Muslo de pollo asado con champiñón, zanahoria y patata ● Fruta - Pan 	30	Kcal 738 Lip. 27	P. 22 H.C. 98	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de estrellas con pollo y huevo - Tortilla de patata con ensalada liz - Yogur natural azucarado - Pan 	31	Kcal 764 Lip. 20	P. 44 H.C. 96	<ul style="list-style-type: none"> - Alubias rojas - Medallones de merluza en salsa verde ● 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.



Régimen No Huevo

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES						
01		02	Kcal 582 Lip. 25	P. 26 H.C. 63	03	Kcal 732 Lip. 25	P. 41 H.C. 81	04	Kcal 751 Lip. 18	P. 43 H.C. 90	05	Kcal 962 Lip. 28	P. 50 H.C. 129	
			- Sopa jardinera			- Guisantes rehogados			- Alubias rojas			- Arroz tres delicias		
			● Bacalao al horno con ensalada liz			- Pechugas de pollo plancha en salsa con lechuga			- Filete de abadejo al horno en salsa suave			- Carne guisada de ternera con verduras		
			- Yogur natural azucarado			● Fruta			- Yogur sabores			● Fruta		
			Pan			Pan			Pan			Pan		
08	Kcal 692 Lip. 25	P. 29 H.C. 87	09	Kcal 816 Lip. 37	P. 35 H.C. 81	10	Kcal 740 Lip. 20	P. 41 H.C. 94	11	Kcal 936 Lip. 29	P. 50 H.C. 116	12	Kcal 792 Lip. 31	P. 38 H.C. 82
	● Patatas a la riojana			● Puré de acelgas y espinacas			- Garbanzos			- Macarrones salteados			- Lentejas con arroz	
	● Bacalao plancha con refrito			- Filete de cabezada de cerdo plancha en salsa con lechuga			- Filete de merluza al horno en salsa verde			- Zancarrón de ternera con pimientos			- Alitas de pollo con ensalada liz	
	● Fruta			- Yogur sabores			● Fruta			- Yogur natural azucarado			● Fruta	
	Pan			Pan			Pan			Pan			Pan	
15	Kcal 700 Lip. 19	P. 46 H.C. 89	16	Kcal 654 Lip. 26	P. 30 H.C. 74	17	Kcal 640 Lip. 26	P. 35 H.C. 66	18	Kcal 754 Lip. 18	P. 44 H.C. 90	19	Kcal 892 Lip. 25	P. 44 H.C. 123
	● Crema de calabaza y zanahoria			- Sopa minestrone			- Acelgas rehogadas			- Alubias blancas			- Arroz oriental	
	- Muslo de pollo asado con ensalada liz			- Filete de merluza al horno en salsa suave			- Pechugas de pollo plancha en salsa de champiñón			- Filete de abadejo al horno con lechuga			- Guisado de ternera en salsa de verduras con setas	
	● Fruta			- Yogur natural azucarado			● Fruta			- Yogur sabores			● Fruta	
	Pan			Pan			Pan			Pan			Pan	
22	Kcal 722 Lip. 27	P. 31 H.C. 89	23	Kcal 690 Lip. 19	P. 43 H.C. 74	24	Kcal 632 Lip. 24	P. 43 H.C. 62	25	Kcal 877 Lip. 15	P. 28 H.C. 152	26	Kcal 696 Lip. 24	P. 35 H.C. 82
	● Porrusalda			- Lentejas			- Sopa jardinera			- Garbanzos			● Crema de calabacín	
	- Hamburguesa de ternera 100% en salsa			- Filete de merluza al horno en salsa suave			- Muslo de pollo asado con lechuga			- Macarrones salteados			- Lomo fresco de cerdo plancha en salsa con ensalada liz	
	● Fruta			- Yogur sabores			● Fruta			● Fruta			● Fruta	
	Pan			Pan			Pan			Pan			Pan	
29	Kcal 704 Lip. 25	P. 46 H.C. 75	30	Kcal 770 Lip. 37	P. 33 H.C. 76	31	Kcal 692 Lip. 16	P. 41 H.C. 88						
	- Vainas rehogadas			- Sopa minestrone			- Alubias rojas							
	- Muslo de pollo asado con verduras			- Filete de cabezada de cerdo plancha en salsa con ensalada liz			- Medallones de merluza al horno en salsa verde							
	● Fruta			- Yogur natural azucarado			● Fruta							
	Pan			Pan			Pan							

Nota: Pan para celíacos ADPAN; Lácteos Danone; Tomate frito Orlando o IAN; Pasta de arroz/maíz Gallo; No utilización de caldos ni condimentos.

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



Régimen No Kiwi

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

01		02	Kcal 773 Lip. 26	P. 20 H.C. 111	03	Kcal 738 Lip. 27	P. 21 H.C. 99	04	Kcal 828 Lip. 25	P. 46 H.C. 89	05	Kcal 896 Lip. 32	P. 26 H.C. 127						
		<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de ave con fideos - Croquetas con ensalada liz - Yogur natural azucarado Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Guisantes rehogados - Tortilla de patata con lechuga ● Fruta Pan 	<ul style="list-style-type: none"> - Alubias rojas - Filete de abadejo en salsa americana - Yogur natural Pan 		<ul style="list-style-type: none"> - Arroz tres delicias - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera ● Fruta Pan 											
08	Kcal 905 Lip. 39	P. 30 H.C. 107	<ul style="list-style-type: none"> ● Patatas a la riojana - Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave ● Fruta Pan 	09	Kcal 715 Lip. 29	P. 21 H.C. 85	<ul style="list-style-type: none"> ● Puré de acelgas y espinacas - Tortilla de patata y calabacín con lechuga - Yogur natural Pan 	10	Kcal 811 Lip. 24	P. 44 H.C. 102	<ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos - Filete de merluza en salsa verde ● Fruta Pan 	11	Kcal 949 Lip. 32	P. 45 H.C. 119	<ul style="list-style-type: none"> - Coditos salteados con champiñón y bacon - Lomo adobado de cerdo rebozado con lechuga - Yogur natural azucarado Pan 	12	Kcal 792 Lip. 31	P. 38 H.C. 82	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con arroz - Alitas de pollo con ensalada liz ● Fruta Pan
15	Kcal 701 Lip. 22	P. 16 H.C. 109	<ul style="list-style-type: none"> ● Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de patata con ensalada liz ● Fruta Pan 	16	Kcal 785 Lip. 32	P. 30 H.C. 93	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de letras - Salchichas frankfurt con tomate y patatas - Yogur natural azucarado Pan 	17	Kcal 694 Lip. 27	P. 38 H.C. 74	<ul style="list-style-type: none"> - Acelgas rehogadas - Pechugas de pollo en salsa de champiñón ● Fruta Pan 	18	Kcal 769 Lip. 20	P. 47 H.C. 86	<ul style="list-style-type: none"> - Alubias blancas - Filete de abadejo romana con lechuga - Yogur natural Pan 	19	Kcal 892 Lip. 25	P. 44 H.C. 123	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz oriental - Guisado de ternera en salsa de verduras con setas ● Fruta Pan
22	Kcal 724 Lip. 30	P. 23 H.C. 91	<ul style="list-style-type: none"> ● Porrusalda - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera ● Fruta Pan 	23	Kcal 733 Lip. 25	P. 45 H.C. 69	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas - Merluza en salsa meniere - Yogur natural Pan 	24	Kcal 871 Lip. 29	P. 24 H.C. 129	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de lluvia - San jacobó con lechuga ● Fruta Pan 	25	Kcal 866 Lip. 15	P. 33 H.C. 145	<ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos - Espirales salteados con soja y verduras ● Fruta Pan 	26	Kcal 727 Lip. 25	P. 37 H.C. 86	<ul style="list-style-type: none"> ● Crema de calabacín - Lomo fresco de cerdo rebozado con ensalada liz ● Fruta Pan
29	Kcal 654 Lip. 20	P. 46 H.C. 74	<ul style="list-style-type: none"> - Vainas rehogadas - Muslo de pollo asado con champiñón, zanahoria y patata ● Fruta Pan 	30	Kcal 738 Lip. 27	P. 22 H.C. 98	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de estrellas con pollo y huevo - Tortilla de patata con ensalada liz - Yogur natural azucarado Pan 	31	Kcal 764 Lip. 20	P. 44 H.C. 96	<ul style="list-style-type: none"> - Alubias rojas - Medallones de merluza en salsa verde ● 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.



Régimen Ovolactovegetariano

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

01		02	Kcal 767 Lip. 35	P. 16 H.C. 96	03	Kcal 719 Lip. 26	P. 20 H.C. 97	04	Kcal 701 Lip. 17	P. 28 H.C. 98	05	Kcal 807 Lip. 21	P. 28 H.C. 128						
		<ul style="list-style-type: none"> - Sopa jardinera - Varitas de verdura con pimientos rojos - Yogur natural azucarado Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Guisantes rehogados - Tortilla de patata con lechuga ● Fruta Pan 	<ul style="list-style-type: none"> - Alubias rojas ● Ensalada con pasta - Yogur sabores Pan 		<ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco con verduras - Huevos con tomate ● Fruta Pan 											
08	Kcal 761 Lip. 25	P. 18 H.C. 112	<ul style="list-style-type: none"> ● Porrusalda - Hamburguesa de falafel con tomate ● Fruta Pan 	09	Kcal 745 Lip. 28	P. 21 H.C. 96	<ul style="list-style-type: none"> ● Puré de acelgas y espinacas - Tortilla de patata y calabacín con lechuga - Yogur sabores Pan 	10	Kcal 696 Lip. 17	P. 25 H.C. 104	<ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos ● Ensalada con arroz ● Fruta Pan 	11	Kcal 888 Lip. 26	P. 24 H.C. 137	<ul style="list-style-type: none"> - Códitos salteados - Huevos villaroy - Yogur natural azucarado Pan 	12	Kcal 606 Lip. 10	P. 21 H.C. 97	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con arroz ● Puré de verdura ● Fruta Pan
15	Kcal 701 Lip. 22	P. 16 H.C. 109	<ul style="list-style-type: none"> ● Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de patata con ensalada liz ● Fruta Pan 	16	Kcal 960 Lip. 40	P. 23 H.C. 122	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa minestrone - Ensaladilla rusa de pasta - Yogur natural azucarado Pan 	17	Kcal 618 Lip. 25	P. 25 H.C. 76	<ul style="list-style-type: none"> - Acelgas rehogadas - Huevos con bechamel ● Fruta Pan 	18	Kcal 678 Lip. 16	P. 29 H.C. 94	<ul style="list-style-type: none"> - Alubias blancas ● Ensalada mixta - Yogur sabores Pan 	19	Kcal 935 Lip. 27	P. 16 H.C. 156	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz oriental - Varitas de verdura con pimientos verdes ● Fruta Pan
22	Kcal 753 Lip. 24	P. 18 H.C. 112	<ul style="list-style-type: none"> ● Porrusalda - Hamburguesa de falafel con tomate ● Fruta Pan 	23	Kcal 641 Lip. 16	P. 27 H.C. 83	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas ● Ensalada con arroz - Yogur sabores Pan 	24	Kcal 604 Lip. 32	P. 16 H.C. 64	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa jardinera - Tortilla de queso con lechuga ● Fruta Pan 	25	Kcal 866 Lip. 15	P. 33 H.C. 145	<ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos - Espirales salteados con soja y verduras ● Fruta Pan 	26	Kcal 741 Lip. 26	P. 16 H.C. 108	<ul style="list-style-type: none"> ● Crema de calabacín - Huevos villaroy con ensalada liz ● Fruta Pan
29	Kcal 751 Lip. 31	P. 14 H.C. 103	<ul style="list-style-type: none"> - Vainas rehogadas - Varitas de verdura con pimientos rojos ● Fruta Pan 	30	Kcal 726 Lip. 29	P. 18 H.C. 93	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa minestrone - Tortilla de patata con ensalada liz - Yogur natural azucarado Pan 	31	Kcal 661 Lip. 15	P. 25 H.C. 98	<ul style="list-style-type: none"> - Alubias rojas ● Ensalada con pasta ● 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.

