

Lunes

2 Judías Verdes Salteadas con Patatas
Merluza al Horno
Fritada
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 460 **Lip:** 18,78 **Prot:** 22,08 **HC:** 54,45

9 Lentejas Estofadas

Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 639 **Lip:** 21,14 **Prot:** 38,91 **HC:** 76,23

16 Guisantes Encebollados

Escalope de Pollo Casero

Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 517 **Lip:** 14,91 **Prot:** 22,81 **HC:** 73,78

23 Macarrones Integrales al Ajillo
Salmón al Limón
Tomate Aliñado
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 615 **Lip:** 16,02 **Prot:** 36,96 **HC:** 85,80

30 Guisantes a la Sevillana
Huevos Cocidos a la Riojana
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 518 **Lip:** 24,00 **Prot:** 21,10 **HC:** 56,56

Martes

3 Crema de Calabacín y Puerro
Alubias Pintas Estofadas
Zanahorias en Guiso
Fruta de Temporada
Pan Integral



Kcal: 567 **Lip:** 15,49 **Prot:** 20,86 **HC:** 85,86

10 Arroz Meloso con Verduras

Tortilla Francesa
Tomate Aliñado
Fruta de Temporada
Pan Integral

Kcal: 628 **Lip:** 21,45 **Prot:** 14,92 **HC:** 97,48

17 Patatas Riojanas

Albóndigas de Merluza al Ajillo

Zanahorias en Guiso
Fruta de Temporada
Pan Integral

Kcal: 609 **Lip:** 27,56 **Prot:** 25,97 **HC:** 65,53

24 Crema de Calabacín
Potaje de Garbanzos
Patatas en Guiso
Fruta de Temporada
Pan Integral



Kcal: 617 **Lip:** 18,16 **Prot:** 19,92 **HC:** 93,84

Miércoles

4 Arroz Blanco con Tomate
Filete de Cabezada de Cerdo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 677 **Lip:** 19,91 **Prot:** 35,26 **HC:** 94,32

11 Crema Suave de Calabaza y Zanahoria ECO

Garbanzos Estofados
Ensalada de Maíz con Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan



Kcal: 762 **Lip:** 20,27 **Prot:** 28,18 **HC:** 115,06

18 Brócoli Guisado

Alubias Blancas Suaves

Calabaza en Guiso
Fruta de Temporada
Pan



Kcal: 552 **Lip:** 15,83 **Prot:** 22,27 **HC:** 82,93

25 Borraja con Patatas
Lomo al Pepe
Champiñones Salteados
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 531 **Lip:** 23,35 **Prot:** 26,57 **HC:** 54,04

Jueves

5 Lentejas a la Castellana
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga
Yogur
Pan Integral

Kcal: 639 **Lip:** 22,89 **Prot:** 25,57 **HC:** 83,35

12 Macarrones Integrales con Salsa de Tomate

Abadejo Ajoarriero
Pimientos Rojos Asados
Yogur Natural
Pan Integral

Kcal: 674 **Lip:** 21,65 **Prot:** 37,16 **HC:** 83,86

19 Sopa de la Huerta con Verduras ECO

Estofado de Ternera

Ensalada de Maíz con Zanahoria
Yogur
Pan Integral



Kcal: 588 **Lip:** 24,66 **Prot:** 30,81 **HC:** 62,53

26 Arroz Blanco con Tomate
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Yogur
Pan Integral

Kcal: 684 **Lip:** 23,25 **Prot:** 16,14 **HC:** 104,41

Viernes

6 Macarrones Integrales al Ajillo
Pollo Asado a las Finas Hierbas
Ensalada de Lechuga y Maíz
Macedonia Casera
Pan

Kcal: 642 **Lip:** 25,06 **Prot:** 38,10 **HC:** 84,55

13 Guiso de Menestra

Lomo Asado a la Gallega
Patatas Dado
Macedonia Casera
Pan

Kcal: 495 **Lip:** 18,40 **Prot:** 27,01 **HC:** 56,55

20 Arroz Integral Campesina

Huevos Cocidos en Salsa Española

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Macedonia Casera
Pan

Kcal: 693 **Lip:** 27,88 **Prot:** 18,90 **HC:** 93,28

27 Guiso de Lentejas
Merluza al Ajo y Perejil
Ensalada de Lechuga y Tomate
Macedonia Casera
Pan

Kcal: 559 **Lip:** 16,79 **Prot:** 32,81 **HC:** 74,37

Detrás de cada plato...

Tradición, cultura,
orígenes

Alimentos
saludables

Nutrientes

Energía

Sostenibilidad

Momentos para
compartir

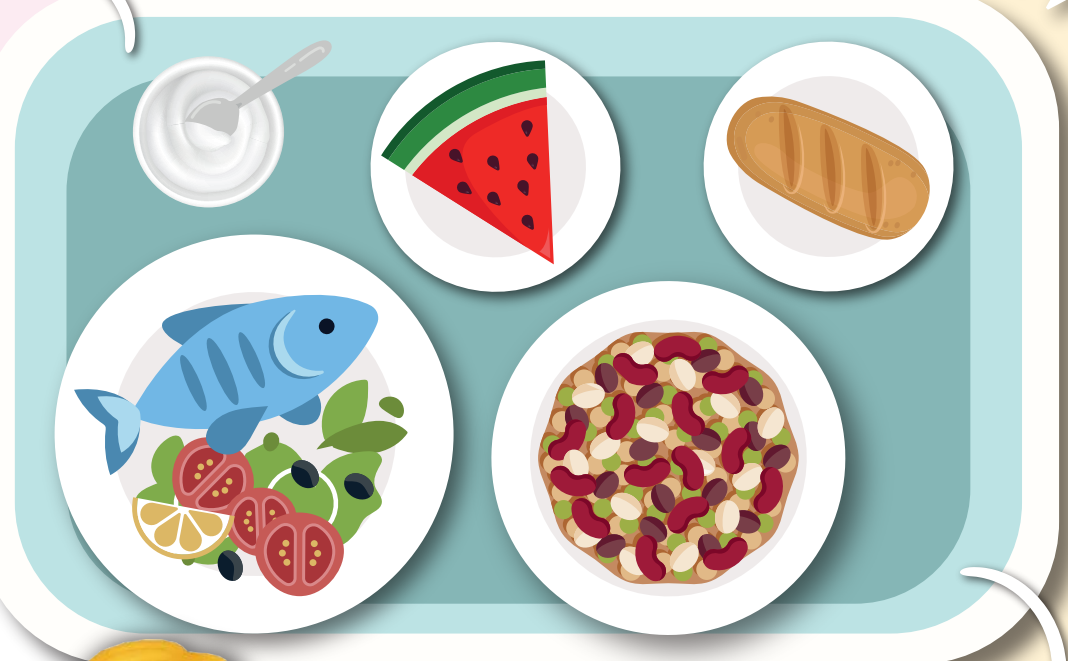
Salud

Personas

Momentos para
disfrutar

Educación

Normativas



SI HAS COMIDO...

PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE	VERDURA + PESCADO / HUEVO / LEGUMBRE
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO	VERDURA + CARNE / HUEVO / LEGUMBRE
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + HUEVO	VERDURA + PESCADO / CARNE / LEGUMBRE
VERDURA + CARNE	PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / HUEVO
VERDURA + PESCADO	PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE / HUEVO
VERDURA + HUEVO	PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / CARNE
FRUTAS / LÁCTEO	FRUTAS / LÁCTEO

...DEBERÍAS CENAR



Escanea nuestro código
QR o pincha aquí para
descubrir qué hay
detrás de cada plato



mediterránea