

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5 Guisantes a la Sevillana
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

6 Fideua de Verduras
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan Integral

7 Coliflor a la Gallega
Alubias Blancas Estofadas con Pollo
Zanahorias en Guiso
Fruta de Temporada
Pan

1 Arroz Blanco con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga
Yogur
Pan Integral

2 Guiso de Lentejas
Contramuslos de Pollo a la Riojana
Ensalada de Lechuga y Tomate
Macedonia Casera
Pan

Kcal: 514 Lip: 20,16 Prot: 15,89 HC: 67,66

Kcal: 695 Lip: 24,13 Prot: 32,72 HC: 88,28

Kcal: 610 Lip: 16,76 Prot: 28,79 HC: 84,96

Kcal: 624 Lip: 21,71 Prot: 17,83 HC: 92,61

Kcal: 623 Lip: 25,60 Prot: 39,17 HC: 76,44

12



13 Macarrones Integrales con Salsa de Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan Integral

14 Crema de Verduras ECO
Salmón al Limón
Tomate Aliñado
Fruta de Temporada
Pan

15 Paella de Verduras
Albóndigas de Pollo a la Naranja
Ensalada de Lechuga
Yogur Natural
Pan Integral

16 Brócoli Guisado
Garbanzos Estofados
Ensalada de Maíz con Zanahoria
Macedonia Casera
Pan

19 Arroz Blanco con Tomate
Caldeirada de Abadejo
Tomate Aliñado
Fruta de Temporada
Pan

20 Alubias Blancas Guisadas
Huevos Cocidos a la Riojana
Fritada de Pimientos
Fruta de Temporada
Pan Integral

21 Macarrones Integrales al Ajillo
Merluza en Salsa Verde
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan

22 Crema de Calabacín ECO
Lentejas Estofadas con Chorizo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Yogur
Pan Integral

23 Judías Verdes Guisada con Patata
Magro de Cerdo con Tomate
Zanahorias en Guiso
Macedonia Casera
Pan

Kcal: 642 Lip: 16,27 Prot: 27,49 HC: 100,49

Kcal: 653 Lip: 26,79 Prot: 26,84 HC: 79,02

Kcal: 647 Lip: 18,62 Prot: 43,97 HC: 82,45

Kcal: 721 Lip: 28,92 Prot: 30,12 HC: 87,15

Kcal: 560 Lip: 24,70 Prot: 29,47 HC: 59,68

26 Arroz Integral Campesina
Huevos Cocidos a la Riojana
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan

27 Menestra de Verduras a la Riojana
Garbanzos a la Sevillana
Cebolla Pochada
Fruta de Temporada
Pan Integral

28 Sopa de Estrellas
Merluza al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

29 Alubias Pintas Estofadas
Estofado de Ternera
Zanahorias en Guiso
Yogur Natural
Pan Integral

30 Vichyssoise
Escalope de Pollo Casero
Ensalada de Lechuga
Macedonia Casera
Pan

Kcal: 674 Lip: 27,90 Prot: 19,48 HC: 88,36

Kcal: 658 Lip: 24,27 Prot: 23,76 HC: 83,70

Kcal: 458 Lip: 16,06 Prot: 21,62 HC: 60,03

Kcal: 613 Lip: 23,13 Prot: 41,19 HC: 60,49

Kcal: 485 Lip: 14,93 Prot: 17,04 HC: 71,05



Detrás de cada plato...

Tradición, cultura,
orígenes

Alimentos
saludables

Nutrientes

Energía

Sostenibilidad

Momentos para
compartir

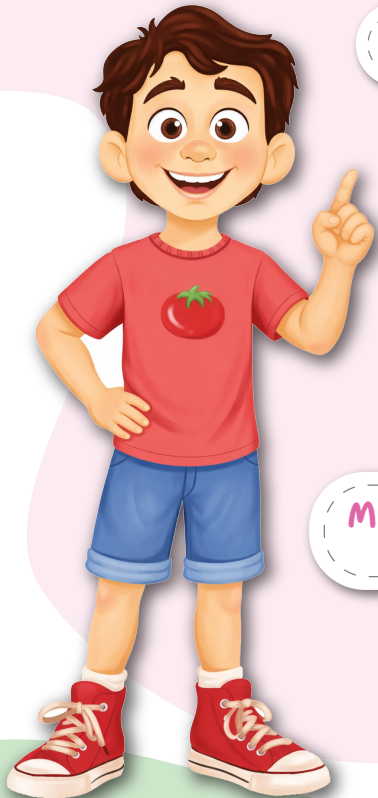
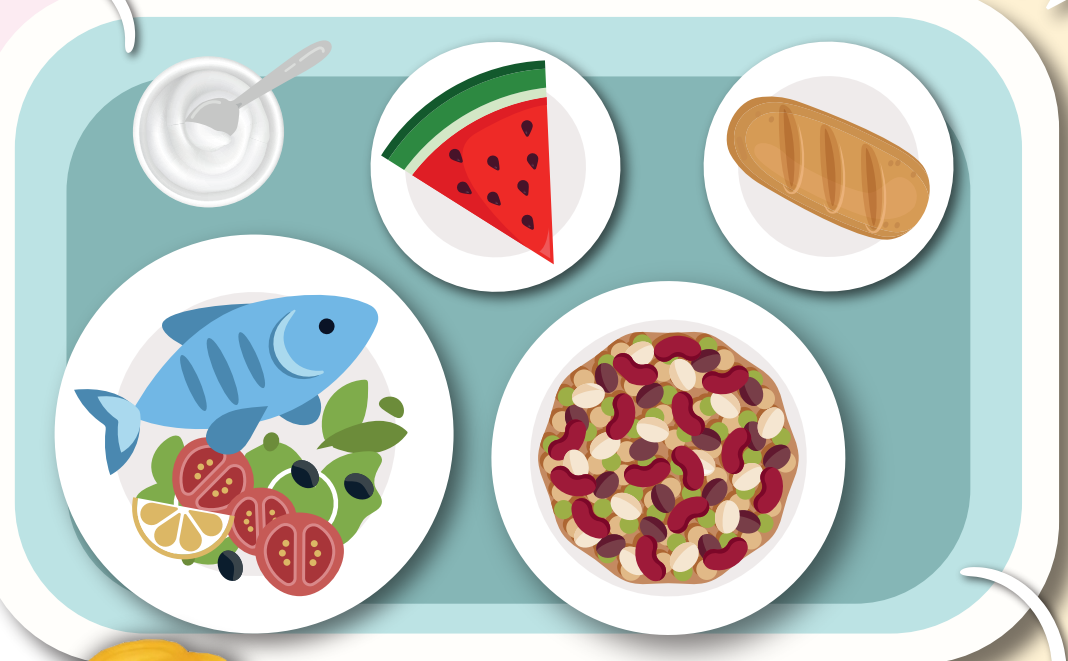
Salud

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