

Lunes

7

14

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

21

Kcal: 609 Lip: 21,10 Prot: 36,84 HC: 70,24
Sopa de la Huerta con Verduras ECO
Contramuslos de Pollo Empanado
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan

28

Kcal: 652 Lip: 31,27 Prot: 28,76 HC: 63,11
Macarrones Integrales al Ajillo
Salmón al Limón
Tomate aliñado
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 611 Lip: 16,12 Prot: 37,07 HC: 84,20

Martes

8

15

Arroz Meloso con Verduras
Tortilla Francesa Casera
Tomate aliñado
Fruta de Temporada
Pan Integral

22

Kcal: 644 Lip: 23,19 Prot: 17,84 HC: 94,97
Arroz Campesina
Merluza al Ajo y Perejil
Tomate aliñado
Fruta de Temporada
Pan Integral

29

Kcal: 620 Lip: 19,28 Prot: 21,30 HC: 95,07
Crema de Calabacín
Potaje de Garbanzos y Espinacas
Patatas en Guiso
Fruta de Temporada
Pan Integral

Kcal: 797 Lip: 21,30 Prot: 31,52 HC: 120,64

Miércoles

9

Arroz Blanco con Tomate
Merluza al Ajo y Perejil
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

16

Kcal: 608 Lip: 17,55 Prot: 21,66 HC: 94,97
Crema Suave de Calabaza y Zanahoria ECO
Garbanzos Crujiente al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan

23

Kcal: 651 Lip: 19,28 Prot: 20,84 HC: 96,40
Brócoli guisado
Alubias Blancas Suaves
Calabaza en Guiso
Fruta de Temporada
Pan

30

Kcal: 553 Lip: 16,01 Prot: 22,09 HC: 82,38
Borrajá con Patatas
Lomo al Pepe
Champiñones Salteados
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 532 Lip: 23,47 Prot: 26,19 HC: 53,34

Jueves

10

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

17

Kcal: 616 Lip: 23,74 Prot: 22,11 HC: 78,46
Macarrones Integrales con Tomate
Abadejo Ajoarriero
Pimientos Asados
Yogur Natural
Pan Integral

24

Kcal: 686 Lip: 22,25 Prot: 35,43 HC: 85,38
Patatas Riojanas
Estofado de Ternera
Zanahorias en Guiso
Yogur
Pan Integral

Kcal: 639 Lip: 27,76 Prot: 30,80 HC: 66,72

Viernes

11

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

18

Kcal: 629 Lip: 24,92 Prot: 37,88 HC: 81,78
Guiso de Menestra
Lomo Asado a la Gallega
Patatas Asadas
Macedonia Casera
Pan

25

Kcal: 474 Lip: 17,18 Prot: 25,54 HC: 53,54
Lentejas a la Castellana
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Macedonia Casera
Pan

Kcal: 596 Lip: 21,48 Prot: 19,40 HC: 81,83



Detrás de cada plato...

Tradición, cultura,
orígenes

Alimentos
saludables

Nutrientes

Energía

Sostenibilidad

Momentos para
compartir

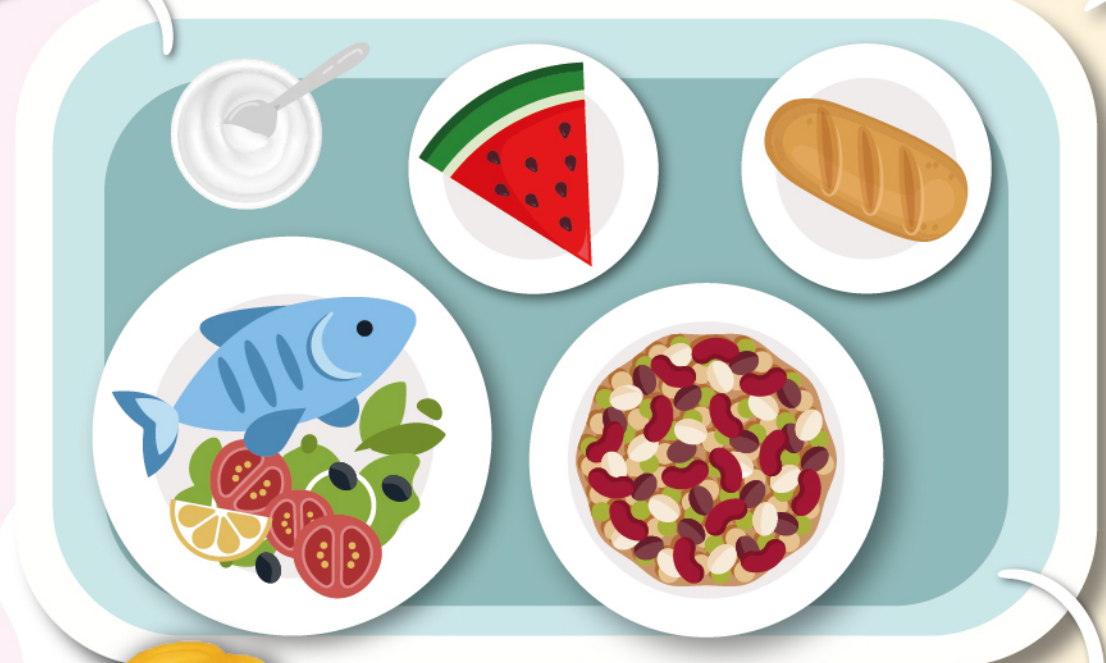
Salud

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