

Basal

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			01	Kcal 662 Lip. 27	P. 22 H.C. 86		02	Kcal 900 Lip. 43	P. 51 H.C. 115	03	Kcal 735 Lip. 17	P. 30 H.C. 106		
				● Crema de calabaza y zanahoria				– Tallarines salteados al estilo oriental			– Alubias blancas			
				– Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera				– Estofado de pollo en salsa rubia			– Tortilla de patata con lechuga			
				● Fruta				– Yogur sabores			● Fruta			
				Pan				Pan			Pan			
06	Kcal 772 Lip. 30	P. 26 H.C. 96	07	Kcal 794 Lip. 32	P. 27 H.C. 97	08	Kcal 916 Lip. 43	P. 49 H.C. 82	09	Kcal 928 Lip. 30	P. 52 H.C. 106	10	Kcal 914 Lip. 25	P. 34 H.C. 140
	● Crema de calabacín			– Sopa de estrellas con pollo y huevo			– Menestra de verduras			– Garbanzos			– Arroz con tomate	
	– Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave			– Tortilla de patata y chorizo con lechuga			– Muslo de pollo asado con champiñón, zanahoria y patata			– Lomo adobado de cerdo rebozado con ensalada liz			– Merluza en salsa meniere	
	● Fruta			– Yogur natural azucarado			● Fruta			– Yogur sabores			● Fruta	
	Pan			Pan			Pan			Pan			Pan	
13	Kcal 749 Lip. 28	P. 40 H.C. 82	14	Kcal 744 Lip. 21	P. 36 H.C. 94	15	Kcal 816 Lip. 11	P. 28 H.C. 140	16	Kcal 726 Lip. 32	P. 29 H.C. 80	17	Kcal 884 Lip. 23	P. 27 H.C. 135
	● Puré de acelgas y espinacas			● Patatas en salsa verde			– Lentejas con verdura			– Sopa de lluvia			– Alubias rojas	
	– Pechugas de pollo en salsa de champiñón			– Filete de abadejo romana con lechuga			– Arroz con verduritas de la huerta			– Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera			– Empanadillas de atún con ensalada liz	
	● Fruta			– Yogur sabores			● Fruta			– Yogur sabores			● Fruta	
	Pan			Pan			Pan			Pan			Pan	
20	Kcal 919 Lip. 45	P. 34 H.C. 93	21	Kcal 752 Lip. 26	P. 36 H.C. 91	22	Kcal 707 Lip. 27	P. 23 H.C. 91	23	Kcal 977 Lip. 38	P. 38 H.C. 116	24	Kcal 781 Lip. 20	P. 30 H.C. 113
	– Vainas rehogadas			● Patatas a la riojana			● Puré de verdura			– Codos napolitana			– Garbanzos	
	– Escalope de cerdo con chips			– Medallones de merluza a la gallega			– Salchichas frankfurt con tomate y patatas			– Alitas de pollo con lechuga			– Tortilla de patata con ensalada liz	
	● Fruta			– Yogur natural azucarado			● Fruta			– Yogur sabores			● Fruta	
	Pan			Pan			Pan			Pan			Pan	
27	Kcal 772 Lip. 40	P. 54 H.C. 77	28	Kcal 824 Lip. 32	P. 29 H.C. 104	29	Kcal 677 Lip. 23	P. 20 H.C. 97	30	Kcal 939 Lip. 21	P. 38 H.C. 140	31	Kcal 962 Lip. 28	P. 38 H.C. 135
	– Lentejas			● Crema de calabaza y zanahoria			– Sopa de letras			– Alubias blancas			– Arroz con salchichas y chorizo	
	– Estofado de pollo con verduras			– Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera			– Tortilla de patata con lechuga			– San jacob con ensalada liz			– Filete de abadejo en salsa verde	
	● Fruta			– Yogur sabores			● Fruta			– Yogur natural azucarado			● Fruta	
	Pan			Pan			Pan			Pan			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.

