

Basal

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES

01			02	Kcal 741 Lip. 20	P. 45 H.C. 81	03	Kcal 865 Lip. 29	P. 21 H.C. 128	04	Kcal 920 Lip. 30	
				<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas - Filete de merluza romana con ensalada liz - Yogur sabores - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> ● Crema de calabacín - San jacob con lechuga ● Fruta - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Alubias rojas - Muslo de pollo con champiñón, z - Yogur sabores - Pan 	
08	Kcal 827 Lip. 32	P. 43 H.C. 87	09	Kcal 699 Lip. 25	P. 22 H.C. 93	10	Kcal 948 Lip. 44	P. 28 H.C. 106	11	Kcal 955 Lip. 28	
	<ul style="list-style-type: none"> - Menestra de verduras - Pechugas de pollo con salsa rubia ● Fruta - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de letras - Tortilla de patata con lechuga - Yogur sabores - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> ● Puré de verdura ● Ensalada mixta - Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera ● Fruta - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Arroz con sal - Filete de abaco con marinera - Yogur natural - Pan 	
15	Kcal 704 Lip. 18	P. 42 H.C. 82	16	Kcal 1016 Lip. 30	P. 32 H.C. 150	17	Kcal 739 Lip. 32	P. 22 H.C. 90	18	Kcal 830 Lip. 11	
	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas - Medallones de merluza en salsa marinera ● Fruta - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones con tomate - Croquetas con jamón york y ensalada liz - Yogur sabores - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> ● Puré de acelgas y espinacas - Tortilla de patata y chorizo con lechuga ● Fruta - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Alubias blancas - Arroz con verduras de huerta ● Fruta - Pan 	
22	Kcal 829 Lip. 30	P. 49 H.C. 88	23	Kcal 921 Lip. 33	P. 22 H.C. 133	24	Kcal 724 Lip. 33	P. 31 H.C. 74	25	Kcal 875 Lip. 25	
	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de guisantes - Muslo de pollo asado con pimientos, champiñón y patata ● Fruta - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> ● Patatas a la riojana - Empanadillas de atún con ensalada liz - Yogur natural azucarado - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Vainas rehogadas - Hamburguesa de ternera 100% en salsa jardinera ● Fruta - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos - Lomo fresco con lechuga - Yogur sabores - Pan 	
29	Kcal 725 Lip. 21	P. 42 H.C. 81	30	Kcal 760 Lip. 27	P. 43 H.C. 82	31	Kcal 635 Lip. 19	P. 17 H.C. 101			
	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas - Merluza en salsa meniere ● Fruta - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de lluvia - Pechugas de pollo rebozadas con lechuga - Yogur sabores - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> ● Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de patata con ensalada liz ● 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.

