

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
7	8	9	10	11
Festivo	kCal:845 P:40 Lip:29 HC:101 Macarrones integrales con tomate Hamburguesa 100% vacuno a la plancha con champinones Yogur	 kCal:605 P:35 Lip:18 HC:74 Patatas guisadas Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada	 kCal:707 P:38 Lip:26 HC:79 Lentejas con verduras locales Tortilla francesa con ensalada Fruta de temporada	 kCal:683 P:14 Lip:30 HC:88 Crema de verduras locales San jacob de ave con ensalada Fruta de temporada
14	15	16	17	18
 kCal:595 P:39 Lip:19 HC:63 Menestra de verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Fruta de temporada	 kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151 Paella vegetal Lentejas con verduras locales Fruta de temporada	 kCal:648 P:24 Lip:28 HC:70 Crema de puerros y espinacas Huevos fritos con patatas fritas Yogur	kCal:626 P:31 Lip:22 HC:79 Ensalada de pasta integral Cabracho al horno con ensalada Fruta de temporada	 kCal:731 P:46 Lip:20 HC:90 Garbanzos con verduras locales Lomo fresco al horno con ensalada Fruta de temporada
21	22	23	24	25
 kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151 Lentejas con verduras locales Arroz integral con verduras locales Fruta de temporada	kCal:760 P:56 Lip:23 HC:78 Crema de verduras locales Contramuslo de pollo al horno a la jardinera Helado	 kCal:734 P:33 Lip:20 HC:105 Espaguetis con tomate Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada	 kCal:873 P:33 Lip:45 HC:81 Patatas en salsa verde Hamburguesa de vacuno y cerdo a la plancha con ensalada Fruta de temporada	kCal:802 P:41 Lip:32 HC:88 Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada
28	29	30		
 kCal:952 P:31 Lip:54 HC:79 Vainas con patatas Salchichas frescas de ave cocidas con ensalada Fruta de temporada	 kCal:684 P:44 Lip:18 HC:86 Garbanzos con verduras locales Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada	 kCal:747 P:24 Lip:21 HC:116 Macarrones integrales con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada		



Menú libre de
proteína animal



Menú con productos
locales



Menú bajos en
huella de carbono



Menú 100% local

