

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 kCal:815 P:34 Lip:8 HC:151 Paella vegetal Lentejas con verduras locales Yogur	2  kCal:625 P:25 Lip:16 HC:92 Crema de puerros y espinacas Fajita de pollo guisado y verduras Fruta de temporada
5  kCal:713 P:36 Lip:24 HC:85 Lentejas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	6 kCal:715 P:52 Lip:21 HC:76 Marmitako de caballa Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Yogur	7  kCal:860 P:29 Lip:14 HC:158 Garbanzos con verduras locales Paella vegetal Fruta de temporada	8 kCal:697 P:34 Lip:16 HC:106 Macarrones integrales italiana Cabracho al horno con ensalada Fruta de temporada	9  kCal:801 P:28 Lip:41 HC:72 Vainas con patatas Hamburguesa de vacuno y cerdo a la plancha con ensalada Fruta de temporada
12 Festivo	13  kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151 Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta de temporada	14 kCal:890 P:26 Lip:37 HC:112 Espaguetis integrales con tomate Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada	15  kCal:576 P:37 Lip:12 HC:75 Crema de verduras locales Lomo fresco al horno a la jardinera Yogur	16 kCal:664 P:45 Lip:15 HC:88 Alubias rojas con verduras locales Abadejo al horno con ensalada Fruta de temporada
19  kCal:707 P:18 Lip:30 HC:95 Crema de puerros y espinacas Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada	20 kCal:852 P:34 Lip:11 HC:156 Arroz integral con verduras locales Lentejas con verduras locales Natillas	21 kCal:748 P:35 Lip:19 HC:109 Macarrones con tomate Merluza al horno en salsa verde Fruta de temporada	22  kCal:812 P:38 Lip:35 HC:86 Garbanzos con verduras locales Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta de temporada	23  kCal:858 P:40 Lip:40 HC:82 Patatas a la riojana Hamburguesa 100% vacuno a la plancha con ensalada Fruta de temporada
26  kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151 Paella vegetal Lentejas con verduras locales Fruta de temporada	27  kCal:641 P:21 Lip:23 HC:84 Crema de verduras locales Tortilla de patata con ensalada Yogur	28 kCal:689 P:38 Lip:16 HC:98 Alubias blancas con verduras locales Abadejo al horno a la riojana Fruta de temporada	29  kCal:836 P:58 Lip:23 HC:99 Macarrones integrales con tomate Muslo de pollo al horno con ensalada Fruta de temporada	30 kCal:779 P:43 Lip:31 HC:80 Brocoli con patatas Salmon al horno con ensalada Fruta de temporada



Menú libre de
proteína animal



Menú con productos
locales



Menú bajos en
huella de carbono



Menú 100% local

