

Lunes

2 

kCal:830 P:25 Lip:44 HC:81

Crema de puerros y espinacas

Albondigas de vacuno y cerdo guisadas con patatas fritas

Fruta de temporada

9

kCal:773 P:40 Lip:38 HC:65

Sopa de ave con fideos

Hamburguesa 100% vacuno a la plancha con ensalada

Fruta de temporada

16 

kCal:697 P:57 Lip:18 HC:69

Vainas con patatas

Contramuslo de pollo al horno con ensalada

Fruta de temporada

23 

kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151

Paella vegetal

Lentejas con verduras locales

Fruta de temporada

30 

kCal:713 P:36 Lip:24 HC:85

Lentejas con verduras locales

Huevos fritos con patatas fritas

Fruta de temporada

Martes

3 

kCal:704 P:34 Lip:19 HC:98

Lentejas con verduras locales

Tortilla de patata con ensalada

Fruta de temporada

10

kCal:867 P:43 Lip:36 HC:93

Alubias rojas con verduras locales

Tortilla francesa de atun con ensalada

Natillas

17 

kCal:860 P:29 Lip:14 HC:158

Paella vegetal

Garbanzos con verduras locales

Fruta de temporada

24

kCal:596 P:32 Lip:17 HC:77

Crema de verduras locales

Abadejo a la romana con pimientos rojos

Fruta de temporada

Miércoles

4

kCal:649 P:30 Lip:12 HC:106

Macarrones integrales con tomate

Cabracho al horno con ensalada

Fruta de temporada

11

kCal:841 P:30 Lip:25 HC:123

Espaguetis italiana

Blanqueta de albondigas de merluza con patata y calabacín

Fruta de temporada

18 

kCal:643 P:39 Lip:19 HC:78

Patatas a la riojana

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

25

kCal:842 P:43 Lip:36 HC:87

Cocido de alubias blancas

Tortilla francesa de atun con ensalada

Fruta de temporada

Jueves

5

kCal:888 P:31 Lip:15 HC:158

Paella vegetal

Garbanzos con verduras locales

Yogur

12 

kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151

Arroz integral con verduras locales

Lentejas con verduras locales

Fruta de temporada

19 

kCal:653 P:27 Lip:17 HC:92

Crema de puerros y espinacas

Fajita de pollo guisado y verduras

Yogur

26 

kCal:729 P:41 Lip:16 HC:101

Macarrones integrales con tomate

Lomo fresco al horno con ensalada

Yogur

Viernes

6 

kCal:650 P:39 Lip:21 HC:74

Patatas guisadas

Pechuga de pollo a la plancha con ensalada

Fruta de temporada

13 

kCal:696 P:16 Lip:27 HC:93

Crema de verduras locales

Croquetas de pollo con ensalada

Fruta de temporada

20 

kCal:747 P:24 Lip:21 HC:116

Macarrones integrales con tomate

Tortilla de patata con ensalada

Fruta de temporada

27

Festivo



Menú libre de
proteína animal



Menú con productos
locales



Menú bajos en
huella de carbono



Menú 100% local

