

LUNES

MARTES

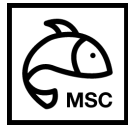
MIÉRCOLES

JUEVES

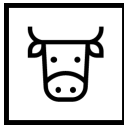
VIERNES

		<h1>1</h1>	<h1>2</h1> <p>KCAL.530 H.C.70 LIP.5 P.13</p> <p>Puré de verduras Tortilla de patata al horno con champiñones Natilla chocolate</p>	<h1>3</h1> <p>KCAL.748 H.C.51 LIP.37 P.44</p> <p>Alubias blancas con verduras Muslo de pollo asado con lechuga Fruta de temporada</p>
<h1>6</h1> <p>KCAL.836 H.C.88 LIP.20 P.21</p> <p>Vainas con refrito Albóndigas mixtas en salsa española Fruta de temporada</p>	<h1>7</h1> <p>KCAL.656 H.C.44 LIP.25 P.38</p> <p>Sopa de cocido con fideos Lomo fresco de cerdo con pisto Yogur natural local</p>	<h1>8</h1> <p>KCAL.780 H.C.83 LIP.30 P.30</p> <p>Lentejas guisadas Salchichas de ave con pimientos confitados Fruta de temporada</p>	<h1>9</h1> <p>KCAL.677 H.C.84 LIP.22 P.34</p> <p>Arroz con tomate y champiñones Merluza al horno con tinta de calamar Yogur griego</p>	<h1>10</h1> <p>KCAL.725 H.C.68 LIP.28 P.25</p> <p>Crema de calabacín Filete de ternera con ensalada Fruta de temporada</p>
<h1>13</h1> <p>KCAL.708 H.C.86 LIP.15 P.36</p> <p>Patatas a la Riojana Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada</p>	<h1>14</h1> <p>KCAL.767 H.C.74 LIP.32 P.43</p> <p>Macarrones a la boloñesa Pescado fresco al horno con refrito de ajo y perejil Yogur natural local</p>	<h1>15</h1> <p>KCAL.745 H.C.64 LIP.11 P.34</p> <p>Menestra de verduras Pavo guisado Fruta de temporada</p>	<h1>16</h1> <p>TXINPUM EGUNA</p> <p>Hummus de garbanzos con nachos Fajitas de ternera Fruta con chocolate</p>	<h1>17</h1> <p>KCAL.615 H.C.65 LIP.12 P.27</p> <p>Alubias pintas con verdura Bacalao al horno con ajoarriero Fruta de temporada</p>
<h1>20</h1> <p>KCAL.630 H.C.80 LIP.5 P.18</p> <p>Espinacas al ajillo Tortilla de patata al horno con lechuga Fruta de temporada</p>	<h1>21</h1> <p>KCAL.503 H.C.45 LIP.6 P.34</p> <p>Sopa casera de fideos Pechuga de pollo con pimientos Yogur natural local</p>	<h1>22</h1> <p>KCAL.641 H.C.81 LIP.10 P.43</p> <p>Lentejas con verduritas Lomo de cerdo adobado con champiñones Fruta de temporada</p>	<h1>23</h1> <p>KCAL.662 H.C.90 LIP.15 P.36</p> <p>Arroz con tomate casero Merluza al horno con refrito de ajo y perejil Yogur bebible</p>	<h1>24</h1> <p>KCAL.809 H.C.109 LIP.21 P.17</p> <p>Crema de calabaza Garbanzos guisados Fruta de temporada</p>
<h1>27</h1> <p>KCAL.800 H.C.96 LIP.20 P.30</p> <p>Ensalada de patata Hamburguesa a la jardinera Fruta de temporada</p>	<h1>28</h1> <p>KCAL.652 H.C.62 LIP.22 P.44</p> <p>Estofado de lentejas Bacalao al horno con ensalada Yogur natural local</p>	<h1>29</h1> <p>KCAL.928 H.C.95 LIP.26 P.25</p> <p>Vainas con refrito Guiso de cabezada en salsa agri dulce Fruta de temporada</p>	<h1>30</h1> <p>KCAL.1246 H.C.94 LIP.63 P.65</p> <p>Pasta napolitana Muslo de pollo asado con patatas chips Bizcocho casero</p>	<h1>31</h1> <p>KCAL.580 H.C.65 LIP.8 P.26</p> <p>Puré de verduras Merluza a la plancha con lechuga Fruta de temporada</p>

EN NUESTROS PLATOS



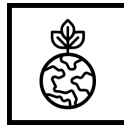
Pescado MSC



Carne estatal



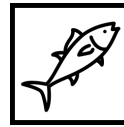
Producto de temporada



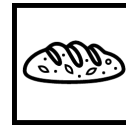
Opción sostenible



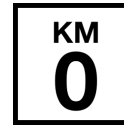
Productores locales



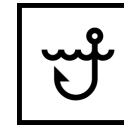
Pescado azul



Pan integral



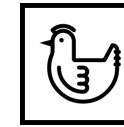
Km 0



Pescado fresco



Errigora



Huevos frescos



Ecológico



Integral

ALÉRGENOS



Gluten



Huevos



Pescado



Moluscos



Crustáceos



Lácteos



Apio



Granos de sésamo



Frutos de cáscara



Cacahuets



Soja



Altramuces



Mostaza



Dióxido de azufre y sulfitos

CONSEJOS PARA TUS CENAS

Pasta /Arroz
Huevo
Fruta

Verduras
Cerdo
Postre lácteo

Legumbre
Pescado blanco
Fruta

Sopa
Carne blanca
Postre lácteo

Patata
Ternera
Fruta

Verdura
Pescado azul
Postre lácteo

Legumbre
Huevo
Fruta

Verduras
Carne blanca
Postre lácteo

Patata
Pescado azul
Fruta

Verdura
Ternera
Postre lácteo

Pasta/Arroz
Pescado blanco
Fruta

Verdura
Huevo
Postre lácteo

Sopa
Carne blanca
Fruta

Verdura
Pescado blanco
Postre lácteo

*El cuadro es orientativo, para que puedas planificar el menú de casa, según lo que hayas comido al mediodía.