

Lunes

7

14 Lentejas Estofadas
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

21 **Kcal: 639 Lip: 21,14 Prot: 38,91 HC: 76,23**
Sopa de la Huerta con Verduras ECO
Escalope de Pollo Casero al Horno
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan

28 **Kcal: 566 Lip: 19,17 Prot: 19,95 HC: 79,32**
Macarrones Integrales al Ajillo
Salmón al Limón
Tomate Aliñado
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 685 Lip: 25,20 Prot: 33,81 HC: 84,95

Martes

8

15 Arroz Meloso con Verduras
Tortilla Francesa
Tomate Aliñado
Fruta de Temporada
Pan Integral

22 **Kcal: 628 Lip: 21,45 Prot: 14,92 HC: 97,48**
Arroz Integral Campesina
Albóndigas de Merluza al Ajillo
Tomate Aliñado
Fruta de Temporada
Pan Integral

29 **Kcal: 659 Lip: 22,74 Prot: 24,18 HC: 91,86**
Crema de Calabacín
Potaje de Garbanzos y Espinacas
Patatas en Guiso
Fruta de Temporada
Pan Integral

Kcal: 645 Lip: 19,71 Prot: 22,85 HC: 95,04

Miércoles

9

Arroz Blanco con Tomate
Merluza al Ajo y Perejil
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

16 **Kcal: 601 Lip: 17,12 Prot: 23,33 HC: 94,72**
Crema Suave de Calabaza y Zanahoria ECO
Garbanzos Crujiente al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan

23 **Kcal: 651 Lip: 19,16 Prot: 20,66 HC: 97,10**
Brócoli Guisado
Alubias Blancas Suaves
Calabaza en Guiso
Fruta de Temporada
Pan

30 **Kcal: 552 Lip: 15,83 Prot: 22,27 HC: 82,93**
Borrajá con Patatas
Lomo al Pepe
Champiñones Salteados
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 531 Lip: 23,35 Prot: 26,57 HC: 54,04

Jueves

10

Lentejas a la Castellana
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga
Yogur
Pan Integral

17 **Kcal: 639 Lip: 22,89 Prot: 25,57 HC: 83,35**
Macarrones Integrales con Salsa de Tomate
Abadejo Ajoarriero
Pimientos Rojos Asados
Yogur Natural
Pan Integral

24 **Kcal: 678 Lip: 21,93 Prot: 37,46 HC: 83,86**
Patatas Riojanas
Estofado de Ternera
Zanahorias en Guiso
Yogur
Pan Integral

Kcal: 641 Lip: 30,37 Prot: 34,42 HC: 58,87

Viernes

11

Macarrones Integrales al Ajillo
Pollo Asado a las Finas Hierbas
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Macedonia Casera
Pan

18 **Kcal: 628 Lip: 24,79 Prot: 37,65 HC: 82,29**
Guiso de Menestra
Lomo Asado a la Gallega
Patatas Asadas/Horno
Macedonia Casera
Pan

25 **Kcal: 470 Lip: 17,28 Prot: 24,89 HC: 52,78**
Lentejas a la Castellana
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Macedonia Casera
Pan

Kcal: 617 Lip: 20,49 Prot: 22,63 HC: 87,23



Detrás de cada plato...

Tradición, cultura,
orígenes

Alimentos
saludables

Nutrientes

Energía

Sostenibilidad

Momentos para
compartir

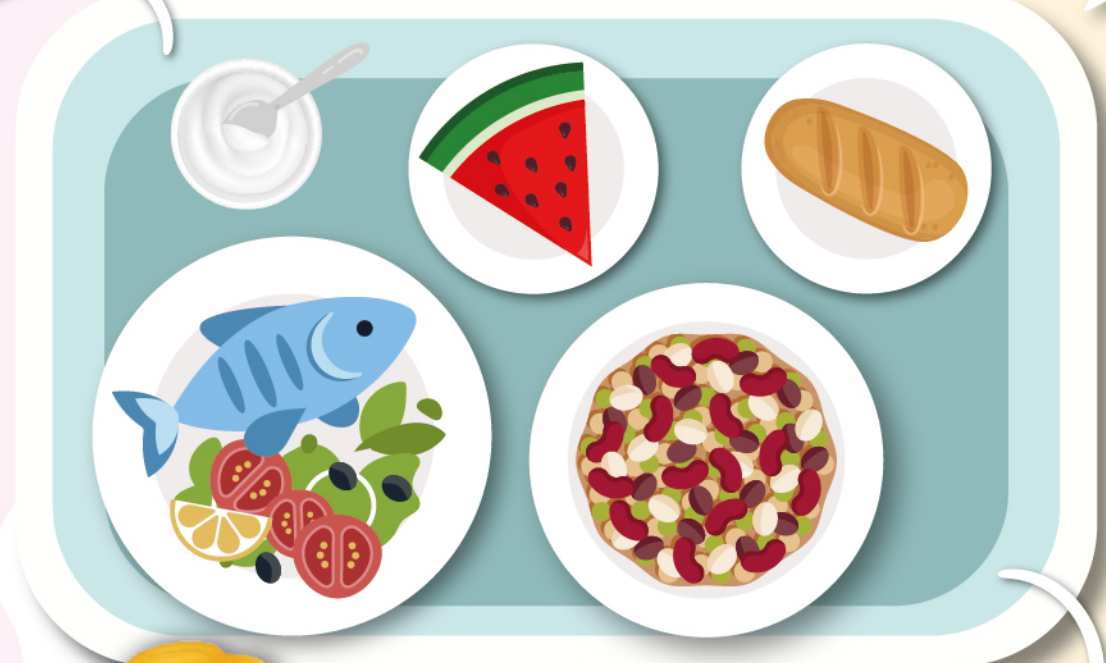
Salud

Personas

Momentos para
disfrutar

Educación

Normativas



SI HAS COMIDO...

PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE	VERDURA + PESCADO / HUEVO / LEGUMBRE
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO	VERDURA + CARNE / HUEVO / LEGUMBRE
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + HUEVO	VERDURA + PESCADO / CARNE / LEGUMBRE
VERDURA + CARNE	PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / HUEVO
VERDURA + PESCADO	PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE / HUEVO
VERDURA + HUEVO	PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / CARNE
FRUTAS / LÁCTEO	FRUTAS / LÁCTEO

...DEBERÍAS CENAR



Escanea nuestro código
QR o pincha aquí para
descubrir qué hay
detrás de cada plato



mediterránea