

LUNES

1

MARTES

2 *KCAL.363*
H.C.45 LIP.11 P.14

Lentejas guisadas
🔥
Tortilla francesa con champiñon encebollado
➡️
Fruta de temporada

MIÉRCOLES

3 *KCAL.328*
H.C.34 LIP.7 P.18

Patatas a la Riojana
🔥
Lomo de cerdo adobado con pisto
Yogur
👤

JUEVES

4 *KCAL.386*
H.C.36 LIP.15 P.8

Crema de guisantes
🔥
Salchichas de ave con pimientos
🔥
Yogur
➡️
Fruta de temporada

VIERNES

5 *KCAL.243*
H.C.27 LIP.7 P.13

Alubias blancas guisadas
🔥
Merluza al horno en salsa kokxera
➡️
Fruta de temporada

8 *KCAL.398*
H.C.34 LIP.11 P.11

Puré de verduras
🔥
Filete de perril empanado con pimientos
🔥
Fruta de temporada

9 *KCAL.527*
H.C.45 LIP.25 P.28

Pasta carbonara
🔥 👤
Muslo de pollo asado con champiñones al ajillo
Fruta de temporada

10 *KCAL.337*
H.C.42 LIP.8 P.21

Lentejas con verduras
🔥
Bacalao al horno en salsa verde
➡️
Fruta de temporada

11 *KCAL.321*
H.C.41 LIP.6 P.9

Vainas con refrito
🔥
Tortilla de patata al horno con tomate aliñado
🔥 ➡️ 🥗
Yogur
👤

12 *KCAL.402*
H.C.62 LIP.13 P.7

Arroz con tomate casero
Croquetas de jamón con ensalada
➡️ 🥗 🥗 🥗 🥗 🥗
Fruta de temporada

15 *KCAL.364*
H.C.39 LIP.8 P.12

Brócoli con refrito
🔥
Albóndigas mixtas a la cazadora
🥗
Fruta de temporada

16 *KCAL.316*
H.C.32 LIP.4 P.17

Alubias pintas con verdura
🔥
Merluza rebozada con mayonesa y limón
🔥 ➡️ ➡️
Fruta de temporada

17 *KCAL.349*
H.C.24 LIP.11 P.15

Crema de 4 verduras
Pavo estofado en pepitoria
Yogur
👤

18 *KCAL.341*
H.C.48 LIP.4 P.20

Arroz tres delicias
➡️
Palometa al horno en salsa de tomate
➡️
Fruta de temporada

19 *KCAL.357*
H.C.41 LIP.7 P.24

Lentejas con chorizo
🔥
Pechuga de pollo con ensalada
🔥
Fruta de temporada

22 *KCAL.432*
H.C.57 LIP.6 P.8

Porrupatata
🔥
Libritos de jamón y queso con lechuga
🔥 🥗 🥗 🥗 🥗 🥗
Fruta de temporada

23 *KCAL.451*
H.C.38 LIP.21 P.27

Pasta con tomate casero
🔥
Muslo de pollo asado con pimientos confitados
Yogur
👤

24 *KCAL.349*
H.C.41 LIP.12 P.17

Garbanzos estofados
🔥
Merluza al horno en salsa Donostiarra
➡️
Fruta de temporada

25

26

29 *KCAL.315*
H.C.26 LIP.7 P.14

Coliflor con refrito
Aguja de ternera en salsa
Fruta de temporada

30 *KCAL.371*
H.C.43 LIP.14 P.14

Lentejas a la jardinera
🔥
Tortilla francesa con ensalada
➡️ 🥗
Fruta de temporada

31

EN NUESTROS PLATOS



Pescado MSC



Carne estatal



Producto de temporada



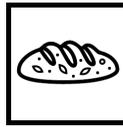
Opción sostenible



Productores locales



Pescado azul



Pan integral



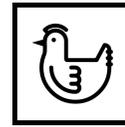
Km 0



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.