

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
 Yogur
 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



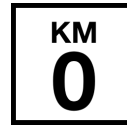
Productores locales



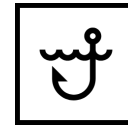
Pescado azul



Pan integral



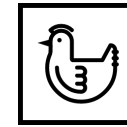
Km 0



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.