

LUNES



ECOLÓGICO

MARTES



PAN INTEGRAL

MIÉRCOLES



PROTEÍNA VEGETAL

JUEVES



NUTRIPLATO

VIERNES

11

Arroz con verduras
Salmón al papillote
Lechuga, zanahoria y aceitunas
Pan
Fruta fresca variada

779,8Kcal - Prot:28,8g - Lip:28,0g - HC:100,8g
AGS:3,7g - Azúcares:14,3g - Sal:2,1g

18

Guisantes salteados
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de tomate
Pan
Yogur natural ECO

547,3Kcal - Prot:18,7g - Lip:24,0g - HC:56,3g
AGS:5,1g - Azúcares:18,0g - Sal:1,3g

25

Arroz con salsa de tomate
Filete de perca al limón
Pisto de verduras
Pan
Fruta fresca variada

684,5Kcal - Prot:29,5g - Lip:16,8g - HC:101,6g
AGS:2,6g - Azúcares:14,2g - Sal:1,9g

12

Duo de alubias con sofrito vegetal
Tortilla francesa
Ensalada de tomate
Pan integral
Yogur natural

605,0Kcal - Prot:33,4g - Lip:18,7g - HC:68,3g
AGS:4,5g - Azúcares:11,0g - Sal:1,8g

19

Verdura tricolor
Jamoncitos de pollo al horno con
hierbas provenzales
Calabacín salteado
Pan integral
Fruta fresca variada

669,0Kcal - Prot:45,4g - Lip:30,2g - HC:48,4g
AGS:6,8g - Azúcares:16,4g - Sal:1,7g

26

Garbanzos con patatas
Tortilla francesa
Lechuga, zanahoria y maíz
Pan
Fruta fresca variada

699,2Kcal - Prot:31,7g - Lip:21,2g - HC:91,2g
AGS:3,3g - Azúcares:22,4g - Sal:1,7g

13

Borrajá con patatas salteada
Guiso de ternera con pimientos
Pan
Fruta fresca variada

541,2Kcal - Prot:33,0g - Lip:16,4g - HC:61,3g
AGS:4,1g - Azúcares:19,0g - Sal:1,6g

20

Sukalki
Merluza en salsa verde
Pan
Fruta fresca variada

610,5Kcal - Prot:31,1g - Lip:13,9g - HC:84,0g
AGS:2,4g - Azúcares:21,2g - Sal:1,4g

27

Sopa minestrone
Ternera a la española con guisantes
Pan
Fruta fresca variada

562,5Kcal - Prot:35,0g - Lip:10,6g - HC:77,1g
AGS:3,2g - Azúcares:23,8g - Sal:5,3g

7

Sopa de ave con fideos
Empanadillas de atún
Lechuga, maíz y aceitunas
Pan
Yogur natural ECO

726,6Kcal - Prot:28,3g - Lip:27,6g - HC:88,7g
AGS:7,9g - Azúcares:13,9g - Sal:3,6g

14

Lentejas con zanahoria
Perca a la marinera con mejillones
Pan
Fruta fresca variada

639,7Kcal - Prot:42,6g - Lip:13,6g - HC:79,8g
AGS:2,2g - Azúcares:19,2g - Sal:1,5g

21

Crema de calabacín
Lentejas con arroz
Pan
Fruta fresca variada

646,9Kcal - Prot:25,8g - Lip:12,4g - HC:100,0g
AGS:2,0g - Azúcares:21,5g - Sal:1,2g

28

Crema de hortalizas
Pavo a la jardinera
Pan integral
Fruta fresca variada

707,0Kcal - Prot:44,6g - Lip:28,5g - HC:61,6g
AGS:6,6g - Azúcares:28,7g - Sal:1,6g

8

Lentejas con patatas
Estofado de ternera a la jardinera
Pan
Fruta fresca variada

728,2Kcal - Prot:47,2g - Lip:16,2g - HC:90,7g
AGS:4,1g - Azúcares:19,6g - Sal:2,7g

15

Crema de puerros
Pavo al chilindrón
Pan
Fruta fresca variada

701,7Kcal - Prot:44,3g - Lip:28,7g - HC:61,5g
AGS:6,7g - Azúcares:30,3g - Sal:1,5g

22

Macarrones integrales con verduras
en salsa de tomate
Filete de ternera en salsa con
champiñones
Lechuga, manzana y maíz
Pan
Melón

712,1Kcal - Prot:38,6g - Lip:22,1g - HC:83,9g
AGS:4,9g - Azúcares:13,6g - Sal:1,8g

29

Alubias con zanahoria
Pescado fresco
Ensalada de tomate
Pan
Yogur natural

632,2Kcal - Prot:41,3g - Lip:16,8g - HC:67,8g
AGS:3,8g - Azúcares:10,3g - Sal:1,9g



LUNES

JUEVES

VIERNES

2

Judías verdes con sofrito
Tortilla de patata y cebolla
Lechuga, zanahoria y maíz
Pan
Fruta fresca variada

655,5Kcal - Prot:19,2g - Lip:26,5g - HC:76,6g
AGS:4,4g - Azúcares:21,9g - Sal:4,3g

3

Lentejas con calabaza
Pollo asado
Asadillo de pimientos rojos
Pan
Fruta fresca variada

829,1Kcal - Prot:56,8g - Lip:30,3g - HC:75,3g
AGS:6,8g - Azúcares:15,9g - Sal:1,6g

4

Crema de calabaza
Macarrones con boloñesa de soja
texturizada
Pan
Fruta fresca variada

745,5Kcal - Prot:26,2g - Lip:14,6g - HC:122,1g
AGS:2,5g - Azúcares:28,2g - Sal:1,3g

5

Garbanzos con verduras
Salmón al horno con ajo y perejil
Ensalada de tomate
Pan integral
Yogur natural ECO

788,2Kcal - Prot:42,4g - Lip:32,6g - HC:72,6g
AGS:5,0g - Azúcares:12,0g - Sal:1,9g

6

Patatas a la Riojana
Estofado de ternera a la jardinera
Pan
Fruta fresca variada

754,1Kcal - Prot:36,1g - Lip:28,7g - HC:83,4g
AGS:8,7g - Azúcares:15,3g - Sal:3,1g

9

Lentejas estofadas
Perca a la marinera con mejillones
Pan
Fruta fresca variada

636,3Kcal - Prot:43,7g - Lip:13,6g - HC:77,9g
AGS:2,2g - Azúcares:12,7g - Sal:1,4g

10

Menestra de verduras con patatas
salteadas
Salchichas de cerdo con tomate
Pan
Fruta fresca variada

691,1Kcal - Prot:26,4g - Lip:35,9g - HC:62,9g
AGS:9,0g - Azúcares:24,7g - Sal:4,0g

11

Alubias pintas con verduras
Merluza a las finas hierbas
Ensalada de tomate
Pan
Yogur natural

630,9Kcal - Prot:37,9g - Lip:16,6g - HC:71,3g
AGS:3,7g - Azúcares:10,1g - Sal:1,9g

12

FESTIVO

13

Arroz salteado con champiñones
Tortilla francesa
Lechuga, zanahoria y aceitunas
Pan
Fruta fresca variada

694,7Kcal - Prot:21,3g - Lip:18,9g - HC:111,5g
AGS:3,8g - Azúcares:19,8g - Sal:1,9g

16

Judías verdes con patatas salteadas
Lomo adobado al horno
Champiñones salteados
Pan
Fruta fresca variada

546,7Kcal - Prot:31,6g - Lip:22,1g - HC:50,0g
AGS:5,4g - Azúcares:16,8g - Sal:1,3g

17

Garbanzos con quinoa
Merluza a la donostiarra
Pan integral
Fruta fresca variada

691,3Kcal - Prot:37,2g - Lip:16,8g - HC:88,0g
AGS:1,9g - Azúcares:23,0g - Sal:1,5g

18

Crema de zanahoria
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de tomate
Pan
Fruta fresca variada

670,9Kcal - Prot:16,5g - Lip:25,7g - HC:85,3g
AGS:4,4g - Azúcares:29,0g - Sal:4,5g

19

Sopa de ave con fideos
Empanadillas de atún
Lechuga, maíz y aceitunas
Pan
Yogur natural ECO

726,6Kcal - Prot:28,3g - Lip:27,6g - HC:88,7g
AGS:7,9g - Azúcares:13,9g - Sal:3,6g

20

Lentejas con patatas
Estofado de ternera a la jardinera
Pan
Fruta fresca variada

728,2Kcal - Prot:47,2g - Lip:16,2g - HC:90,7g
AGS:4,1g - Azúcares:19,6g - Sal:2,7g

23

Arroz con verduras
Salmón al papillote
Lechuga, zanahoria y aceitunas
Pan
Fruta fresca variada

779,8Kcal - Prot:28,8g - Lip:28,0g - HC:100,8g
AGS:3,7g - Azúcares:14,3g - Sal:2,1g

24

Duo de alubias con sofrito vegetal
Tortilla francesa
Ensalada de tomate
Pan integral
Yogur natural

605,0Kcal - Prot:33,4g - Lip:18,7g - HC:68,3g
AGS:4,5g - Azúcares:11,0g - Sal:1,8g

25

Borrajá con patatas salteada
Guiso de ternera con pimientos
Pan
Fruta fresca variada

541,2Kcal - Prot:33,0g - Lip:16,4g - HC:61,3g
AGS:4,1g - Azúcares:19,0g - Sal:1,6g

26

Lentejas con zanahoria
Pescado fresco a la marinera con
mejillones
Pan
Fruta fresca variada

639,7Kcal - Prot:42,6g - Lip:13,6g - HC:79,8g
AGS:2,2g - Azúcares:19,2g - Sal:1,5g

27

Crema de puerros
Pavo al chilindrón
Pan
Fruta fresca variada

701,7Kcal - Prot:44,3g - Lip:28,7g - HC:61,5g
AGS:6,7g - Azúcares:30,3g - Sal:1,5g

30

Guisantes salteados
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de tomate
Pan
Yogur natural ECO

547,3Kcal - Prot:18,7g - Lip:24,0g - HC:56,3g
AGS:5,1g - Azúcares:18,0g - Sal:1,3g

31

Verdura tricolor
Jamoncitos de pollo al horno con
hierbas provenzales
Calabacín salteado
Pan integral
Fruta fresca variada

669,0Kcal - Prot:45,4g - Lip:30,2g - HC:48,4g
AGS:6,8g - Azúcares:16,4g - Sal:1,7g



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	2	3
		FESTIVO	Crema de calabacín Lentejas con arroz Pan Fruta fresca variada  646,9Kcal - Prot:25,8g - Lip:12,4g - HC:100,0g AGS:2,0g - Azúcares:21,5g - Sal:1,2g	Macarrones integrales con verduras en salsa de tomate Filete de ternera en salsa con champiñones Lechuga, manzana y maíz Pan Melón 712,1Kcal - Prot:38,6g - Lip:22,1g - HC:83,9g AGS:4,9g - Azúcares:13,6g - Sal:1,8g
6	7	8	9	10
Arroz con salsa de tomate Filete de perca al limón Pisto de verduras Pan Fruta fresca variada 684,5Kcal - Prot:29,5g - Lip:16,8g - HC:101,6g AGS:2,6g - Azúcares:14,2g - Sal:1,9g	Garbanzos con patatas Tortilla francesa Lechuga, zanahoria y maíz Pan Fruta fresca variada 699,2Kcal - Prot:31,7g - Lip:21,2g - HC:91,2g AGS:3,3g - Azúcares:22,4g - Sal:1,7g	Sopa minestrone Ternera a la española con guisantes Pan Fruta fresca variada 562,5Kcal - Prot:35,0g - Lip:10,6g - HC:77,1g AGS:3,2g - Azúcares:23,8g - Sal:5,3g	Crema de hortalizas Pavo a la jardinera Pan integral Fruta fresca variada  707,0Kcal - Prot:44,6g - Lip:28,5g - HC:61,6g AGS:6,6g - Azúcares:28,7g - Sal:1,6g	Alubias con zanahoria Pescado fresco Ensalada de tomate Pan  Yogur natural 632,2Kcal - Prot:41,3g - Lip:16,8g - HC:67,8g AGS:3,8g - Azúcares:10,3g - Sal:1,9g
13	14	15	16	17
Judías verdes con sofrito Tortilla de patata y cebolla Lechuga, zanahoria y maíz Pan Fruta fresca variada 655,5Kcal - Prot:19,2g - Lip:26,5g - HC:76,6g AGS:4,4g - Azúcares:21,9g - Sal:4,3g	Lentejas con calabaza Pollo asado Asadillo de pimientos rojos  Pan Fruta fresca variada 829,1Kcal - Prot:56,8g - Lip:30,3g - HC:75,3g AGS:6,8g - Azúcares:15,9g - Sal:1,6g	Crema de calabaza Macarrones con boloñesa de soja texturizada  Pan Fruta fresca variada 745,5Kcal - Prot:26,2g - Lip:14,6g - HC:122,1g AGS:2,5g - Azúcares:28,2g - Sal:1,3g	Garbanzos con verduras Salmón al horno con ajo y perejil Ensalada de tomate  Pan integral  Yogur natural ECO 788,2Kcal - Prot:42,4g - Lip:32,6g - HC:72,6g AGS:5,0g - Azúcares:12,0g - Sal:1,9g	Patatas a la Riojana Estofado de ternera a la jardinera Pan Fruta fresca variada 754,1Kcal - Prot:36,1g - Lip:28,7g - HC:83,4g AGS:8,7g - Azúcares:15,3g - Sal:3,1g
20	21	22	23	24
Lentejas estofadas Perca a la marinera con mejillones Pan Fruta fresca variada 636,3Kcal - Prot:43,7g - Lip:13,6g - HC:77,9g AGS:2,2g - Azúcares:12,7g - Sal:1,4g	Menestra de verduras con patatas salteadas Salchichas de cerdo con tomate Pan Fruta fresca variada 691,1Kcal - Prot:26,4g - Lip:35,9g - HC:62,9g AGS:9,0g - Azúcares:24,7g - Sal:4,0g	Alubias pintas con verduras Merluza a las finas hierbas Ensalada de tomate Pan Yogur natural 630,9Kcal - Prot:37,9g - Lip:16,6g - HC:71,3g AGS:3,7g - Azúcares:10,1g - Sal:1,9g	Coliflor a la gallega Ternera a la española con guisantes Pan integral  Fruta fresca variada 581,0Kcal - Prot:35,7g - Lip:15,5g - HC:66,9g AGS:4,0g - Azúcares:24,4g - Sal:2,6g	Arroz salteado con champiñones Tortilla francesa Lechuga, zanahoria y aceitunas Pan Fruta fresca variada 694,7Kcal - Prot:21,3g - Lip:18,9g - HC:111,5g AGS:3,8g - Azúcares:19,8g - Sal:1,9g
27	28	29	30	
Judías verdes con patatas salteadas Lomo adobado al horno Champiñones salteados Pan Fruta fresca variada 546,7Kcal - Prot:31,6g - Lip:22,1g - HC:50,0g AGS:5,4g - Azúcares:16,8g - Sal:1,3g	Garbanzos con quinoa Merluza a la donostiarra Pan integral Fruta fresca variada  691,3Kcal - Prot:37,2g - Lip:16,8g - HC:88,0g AGS:1,9g - Azúcares:23,0g - Sal:1,5g	Crema de zanahoria Tortilla de patata y cebolla Ensalada de tomate Pan Fruta fresca variada 670,9Kcal - Prot:16,5g - Lip:25,7g - HC:85,3g AGS:4,4g - Azúcares:29,0g - Sal:4,5g	Sopa de ave con fideos Empanadillas de atún Lechuga, maíz y aceitunas Pan Yogur natural ECO  726,6Kcal - Prot:28,3g - Lip:27,6g - HC:88,7g AGS:7,9g - Azúcares:13,9g - Sal:3,6g	



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				1 Lentejas con patatas Estofado de ternera a la jardinera Pan Fruta fresca variada 728,2Kcal - Prot:47,2g - Lip:16,2g - HC:90,7g AGS:4,1g - Azúcares:19,6g - Sal:2,7g
4 Arroz con verduras Salmón al papillote Lechuga, zanahoria y aceitunas Pan Fruta fresca variada 779,8Kcal - Prot:28,8g - Lip:28,0g - HC:100,8g AGS:3,7g - Azúcares:14,3g - Sal:2,1g	5 Duo de alubias con sofrito vegetal Tortilla francesa Ensalada de tomate Pan integral Yogur natural 605,0Kcal - Prot:33,4g - Lip:18,7g - HC:68,3g AGS:4,5g - Azúcares:11,0g - Sal:1,8g	6 FESTIVO	7 Lentejas con zanahoria Perca a la marinera con mejillones Pan Fruta fresca variada 639,7Kcal - Prot:42,6g - Lip:13,6g - HC:79,8g AGS:2,2g - Azúcares:19,2g - Sal:1,5g	8 FESTIVO
11 Guisantes salteados Tortilla de patata y calabacín Ensalada de tomate Pan Yogur natural ECO 547,3Kcal - Prot:18,7g - Lip:24,0g - HC:56,3g AGS:5,1g - Azúcares:18,0g - Sal:1,3g	12 Verdura tricolor Jamoncitos de pollo al horno con hierbas provenzales Calabacín salteado Pan integral Fruta fresca variada 669,0Kcal - Prot:45,4g - Lip:30,2g - HC:48,4g AGS:6,8g - Azúcares:16,4g - Sal:1,7g	13 Sukalki Merluza en salsa verde Pan Fruta fresca variada 610,5Kcal - Prot:31,1g - Lip:13,9g - HC:84,0g AGS:2,4g - Azúcares:21,2g - Sal:1,4g	14 Crema de calabacín Lentejas con arroz Pan Fruta fresca variada 646,9Kcal - Prot:25,8g - Lip:12,4g - HC:100,0g AGS:2,0g - Azúcares:21,5g - Sal:1,2g	15 Macarrones integrales con verduras en salsa de tomate Filete de ternera en salsa con champiñones Lechuga, manzana y maíz Pan Melón 712,1Kcal - Prot:38,6g - Lip:22,1g - HC:83,9g AGS:4,9g - Azúcares:13,6g - Sal:1,8g
18 Arroz con salsa de tomate Filete de perca al limón Pisto de verduras Pan Fruta fresca variada 684,5Kcal - Prot:29,5g - Lip:16,8g - HC:101,6g AGS:2,6g - Azúcares:14,2g - Sal:1,9g	19 Garbanzos con patatas Tortilla francesa Lechuga, zanahoria y maíz Pan Fruta fresca variada 699,2Kcal - Prot:31,7g - Lip:21,2g - HC:91,2g AGS:3,3g - Azúcares:22,4g - Sal:1,7g	20 Sopa minestrone Ternera a la española con guisantes Pan Fruta fresca variada 562,5Kcal - Prot:35,0g - Lip:10,6g - HC:77,1g AGS:3,2g - Azúcares:23,8g - Sal:5,3g	21 Crema de hortalizas Pavo a la jardinera Pan integral Fruta fresca variada 707,0Kcal - Prot:44,6g - Lip:28,5g - HC:61,6g AGS:6,6g - Azúcares:28,7g - Sal:1,6g	22 Alubias con zanahoria Pescado fresco Ensalada de tomate Pan Yogur natural 648,0Kcal - Prot:41,5g - Lip:18,0g - HC:68,6g AGS:4,0g - Azúcares:10,6g - Sal:2,3g
25 VACACIONES	26 VACACIONES	27 VACACIONES	28 VACACIONES	29 VACACIONES

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

Nos mueve la ilusión de alimentar y educar a miles de niños y niñas en hábitos de alimentación saludable

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole he comido como primero...



Para cenar puedo comer como primero...



SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



Para cenar puedo comer como segundo...



POSTRE



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



ECOLÓGICO



PAN INTEGRAL



PROTEÍNA VEGETAL



NUTRIPLATO

7

Sopa de ave con fideos
Empanadillas de atún
Lechuga, maíz y aceitunas
Pan
Yogur natural ECO

726,6Kcal - Prot:28,3g - Lip:27,6g - HC:88,7g
AGS:7,9g - Azúcares:13,9g - Sal:3,6g

11

Arroz con verduras
Salmón al papillote
Lechuga, zanahoria y aceitunas
Pan
Fruta fresca variada

779,8Kcal - Prot:28,8g - Lip:28,0g - HC:100,8g
AGS:3,7g - Azúcares:14,3g - Sal:2,1g

18

Guisantes salteados
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de tomate
Pan
Yogur natural ECO

547,3Kcal - Prot:18,7g - Lip:24,0g - HC:56,3g
AGS:5,1g - Azúcares:18,0g - Sal:1,3g

25

Arroz con salsa de tomate
Filete de perca al limón
Pisto de verduras
Pan
Fruta fresca variada

684,5Kcal - Prot:29,5g - Lip:16,8g - HC:101,6g
AGS:2,6g - Azúcares:14,2g - Sal:1,9g

12

Duo de alubias con sofrito vegetal
Tortilla francesa
Ensalada de tomate
Pan integral
Yogur natural

605,0Kcal - Prot:33,4g - Lip:18,7g - HC:68,3g
AGS:4,5g - Azúcares:11,0g - Sal:1,8g

19

Verdura tricolor
Jamoncitos de pollo al horno con hierbas provenzales
Calabacín salteado
Pan integral
Fruta fresca variada

669,0Kcal - Prot:45,4g - Lip:30,2g - HC:48,4g
AGS:6,8g - Azúcares:16,4g - Sal:1,7g

26

Garbanzos con patatas
Tortilla francesa
Lechuga, zanahoria y maíz
Pan
Fruta fresca variada

699,2Kcal - Prot:31,7g - Lip:21,2g - HC:91,2g
AGS:3,3g - Azúcares:22,4g - Sal:1,7g

27

Sopa minestrone
Ternera a la española con guisantes
Pan
Fruta fresca variada

562,5Kcal - Prot:35,0g - Lip:10,6g - HC:77,1g
AGS:3,2g - Azúcares:23,8g - Sal:5,3g

13

Borrajá con patatas salteada
Guiso de ternera con pimientos
Pan
Fruta fresca variada

541,2Kcal - Prot:33,0g - Lip:16,4g - HC:61,3g
AGS:4,1g - Azúcares:19,0g - Sal:1,6g

20

Patatas estofadas con verduras
Merluza en salsa verde
Pan
Fruta fresca variada

549,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:12,4g - HC:76,0g
AGS:1,9g - Azúcares:24,0g - Sal:1,6g

27

Sopa minestrone
Ternera a la española con guisantes
Pan
Fruta fresca variada

562,5Kcal - Prot:35,0g - Lip:10,6g - HC:77,1g
AGS:3,2g - Azúcares:23,8g - Sal:5,3g

28

Crema de hortalizas
Pavo a la jardinera
Pan integral
Fruta fresca variada

707,0Kcal - Prot:44,6g - Lip:28,5g - HC:61,6g
AGS:6,6g - Azúcares:28,7g - Sal:1,6g

14

Lentejas con zanahoria
Perca a la marinera con mejillones
Pan
Fruta fresca variada

639,7Kcal - Prot:42,6g - Lip:13,6g - HC:79,8g
AGS:2,2g - Azúcares:19,2g - Sal:1,5g

21

Crema de calabacín
Lentejas con arroz
Pan
Fruta fresca variada

646,9Kcal - Prot:25,8g - Lip:12,4g - HC:100,0g
AGS:2,0g - Azúcares:21,5g - Sal:1,2g

28

Crema de hortalizas
Pavo a la jardinera
Pan integral
Fruta fresca variada

707,0Kcal - Prot:44,6g - Lip:28,5g - HC:61,6g
AGS:6,6g - Azúcares:28,7g - Sal:1,6g

29

Alubias con zanahoria
Pescado fresco
Ensalada de tomate
Pan
Yogur natural

632,2Kcal - Prot:41,3g - Lip:16,8g - HC:67,8g
AGS:3,8g - Azúcares:10,3g - Sal:1,9g

8

Lentejas con patatas
Estofado de ternera a la jardinera
Pan
Fruta fresca variada

728,2Kcal - Prot:47,2g - Lip:16,2g - HC:90,7g
AGS:4,1g - Azúcares:19,6g - Sal:2,7g

15

Crema de puerros
Pavo al chilindrón
Pan
Fruta fresca variada

701,7Kcal - Prot:44,3g - Lip:28,7g - HC:61,5g
AGS:6,7g - Azúcares:30,3g - Sal:1,5g

22

Macarrones integrales con verduras en salsa de tomate
Estofado de ternera con champiñones
Lechuga, manzana y maíz
Pan
Melón

722,4Kcal - Prot:39,4g - Lip:20,3g - HC:89,5g
AGS:4,6g - Azúcares:14,4g - Sal:3,1g

29

Alubias con zanahoria
Pescado fresco
Ensalada de tomate
Pan
Yogur natural

632,2Kcal - Prot:41,3g - Lip:16,8g - HC:67,8g
AGS:3,8g - Azúcares:10,3g - Sal:1,9g

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Judías verdes con sofrito
Tortilla de patata y cebolla
Lechuga, zanahoria y maíz
Pan
Fruta fresca variada

655,5Kcal - Prot:19,2g - Lip:26,5g - HC:76,6g
AGS:4,4g - Azúcares:21,9g - Sal:4,3g

9

Lentejas estofadas
Perca a la marinera con mejillones
Pan
Fruta fresca variada

636,3Kcal - Prot:43,7g - Lip:13,6g - HC:77,9g
AGS:2,2g - Azúcares:12,7g - Sal:1,4g

16

Judías verdes con patatas salteadas
Pollo asado
Champiñones salteados
Pan
Fruta fresca variada

656,7Kcal - Prot:43,2g - Lip:29,3g - HC:50,0g
AGS:6,9g - Azúcares:16,8g - Sal:1,6g

23

Arroz con verduras
Salmón al papillote
Lechuga, zanahoria y aceitunas
Pan
Fruta fresca variada

779,8Kcal - Prot:28,8g - Lip:28,0g - HC:100,8g
AGS:3,7g - Azúcares:14,3g - Sal:2,1g

30

Guisantes salteados
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de tomate
Pan
Yogur natural ECO

547,3Kcal - Prot:18,7g - Lip:24,0g - HC:56,3g
AGS:5,1g - Azúcares:18,0g - Sal:1,3g

3

Lentejas con calabaza
Pollo asado
Asadillo de pimientos rojos
Pan
Fruta fresca variada

829,1Kcal - Prot:56,8g - Lip:30,3g - HC:75,3g
AGS:6,8g - Azúcares:15,9g - Sal:1,6g

10

Menestra de verduras con patatas salteadas
Hamburguesa vegetal a la plancha
Ensalada de tomate
Pan
Fruta fresca variada

619,4Kcal - Prot:16,6g - Lip:23,7g - HC:78,2g
AGS:3,2g - Azúcares:24,4g - Sal:1,4g

17

Garbanzos con quinoa
Merluza a la donostiarra
Pan integral
Fruta fresca variada

691,3Kcal - Prot:37,2g - Lip:16,8g - HC:88,0g
AGS:1,9g - Azúcares:23,0g - Sal:1,5g

24

Duo de alubias con sofrito vegetal
Tortilla francesa
Ensalada de tomate
Pan integral
Yogur natural

605,0Kcal - Prot:33,4g - Lip:18,7g - HC:68,3g
AGS:4,5g - Azúcares:11,0g - Sal:1,8g

31

Verdura tricolor
Jamoncitos de pollo al horno con hierbas provenzales
Calabacín salteado
Pan integral
Fruta fresca variada

669,0Kcal - Prot:45,4g - Lip:30,2g - HC:48,4g
AGS:6,8g - Azúcares:16,4g - Sal:1,7g

4

Crema de calabaza
Macarrones con boloñesa de soja texturizada
Pan
Fruta fresca variada

745,5Kcal - Prot:26,2g - Lip:14,6g - HC:122,1g
AGS:2,5g - Azúcares:28,2g - Sal:1,3g

11

Alubias pintas con verduras
Merluza a las finas hierbas
Ensalada de tomate
Pan
Yogur natural

630,9Kcal - Prot:37,9g - Lip:16,6g - HC:71,3g
AGS:3,7g - Azúcares:10,1g - Sal:1,9g

18

Crema de zanahoria
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de tomate
Pan
Fruta fresca variada

670,9Kcal - Prot:16,5g - Lip:25,7g - HC:85,3g
AGS:4,4g - Azúcares:29,0g - Sal:4,5g

25

Borraja con patatas salteada
Guiso de ternera con pimientos
Pan
Fruta fresca variada

541,2Kcal - Prot:33,0g - Lip:16,4g - HC:61,3g
AGS:4,1g - Azúcares:19,0g - Sal:1,6g

5

Garbanzos con verduras
Salmón al horno con ajo y perejil
Ensalada de tomate
Pan integral
Yogur natural ECO

788,2Kcal - Prot:42,4g - Lip:32,6g - HC:72,6g
AGS:5,0g - Azúcares:12,0g - Sal:1,9g

12

FESTIVO

19

Sopa de ave con fideos
Empanadillas de atún
Lechuga, maíz y aceitunas
Pan
Yogur natural ECO

726,6Kcal - Prot:28,3g - Lip:27,6g - HC:88,7g
AGS:7,9g - Azúcares:13,9g - Sal:3,6g

26

Lentejas con zanahoria
Pescado fresco a la marinera con mejillones
Pan
Fruta fresca variada

639,7Kcal - Prot:42,6g - Lip:13,6g - HC:79,8g
AGS:2,2g - Azúcares:19,2g - Sal:1,5g

6

Patatas estofadas con verduras
Estofado de ternera a la jardinera
Pan
Fruta fresca variada

595,8Kcal - Prot:33,6g - Lip:15,3g - HC:75,7g
AGS:4,0g - Azúcares:18,4g - Sal:2,9g

13

Arroz salteado con champiñones
Tortilla francesa
Lechuga, zanahoria y aceitunas
Pan
Fruta fresca variada

694,7Kcal - Prot:21,3g - Lip:18,9g - HC:111,5g
AGS:3,8g - Azúcares:19,8g - Sal:1,9g

20

Lentejas con patatas
Estofado de ternera a la jardinera
Pan
Fruta fresca variada

728,2Kcal - Prot:47,2g - Lip:16,2g - HC:90,7g
AGS:4,1g - Azúcares:19,6g - Sal:2,7g

27

Crema de puerros
Pavo al chilindrón
Pan
Fruta fresca variada

701,7Kcal - Prot:44,3g - Lip:28,7g - HC:61,5g
AGS:6,7g - Azúcares:30,3g - Sal:1,5g



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

Arroz con salsa de tomate
Filete de perca al limon
Pisto de verduras
Pan
Fruta fresca variada

684,5Kcal - Prot:29,5g - Lip:16,8g - HC:101,6g
AGS:2,6g - Azúcares:14,2g - Sal:1,9g

13

Judías verdes con sofrito
Tortilla de patata y cebolla
Lechuga, zanahoria y maíz
Pan
Fruta fresca variada

655,5Kcal - Prot:19,2g - Lip:26,5g - HC:76,6g
AGS:4,4g - Azúcares:21,9g - Sal:4,3g

20

Lentejas estofadas
Perca a la marinera con mejillones
Pan
Fruta fresca variada

636,3Kcal - Prot:43,7g - Lip:13,6g - HC:77,9g
AGS:2,2g - Azúcares:12,7g - Sal:1,4g

27

Judías verdes con patatas salteadas
Pollo asado
Champiñones salteados
Pan
Fruta fresca variada

656,7Kcal - Prot:43,2g - Lip:29,3g - HC:50,0g
AGS:6,9g - Azúcares:16,8g - Sal:1,6g

7

Garbanzos con patatas
Tortilla francesa
Lechuga, zanahoria y maíz
Pan
Fruta fresca variada

699,2Kcal - Prot:31,7g - Lip:21,2g - HC:91,2g
AGS:3,3g - Azúcares:22,4g - Sal:1,7g

14

Lentejas con calabaza
Pollo asado
Asadillo de pimientos rojos
Pan
Fruta fresca variada

829,1Kcal - Prot:56,8g - Lip:30,3g - HC:75,3g
AGS:6,8g - Azúcares:15,9g - Sal:1,6g

21

Menestra de verduras con patatas
salteadas
Hamburguesa vegetal a la plancha
Ensalada de tomate
Pan
Fruta fresca variada

619,4Kcal - Prot:16,6g - Lip:23,7g - HC:78,2g
AGS:3,2g - Azúcares:24,4g - Sal:1,4g

28

Garbanzos con quinoa
Merluza al horno con ajo y perejil
Lechuga iceberg
Pan integral
Fruta fresca variada

730,4Kcal - Prot:41,0g - Lip:20,1g - HC:86,5g
AGS:2,6g - Azúcares:21,9g - Sal:1,7g

FESTIVO

1

8

Sopa minestrone
Ternera a la española con guisantes
Pan
Fruta fresca variada

562,5Kcal - Prot:35,0g - Lip:10,6g - HC:77,1g
AGS:3,2g - Azúcares:23,8g - Sal:5,3g

15

Crema de calabaza
Macarrones con boloñesa de soja
texturizada
Pan
Fruta fresca variada

745,5Kcal - Prot:26,2g - Lip:14,6g - HC:122,1g
AGS:2,5g - Azúcares:28,2g - Sal:1,3g

22

Alubias pintas con verduras
Merluza a las finas hierbas
Ensalada de tomate
Pan
Yogur natural

630,9Kcal - Prot:37,9g - Lip:16,6g - HC:71,3g
AGS:3,7g - Azúcares:10,1g - Sal:1,9g

29

Crema de zanahoria
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de tomate
Pan
Fruta fresca variada

670,9Kcal - Prot:16,5g - Lip:25,7g - HC:85,3g
AGS:4,4g - Azúcares:29,0g - Sal:4,5g

2

Crema de calabacín
Lentejas con arroz
Pan
Fruta fresca variada

646,9Kcal - Prot:25,8g - Lip:12,4g - HC:100,0g
AGS:2,0g - Azúcares:21,5g - Sal:1,2g

9

Crema de hortalizas
Pavo a la jardinera
Pan integral
Fruta fresca variada

707,0Kcal - Prot:44,6g - Lip:28,5g - HC:61,6g
AGS:6,6g - Azúcares:28,7g - Sal:1,6g

16

Garbanzos con verduras
Salmón al horno con ajo y perejil
Ensalada de tomate
Pan integral
Yogur natural ECO

788,2Kcal - Prot:42,4g - Lip:32,6g - HC:72,6g
AGS:5,0g - Azúcares:12,0g - Sal:1,9g

23

Coliflor a la gallega
Ternera a la española con guisantes
Pan integral
Fruta fresca variada

581,0Kcal - Prot:35,7g - Lip:15,5g - HC:66,9g
AGS:4,0g - Azúcares:24,4g - Sal:2,6g

30

Sopa de ave con fideos
Empanadillas de atún
Lechuga, maíz y aceitunas
Pan
Yogur natural ECO

726,6Kcal - Prot:28,3g - Lip:27,6g - HC:88,7g
AGS:7,9g - Azúcares:13,9g - Sal:3,6g

3

Macarrones integrales con verduras
en salsa de tomate
Estofado de ternera con champiñones
Lechuga , manzana y maíz
Pan
Melón

722,4Kcal - Prot:39,4g - Lip:20,3g - HC:89,5g
AGS:4,6g - Azúcares:14,4g - Sal:3,1g

10

Alubias con zanahoria
Pescado fresco
Ensalada de tomate
Pan
Yogur natural

632,2Kcal - Prot:41,3g - Lip:16,8g - HC:67,8g
AGS:3,8g - Azúcares:10,3g - Sal:1,9g

17

Patatas estofadas con verduras
Estofado de ternera a la jardinera
Pan
Fruta fresca variada

595,8Kcal - Prot:33,6g - Lip:15,3g - HC:75,7g
AGS:4,0g - Azúcares:18,4g - Sal:2,9g

24

Arroz salteado con champiñones
Tortilla francesa
Lechuga, zanahoria y aceitunas
Pan
Fruta fresca variada

694,7Kcal - Prot:21,3g - Lip:18,9g - HC:111,5g
AGS:3,8g - Azúcares:19,8g - Sal:1,9g



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				1 Lentejas con patatas Estofado de ternera a la jardinera Pan Fruta fresca variada 728,2Kcal - Prot:47,2g - Lip:16,2g - HC:90,7g AGS:4,1g - Azúcares:19,6g - Sal:2,7g
4 Arroz con verduras Salmón al papillote Lechuga, zanahoria y aceitunas Pan Fruta fresca variada 779,8Kcal - Prot:28,8g - Lip:28,0g - HC:100,8g AGS:3,7g - Azúcares:14,3g - Sal:2,1g	5 Duo de alubias con sofrito vegetal Tortilla francesa Ensalada de tomate Pan integral Yogur natural 605,0Kcal - Prot:33,4g - Lip:18,7g - HC:68,3g AGS:4,5g - Azúcares:11,0g - Sal:1,8g	6 FESTIVO	7 Lentejas con zanahoria Perca a la marinera con mejillones Pan Fruta fresca variada 639,7Kcal - Prot:42,6g - Lip:13,6g - HC:79,8g AGS:2,2g - Azúcares:19,2g - Sal:1,5g	8 FESTIVO
11 Guisantes salteados Tortilla de patata y calabacín Ensalada de tomate Pan Yogur natural ECO 547,3Kcal - Prot:18,7g - Lip:24,0g - HC:56,3g AGS:5,1g - Azúcares:18,0g - Sal:1,3g	12 Verdura tricolor Jamoncitos de pollo al horno con hierbas provenzales Calabacín salteado Pan integral Fruta fresca variada 669,0Kcal - Prot:45,4g - Lip:30,2g - HC:48,4g AGS:6,8g - Azúcares:16,4g - Sal:1,7g	13 Patatas estofadas con verduras Merluza en salsa verde Pan Fruta fresca variada 549,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:12,4g - HC:76,0g AGS:1,9g - Azúcares:24,0g - Sal:1,6g	14 Crema de calabacín Lentejas con arroz Pan Fruta fresca variada 646,9Kcal - Prot:25,8g - Lip:12,4g - HC:100,0g AGS:2,0g - Azúcares:21,5g - Sal:1,2g	15 Macarrones integrales con verduras en salsa de tomate Estofado de ternera con champiñones Lechuga, manzana y maíz Pan Melón 722,4Kcal - Prot:39,4g - Lip:20,3g - HC:89,5g AGS:4,6g - Azúcares:14,4g - Sal:3,1g
18 Arroz con salsa de tomate Filete de perca al limón Pisto de verduras Pan Fruta fresca variada 684,5Kcal - Prot:29,5g - Lip:16,8g - HC:101,6g AGS:2,6g - Azúcares:14,2g - Sal:1,9g	19 Garbanzos con patatas Tortilla francesa Lechuga, zanahoria y maíz Pan Fruta fresca variada 699,2Kcal - Prot:31,7g - Lip:21,2g - HC:91,2g AGS:3,3g - Azúcares:22,4g - Sal:1,7g	20 Sopa minestrone Ternera a la española con guisantes Pan Fruta fresca variada 562,5Kcal - Prot:35,0g - Lip:10,6g - HC:77,1g AGS:3,2g - Azúcares:23,8g - Sal:5,3g	21 Crema de hortalizas Pavo a la jardinera Pan integral Fruta fresca variada 707,0Kcal - Prot:44,6g - Lip:28,5g - HC:61,6g AGS:6,6g - Azúcares:28,7g - Sal:1,6g	22 Alubias con zanahoria Pescado fresco Ensalada de tomate Pan Yogur natural 632,2Kcal - Prot:41,3g - Lip:16,8g - HC:67,8g AGS:3,8g - Azúcares:10,3g - Sal:1,9g
25 VACACIONES	26 VACACIONES	27 VACACIONES	28 VACACIONES	29 VACACIONES

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



ECOLÓGICO



PAN INTEGRAL



PROTEÍNA VEGETAL



NUTRIPLATO

7

Sopa de verduras con fideos
Guisantes con zanahoria y patata
hervidos
Lechuga, maíz y aceitunas
Pan
Yogur natural ECO

548,8Kcal - Prot:19,3g - Lip:13,7g - HC:79,4g
AGS:3,5g - Azúcares:20,8g - Sal:2,1g

8

Lentejas con patatas
Hamburguesa vegetal a la plancha
Calabacín salteado
Pan
Fruta fresca variada

794,5Kcal - Prot:30,2g - Lip:23,5g - HC:103,9g
AGS:3,2g - Azúcares:21,3g - Sal:1,1g

11

Judías verdes con patatas al vapor
Arroz con verduras
Lechuga, zanahoria y aceitunas
Pan
Fruta fresca variada

724,7Kcal - Prot:15,6g - Lip:16,2g - HC:123,8g
AGS:2,7g - Azúcares:16,8g - Sal:1,8g

12

Duo de alubias con sofrito vegetal
Tortilla francesa
Ensalada de tomate
Pan integral
Yogur natural

605,0Kcal - Prot:33,4g - Lip:18,7g - HC:68,3g
AGS:4,5g - Azúcares:11,0g - Sal:1,8g

13

Borrajá con patatas salteada
Hamburguesa vegetal a la plancha
Lechuga y maíz
Pan
Fruta fresca variada

628,7Kcal - Prot:16,4g - Lip:24,9g - HC:76,8g
AGS:3,5g - Azúcares:18,3g - Sal:1,4g

14

Lentejas con zanahoria
Tortilla de patata y espinacas
Queso en lonchas
Pan
Fruta fresca variada

773,3Kcal - Prot:35,4g - Lip:24,8g - HC:97,5g
AGS:6,6g - Azúcares:20,5g - Sal:1,3g

15

Crema de puerros
Macarrones con boloñesa de soja
texturizada
Pan
Fruta fresca variada

788,5Kcal - Prot:28,2g - Lip:14,9g - HC:128,6g
AGS:2,6g - Azúcares:34,5g - Sal:1,3g

18

Guisantes salteados
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de tomate
Pan
Yogur natural ECO

547,3Kcal - Prot:18,7g - Lip:24,0g - HC:56,3g
AGS:5,1g - Azúcares:18,0g - Sal:1,3g

19

Verdura tricolor
Garbanzos con quinoa
Calabacín salteado
Pan integral
Fruta fresca variada

731,2Kcal - Prot:29,5g - Lip:18,6g - HC:99,2g
AGS:2,4g - Azúcares:20,3g - Sal:1,5g

20

Sopa de verduras con fideos
Patatas estofadas con verduras
Pan
Fruta fresca variada

536,1Kcal - Prot:13,6g - Lip:6,7g - HC:99,0g
AGS:1,1g - Azúcares:24,3g - Sal:1,4g

21

Crema de calabacín
Lentejas con arroz
Pan
Fruta fresca variada

646,9Kcal - Prot:25,8g - Lip:12,4g - HC:100,0g
AGS:2,0g - Azúcares:21,5g - Sal:1,2g

22

Champiñones salteados con cebolla y
zanahoria
Macarrones integrales con verduras
en salsa de tomate
Lechuga, manzana y maíz
Pan
Melón

567,5Kcal - Prot:18,1g - Lip:13,4g - HC:85,9g
AGS:3,2g - Azúcares:19,5g - Sal:1,2g

25

Crema de hortalizas
Arroz con salsa de tomate
Pisto de verduras
Pan
Fruta fresca variada

766,4Kcal - Prot:15,1g - Lip:18,0g - HC:130,7g
AGS:2,9g - Azúcares:25,8g - Sal:1,9g

26

Garbanzos con patatas
Tortilla francesa
Lechuga, zanahoria y maíz
Pan
Fruta fresca variada

699,2Kcal - Prot:31,7g - Lip:21,2g - HC:91,2g
AGS:3,3g - Azúcares:22,4g - Sal:1,7g

27

Sopa minestrone
Hamburguesa vegetal a la plancha
Guisantes
Pan
Fruta fresca variada

628,4Kcal - Prot:17,5g - Lip:18,7g - HC:88,7g
AGS:2,5g - Azúcares:24,4g - Sal:3,7g

28

Crema de hortalizas
Tortilla de patata y cebolla
Pan integral
Fruta fresca variada

640,1Kcal - Prot:17,2g - Lip:23,0g - HC:81,5g
AGS:3,9g - Azúcares:28,6g - Sal:4,1g

29

Acelgas con patatas salteadas
Alubias con zanahoria
Ensalada de tomate
Pan
Yogur natural

663,9Kcal - Prot:26,9g - Lip:16,0g - HC:86,9g
AGS:3,7g - Azúcares:12,4g - Sal:2,2g

LUNES

2

Judías verdes con sofrito
Tortilla de patata y cebolla
Lechuga, zanahoria y maíz
Pan
Fruta fresca variada

655,5Kcal - Prot:19,2g - Lip:26,5g - HC:76,6g
AGS:4,4g - Azúcares:21,9g - Sal:4,3g

9

Crema de calabacín
Lentejas estofadas
Pan
Fruta fresca variada

607,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:12,3g - HC:90,8g
AGS:2,0g - Azúcares:15,7g - Sal:1,1g

16

Judías verdes con patatas salteadas
Arroz con verduras
Champiñones salteados
Pan
Fruta fresca variada

712,0Kcal - Prot:16,8g - Lip:13,9g - HC:123,5g
AGS:2,7g - Azúcares:20,6g - Sal:1,5g

23

Judías verdes con patatas al vapor
Arroz con verduras
Lechuga, zanahoria y aceitunas
Pan
Fruta fresca variada

724,7Kcal - Prot:15,6g - Lip:16,2g - HC:123,8g
AGS:2,7g - Azúcares:16,8g - Sal:1,8g

30

Guisantes salteados
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de tomate
Pan
Yogur natural ECO

547,3Kcal - Prot:18,7g - Lip:24,0g - HC:56,3g
AGS:5,1g - Azúcares:18,0g - Sal:1,3g

MARTES

3

Sopa de verduras con arroz
Lentejas con calabaza
Asadillo de pimientos rojos
Pan
Fruta fresca variada

648,5Kcal - Prot:26,5g - Lip:9,5g - HC:106,5g
AGS:1,6g - Azúcares:18,4g - Sal:1,4g

10

Menestra de verduras con patatas
salteadas
Hamburguesa vegetal a la plancha
Ensalada de tomate
Pan
Fruta fresca variada

619,4Kcal - Prot:16,6g - Lip:23,7g - HC:78,2g
AGS:3,2g - Azúcares:24,4g - Sal:1,4g

17

Ensalada variada con aceitunas
Garbanzos con quinoa
Pan integral
Fruta fresca variada

644,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:17,4g - HC:88,6g
AGS:2,2g - Azúcares:23,7g - Sal:1,7g

24

Duo de alubias con sofrito vegetal
Tortilla francesa
Ensalada de tomate
Pan integral
Yogur natural

605,0Kcal - Prot:33,4g - Lip:18,7g - HC:68,3g
AGS:4,5g - Azúcares:11,0g - Sal:1,8g

31

Verdura tricolor
Garbanzos con quinoa
Calabacín salteado
Pan integral
Fruta fresca variada

731,2Kcal - Prot:29,5g - Lip:18,6g - HC:99,2g
AGS:2,4g - Azúcares:20,3g - Sal:1,5g

MIÉRCOLES

4

Crema de calabaza
Macarrones con boloñesa de soja
texturizada
Pan
Fruta fresca variada

745,5Kcal - Prot:26,2g - Lip:14,6g - HC:122,1g
AGS:2,5g - Azúcares:28,2g - Sal:1,3g

11

Sopa de verduras con fideos
Alubias pintas con verduras
Ensalada de tomate
Pan
Yogur natural

660,0Kcal - Prot:27,1g - Lip:12,9g - HC:96,6g
AGS:3,2g - Azúcares:13,7g - Sal:4,3g

18

Crema de zanahoria
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de tomate
Pan
Fruta fresca variada

670,9Kcal - Prot:16,5g - Lip:25,7g - HC:85,3g
AGS:4,4g - Azúcares:29,0g - Sal:4,5g

25

Borraja con patatas salteada
Hamburguesa vegetal a la plancha
Lechuga y maíz
Pan
Fruta fresca variada

628,7Kcal - Prot:16,4g - Lip:24,9g - HC:76,8g
AGS:3,5g - Azúcares:18,3g - Sal:1,4g

JUEVES

5

Espinacas salteadas con patatas
Garbanzos con verduras
Ensalada de tomate
Pan integral
Yogur natural ECO

741,8Kcal - Prot:30,5g - Lip:21,1g - HC:92,3g
AGS:4,0g - Azúcares:14,3g - Sal:2,0g

12

FESTIVO

19

Sopa de verduras con fideos
Guisantes con zanahoria y patata
hervidos
Lechuga, maíz y aceitunas
Pan
Yogur natural ECO

548,8Kcal - Prot:19,3g - Lip:13,7g - HC:79,4g
AGS:3,5g - Azúcares:20,8g - Sal:2,1g

26

Lentejas con zanahoria
Tortilla de patata y espinacas
Queso en lonchas
Pan
Fruta fresca variada

773,3Kcal - Prot:35,4g - Lip:24,8g - HC:97,5g
AGS:6,6g - Azúcares:20,5g - Sal:1,3g

VIERNES

6

Patatas estofadas con verduras
Hamburguesa vegetal a la plancha
Lechuga y maíz
Pan
Fruta fresca variada

671,8Kcal - Prot:16,8g - Lip:23,6g - HC:88,5g
AGS:3,3g - Azúcares:19,7g - Sal:1,3g

13

Arroz salteado con champiñones
Tortilla francesa
Lechuga, zanahoria y aceitunas
Pan
Fruta fresca variada

694,7Kcal - Prot:21,3g - Lip:18,9g - HC:111,5g
AGS:3,8g - Azúcares:19,8g - Sal:1,9g

20

Lentejas con patatas
Hamburguesa vegetal a la plancha
Calabacín salteado
Pan
Fruta fresca variada

794,5Kcal - Prot:30,2g - Lip:23,5g - HC:103,9g
AGS:3,2g - Azúcares:21,3g - Sal:1,1g

27

Crema de puerros
Macarrones con boloñesa de soja
texturizada
Pan
Fruta fresca variada

788,5Kcal - Prot:28,2g - Lip:14,9g - HC:128,6g
AGS:2,6g - Azúcares:34,5g - Sal:1,3g



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			2	3
		FESTIVO	Crema de calabacín Lentejas con arroz Pan Fruta fresca variada  646,9Kcal - Prot:25,8g - Lip:12,4g - HC:100,0g AGS:2,0g - Azúcares:21,5g - Sal:1,2g	Champiñones salteados con cebolla y zanahoria Macarrones integrales con verduras en salsa de tomate Lechuga, manzana y maíz Pan Melón 567,5Kcal - Prot:18,1g - Lip:13,4g - HC:85,9g AGS:3,2g - Azúcares:19,5g - Sal:1,2g
6	7	8	9	10
Crema de hortalizas Arroz con salsa de tomate Pisto de verduras Pan Fruta fresca variada 766,4Kcal - Prot:15,1g - Lip:18,0g - HC:130,7g AGS:2,9g - Azúcares:25,8g - Sal:1,9g	Garbanzos con patatas Tortilla francesa Lechuga, zanahoria y maíz Pan Fruta fresca variada 699,2Kcal - Prot:31,7g - Lip:21,2g - HC:91,2g AGS:3,3g - Azúcares:22,4g - Sal:1,7g	Sopa minestrone Hamburguesa vegetal a la plancha Guisantes Pan Fruta fresca variada 628,4Kcal - Prot:17,5g - Lip:18,7g - HC:88,7g AGS:2,5g - Azúcares:24,4g - Sal:3,7g	Crema de hortalizas Tortilla de patata y cebolla Pan integral Fruta fresca variada  640,1Kcal - Prot:17,2g - Lip:23,0g - HC:81,5g AGS:3,9g - Azúcares:28,6g - Sal:4,1g	Acelgas con patatas salteadas Alubias con zanahoria Ensalada de tomate Pan Yogur natural  663,9Kcal - Prot:26,9g - Lip:16,0g - HC:86,9g AGS:3,7g - Azúcares:12,4g - Sal:2,2g
13	14	15	16	17
Judías verdes con sofrito Tortilla de patata y cebolla Lechuga, zanahoria y maíz Pan Fruta fresca variada 655,5Kcal - Prot:19,2g - Lip:26,5g - HC:76,6g AGS:4,4g - Azúcares:21,9g - Sal:4,3g	Sopa de verduras con arroz Lentejas con calabaza Asadillo de pimientos rojos Pan Fruta fresca variada  648,5Kcal - Prot:26,5g - Lip:9,5g - HC:106,5g AGS:1,6g - Azúcares:18,4g - Sal:1,4g	Crema de calabaza Macarrones con boloñesa de soja texturizada Pan Fruta fresca variada  745,5Kcal - Prot:26,2g - Lip:14,6g - HC:122,1g AGS:2,5g - Azúcares:28,2g - Sal:1,3g	Espinacas salteadas con patatas Garbanzos con verduras Ensalada de tomate Pan integral Yogur natural ECO  741,8Kcal - Prot:30,5g - Lip:21,1g - HC:92,3g AGS:4,0g - Azúcares:14,3g - Sal:2,0g	Patatas estofadas con verduras Hamburguesa vegetal a la plancha Lechuga y maíz Pan Fruta fresca variada 671,8Kcal - Prot:16,8g - Lip:23,6g - HC:88,5g AGS:3,3g - Azúcares:19,7g - Sal:1,3g
20	21	22	23	24
Crema de calabacín Lentejas estofadas Pan Fruta fresca variada 607,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:12,3g - HC:90,8g AGS:2,0g - Azúcares:15,7g - Sal:1,1g	Menestra de verduras con patatas salteadas Hamburguesa vegetal a la plancha Ensalada de tomate Pan Fruta fresca variada 619,4Kcal - Prot:16,6g - Lip:23,7g - HC:78,2g AGS:3,2g - Azúcares:24,4g - Sal:1,4g	Sopa de verduras con fideos Alubias pintas con verduras Ensalada de tomate Pan Yogur natural 660,0Kcal - Prot:27,1g - Lip:12,9g - HC:96,6g AGS:3,2g - Azúcares:13,7g - Sal:4,3g	Coliflor a la gallega Espirales con calabacín Guisantes Pan integral Fruta fresca variada  749,8Kcal - Prot:22,0g - Lip:15,8g - HC:120,5g AGS:2,7g - Azúcares:27,5g - Sal:1,5g	Arroz salteado con champiñones Tortilla francesa Lechuga, zanahoria y aceitunas Pan Fruta fresca variada 694,7Kcal - Prot:21,3g - Lip:18,9g - HC:111,5g AGS:3,8g - Azúcares:19,8g - Sal:1,9g
27	28	29	30	
Judías verdes con patatas salteadas Arroz con verduras Champiñones salteados Pan Fruta fresca variada 712,0Kcal - Prot:16,8g - Lip:13,9g - HC:123,5g AGS:2,7g - Azúcares:20,6g - Sal:1,5g	Ensalada variada con aceitunas Garbanzos con quinoa Pan integral Fruta fresca variada 644,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:17,4g - HC:88,6g AGS:2,2g - Azúcares:23,7g - Sal:1,7g	Crema de zanahoria Tortilla de patata y cebolla Ensalada de tomate Pan Fruta fresca variada 670,9Kcal - Prot:16,5g - Lip:25,7g - HC:85,3g AGS:4,4g - Azúcares:29,0g - Sal:4,5g	Sopa de verduras con fideos Guisantes con zanahoria y patata hervidos Lechuga, maíz y aceitunas Pan Yogur natural ECO  548,8Kcal - Prot:19,3g - Lip:13,7g - HC:79,4g AGS:3,5g - Azúcares:20,8g - Sal:2,1g	

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4
Judías verdes con patatas al vapor
Arroz con verduras
Lechuga iceberg
Pan
Fruta fresca variada

724,7Kcal - Prot:15,6g - Lip:16,2g - HC:123,8g
AGS:2,7g - Azúcares:16,8g - Sal:1,8g

5
Duo de alubias con sofrito vegetal
Tortilla francesa
Ensalada de tomate
Pan integral
Yogur natural

605,0Kcal - Prot:33,4g - Lip:18,7g - HC:68,3g
AGS:4,5g - Azúcares:11,0g - Sal:1,8g

FESTIVO

7
Lentejas con zanahoria
Tortilla de patata y espinacas
Queso en lonchas
Pan
Fruta fresca variada

773,3Kcal - Prot:35,4g - Lip:24,8g - HC:97,5g
AGS:6,6g - Azúcares:20,5g - Sal:1,3g

FESTIVO

11
Guisantes salteados
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de tomate
Pan
Yogur natural ECO

547,3Kcal - Prot:18,7g - Lip:24,0g - HC:56,3g
AGS:5,1g - Azúcares:18,0g - Sal:1,3g

12
Verdura tricolor
Garbanzos con quinoa
Calabacín salteado
Pan integral
Fruta fresca variada

731,2Kcal - Prot:29,5g - Lip:18,6g - HC:99,2g
AGS:2,4g - Azúcares:20,3g - Sal:1,5g

13
Sopa de verduras con fideos
Patatas estofadas con verduras
Pan
Fruta fresca variada

536,1Kcal - Prot:13,6g - Lip:6,7g - HC:99,0g
AGS:1,1g - Azúcares:24,3g - Sal:1,4g

14
Crema de calabacín
Lentejas con arroz
Pan
Fruta fresca variada

646,9Kcal - Prot:25,8g - Lip:12,4g - HC:100,0g
AGS:2,0g - Azúcares:21,5g - Sal:1,2g

15
Champiñones salteados con cebolla y
zanahoria
Macarrones integrales con verduras
en salsa de tomate
Lechuga, manzana y maíz
Pan
Melón

610,6Kcal - Prot:18,8g - Lip:16,6g - HC:88,4g
AGS:3,8g - Azúcares:21,2g - Sal:1,6g

18
Crema de hortalizas
Arroz con salsa de tomate
Pisto de verduras
Pan
Fruta fresca variada

766,4Kcal - Prot:15,1g - Lip:18,0g - HC:130,7g
AGS:2,9g - Azúcares:25,8g - Sal:1,9g

19
Garbanzos con patatas
Tortilla francesa
Lechuga, zanahoria y maíz
Pan
Fruta fresca variada

699,2Kcal - Prot:31,7g - Lip:21,2g - HC:91,2g
AGS:3,3g - Azúcares:22,4g - Sal:1,7g

20
Sopa minestrone
Hamburguesa vegetal a la plancha
Guisantes
Pan
Fruta fresca variada

628,4Kcal - Prot:17,5g - Lip:18,7g - HC:88,7g
AGS:2,5g - Azúcares:24,4g - Sal:3,7g

21
Crema de hortalizas
Tortilla de patata y cebolla
Pan integral
Fruta fresca variada

640,1Kcal - Prot:17,2g - Lip:23,0g - HC:81,5g
AGS:3,9g - Azúcares:28,6g - Sal:4,1g

22
Acelgas con patatas salteadas
Alubias con zanahoria
Ensalada de tomate
Pan
Yogur natural

663,9Kcal - Prot:26,9g - Lip:16,0g - HC:86,9g
AGS:3,7g - Azúcares:12,4g - Sal:2,2g

25

VACACIONES

26

VACACIONES

27

VACACIONES

28

VACACIONES

29

VACACIONES

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



ECOLÓGICO



PAN INTEGRAL



PROTEÍNA VEGETAL



NUTRIPLATO

11
Arroz con verduras
Salmón al papillote
Lechuga, zanahoria y aceitunas
Pan
Fruta fresca variada

779,8Kcal - Prot:28,8g - Lip:28,0g - HC:100,8g
AGS:3,7g - Azúcares:14,3g - Sal:2,1g

18
Guisantes salteados
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de tomate
Pan
Yogur natural ECO

547,3Kcal - Prot:18,7g - Lip:24,0g - HC:56,3g
AGS:5,1g - Azúcares:18,0g - Sal:1,3g

25
Arroz con salsa de tomate
Filete de perca al limón
Pisto de verduras
Pan
Fruta fresca variada

684,5Kcal - Prot:29,5g - Lip:16,8g - HC:101,6g
AGS:2,6g - Azúcares:14,2g - Sal:1,9g

12
Duo de alubias con sofrito vegetal
Tortilla francesa
Ensalada de tomate
Pan integral
Yogur natural

605,0Kcal - Prot:33,4g - Lip:18,7g - HC:68,3g
AGS:4,5g - Azúcares:11,0g - Sal:1,8g

19
Verdura tricolor
Garbanzos con quinoa
Calabacín salteado
Pan integral
Fruta fresca variada

731,2Kcal - Prot:29,5g - Lip:18,6g - HC:99,2g
AGS:2,4g - Azúcares:20,3g - Sal:1,5g

26
Garbanzos con patatas
Tortilla francesa
Lechuga, zanahoria y maíz
Pan
Fruta fresca variada

699,2Kcal - Prot:31,7g - Lip:21,2g - HC:91,2g
AGS:3,3g - Azúcares:22,4g - Sal:1,7g

13
Borrajá con patatas salteada
Hamburguesa vegetal a la plancha
Lechuga y maíz
Pan
Fruta fresca variada

628,7Kcal - Prot:16,4g - Lip:24,9g - HC:76,8g
AGS:3,5g - Azúcares:18,3g - Sal:1,4g

20
Patatas estofadas con verduras
Merluza en salsa verde
Pan
Fruta fresca variada

549,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:12,4g - HC:76,0g
AGS:1,9g - Azúcares:24,0g - Sal:1,6g

27
Sopa minestrone
Hamburguesa vegetal a la plancha
Guisantes
Pan
Fruta fresca variada

628,4Kcal - Prot:17,5g - Lip:18,7g - HC:88,7g
AGS:2,5g - Azúcares:24,4g - Sal:3,7g

7
Sopa de verduras con fideos
Empanadillas de atún
Lechuga, maíz y aceitunas
Pan
Yogur natural ECO

687,4Kcal - Prot:23,4g - Lip:25,1g - HC:89,1g
AGS:7,2g - Azúcares:14,8g - Sal:3,1g

14
Lentejas con zanahoria
Perca a la marinera con mejillones
Pan
Fruta fresca variada

639,7Kcal - Prot:42,6g - Lip:13,6g - HC:79,8g
AGS:2,2g - Azúcares:19,2g - Sal:1,5g

21
Crema de calabacín
Lentejas con arroz
Pan
Fruta fresca variada

646,9Kcal - Prot:25,8g - Lip:12,4g - HC:100,0g
AGS:2,0g - Azúcares:21,5g - Sal:1,2g

28
Crema de hortalizas
Tortilla de patata y cebolla
Pan integral
Fruta fresca variada

640,1Kcal - Prot:17,2g - Lip:23,0g - HC:81,5g
AGS:3,9g - Azúcares:28,6g - Sal:4,1g

8
Lentejas con patatas
Hamburguesa vegetal a la plancha
Calabacín salteado
Pan
Fruta fresca variada

794,5Kcal - Prot:30,2g - Lip:23,5g - HC:103,9g
AGS:3,2g - Azúcares:21,3g - Sal:1,1g

15
Crema de puerros
Macarrones con boloñesa de soja
texturizada
Pan
Fruta fresca variada

788,5Kcal - Prot:28,2g - Lip:14,9g - HC:128,6g
AGS:2,6g - Azúcares:34,5g - Sal:1,3g

22
Champiñones salteados con cebolla y
zanahoria
Macarrones integrales con verduras
en salsa de tomate
Lechuga, manzana y maíz
Pan
Melón

567,5Kcal - Prot:18,1g - Lip:13,4g - HC:85,9g
AGS:3,2g - Azúcares:19,5g - Sal:1,2g

29
Alubias con zanahoria
Pescado fresco
Ensalada de tomate
Pan
Yogur natural

632,2Kcal - Prot:41,3g - Lip:16,8g - HC:67,8g
AGS:3,8g - Azúcares:10,3g - Sal:1,9g



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Judías verdes con sofrito
Tortilla de patata y cebolla
Lechuga, zanahoria y maíz
Pan
Fruta fresca variada

655,5Kcal - Prot:19,2g - Lip:26,5g - HC:76,6g
AGS:4,4g - Azúcares:21,9g - Sal:4,3g

9

Lentejas estofadas
Perca a la marinera con mejillones
Pan
Fruta fresca variada

636,3Kcal - Prot:43,7g - Lip:13,6g - HC:77,9g
AGS:2,2g - Azúcares:12,7g - Sal:1,4g

16

Judías verdes con patatas salteadas
Arroz con verduras
Champiñones salteados
Pan
Fruta fresca variada

712,0Kcal - Prot:16,8g - Lip:13,9g - HC:123,5g
AGS:2,7g - Azúcares:20,6g - Sal:1,5g

23

Arroz con verduras
Salmón al papillote
Lechuga, zanahoria y aceitunas
Pan
Fruta fresca variada

779,8Kcal - Prot:28,8g - Lip:28,0g - HC:100,8g
AGS:3,7g - Azúcares:14,3g - Sal:2,1g

30

Guisantes salteados
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de tomate
Pan
Yogur natural ECO

547,3Kcal - Prot:18,7g - Lip:24,0g - HC:56,3g
AGS:5,1g - Azúcares:18,0g - Sal:1,3g

3

Sopa de verduras con arroz
Lentejas con calabaza
Asadillo de pimientos rojos
Pan
Fruta fresca variada

648,5Kcal - Prot:26,5g - Lip:9,5g - HC:106,5g
AGS:1,6g - Azúcares:18,4g - Sal:1,4g

10

Menestra de verduras con patatas
salteadas
Hamburguesa vegetal a la plancha
Ensalada de tomate
Pan
Fruta fresca variada

619,4Kcal - Prot:16,6g - Lip:23,7g - HC:78,2g
AGS:3,2g - Azúcares:24,4g - Sal:1,4g

17

Garbanzos con quinoa
Merluza a la donostiarra
Pan integral
Fruta fresca variada

691,3Kcal - Prot:37,2g - Lip:16,8g - HC:88,0g
AGS:1,9g - Azúcares:23,0g - Sal:1,5g

24

Duo de alubias con sofrito vegetal
Tortilla francesa
Ensalada de tomate
Pan integral
Yogur natural

605,0Kcal - Prot:33,4g - Lip:18,7g - HC:68,3g
AGS:4,5g - Azúcares:11,0g - Sal:1,8g

31

Verdura tricolor
Garbanzos con quinoa
Calabacín salteado
Pan integral
Fruta fresca variada

731,2Kcal - Prot:29,5g - Lip:18,6g - HC:99,2g
AGS:2,4g - Azúcares:20,3g - Sal:1,5g

4

Crema de calabaza
Macarrones con boloñesa de soja
texturizada
Pan
Fruta fresca variada

745,5Kcal - Prot:26,2g - Lip:14,6g - HC:122,1g
AGS:2,5g - Azúcares:28,2g - Sal:1,3g

11

Alubias pintas con verduras
Merluza a las finas hierbas
Ensalada de tomate
Pan
Yogur natural

630,9Kcal - Prot:37,9g - Lip:16,6g - HC:71,3g
AGS:3,7g - Azúcares:10,1g - Sal:1,9g

18

Crema de zanahoria
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de tomate
Pan
Fruta fresca variada

670,9Kcal - Prot:16,5g - Lip:25,7g - HC:85,3g
AGS:4,4g - Azúcares:29,0g - Sal:4,5g

25

Borrajá con patatas salteada
Hamburguesa vegetal a la plancha
Lechuga y maíz
Pan
Fruta fresca variada

628,7Kcal - Prot:16,4g - Lip:24,9g - HC:76,8g
AGS:3,5g - Azúcares:18,3g - Sal:1,4g

5

Garbanzos con verduras
Salmón al horno con ajo y perejil
Ensalada de tomate
Pan integral
Yogur natural ECO

788,2Kcal - Prot:42,4g - Lip:32,6g - HC:72,6g
AGS:5,0g - Azúcares:12,0g - Sal:1,9g

12

FESTIVO

19

Sopa de verduras con fideos
Empanadillas de atún
Lechuga, maíz y aceitunas
Pan
Yogur natural ECO

687,4Kcal - Prot:23,4g - Lip:25,1g - HC:89,1g
AGS:7,2g - Azúcares:14,8g - Sal:3,1g

26

Lentejas con zanahoria
Pescado fresco a la marinera con
mejillones
Pan
Fruta fresca variada

639,7Kcal - Prot:42,6g - Lip:13,6g - HC:79,8g
AGS:2,2g - Azúcares:19,2g - Sal:1,5g

6

Patatas estofadas con verduras
Hamburguesa vegetal a la plancha
Lechuga y maíz
Pan
Fruta fresca variada

671,8Kcal - Prot:16,8g - Lip:23,6g - HC:88,5g
AGS:3,3g - Azúcares:19,7g - Sal:1,3g

13

Arroz salteado con champiñones
Tortilla francesa
Lechuga, zanahoria y aceitunas
Pan
Fruta fresca variada

694,7Kcal - Prot:21,3g - Lip:18,9g - HC:111,5g
AGS:3,8g - Azúcares:19,8g - Sal:1,9g

20

Lentejas con patatas
Hamburguesa vegetal a la plancha
Calabacín salteado
Pan
Fruta fresca variada

794,5Kcal - Prot:30,2g - Lip:23,5g - HC:103,9g
AGS:3,2g - Azúcares:21,3g - Sal:1,1g

27

Crema de puerros
Macarrones con boloñesa de soja
texturizada
Pan
Fruta fresca variada

788,5Kcal - Prot:28,2g - Lip:14,9g - HC:128,6g
AGS:2,6g - Azúcares:34,5g - Sal:1,3g



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	2	3
		FESTIVO	Crema de calabacín Lentejas con arroz Pan Fruta fresca variada  646,9Kcal - Prot:25,8g - Lip:12,4g - HC:100,0g AGS:2,0g - Azúcares:21,5g - Sal:1,2g	Champiñones salteados con cebolla y zanahoria Macarrones integrales con verduras en salsa de tomate Lechuga, manzana y maíz Pan Melón 567,5Kcal - Prot:18,1g - Lip:13,4g - HC:85,9g AGS:3,2g - Azúcares:19,5g - Sal:1,2g
6	7	8	9	10
Arroz con salsa de tomate Filete de perca al limón Pisto de verduras Pan Fruta fresca variada 684,5Kcal - Prot:29,5g - Lip:16,8g - HC:101,6g AGS:2,6g - Azúcares:14,2g - Sal:1,9g	Garbanzos con patatas Tortilla francesa Lechuga, zanahoria y maíz Pan Fruta fresca variada 699,2Kcal - Prot:31,7g - Lip:21,2g - HC:91,2g AGS:3,3g - Azúcares:22,4g - Sal:1,7g	Sopa minestrone Hamburguesa vegetal a la plancha Guisantes Pan Fruta fresca variada 628,4Kcal - Prot:17,5g - Lip:18,7g - HC:88,7g AGS:2,5g - Azúcares:24,4g - Sal:3,7g	Crema de hortalizas Tortilla de patata y cebolla Pan integral Fruta fresca variada  640,1Kcal - Prot:17,2g - Lip:23,0g - HC:81,5g AGS:3,9g - Azúcares:28,6g - Sal:4,1g	Alubias con zanahoria Pescado fresco Ensalada de tomate Pan Yogur natural  632,2Kcal - Prot:41,3g - Lip:16,8g - HC:67,8g AGS:3,8g - Azúcares:10,3g - Sal:1,9g
13	14	15	16	17
Judías verdes con sofrito Tortilla de patata y cebolla Lechuga, zanahoria y maíz Pan Fruta fresca variada 655,5Kcal - Prot:19,2g - Lip:26,5g - HC:76,6g AGS:4,4g - Azúcares:12,9g - Sal:4,3g	Sopa de verduras con arroz Lentejas con calabaza Asadillo de pimientos rojos Pan Fruta fresca variada  648,5Kcal - Prot:26,5g - Lip:9,5g - HC:106,5g AGS:1,6g - Azúcares:18,4g - Sal:1,4g	Crema de calabaza Macarrones con boloñesa de soja texturizada Pan Fruta fresca variada  745,5Kcal - Prot:26,2g - Lip:14,6g - HC:122,1g AGS:2,5g - Azúcares:28,2g - Sal:1,3g	Garbanzos con verduras Salmón al horno con ajo y perejil Ensalada de tomate Pan integral Yogur natural ECO  788,2Kcal - Prot:42,4g - Lip:32,6g - HC:72,6g AGS:5,0g - Azúcares:12,0g - Sal:1,9g	Patatas estofadas con verduras Hamburguesa vegetal a la plancha Lechuga y maíz Pan Fruta fresca variada 671,8Kcal - Prot:16,8g - Lip:23,6g - HC:88,5g AGS:3,3g - Azúcares:19,7g - Sal:1,3g
20	21	22	23	24
Lentejas estofadas Perca a la marinera con mejillones Pan Fruta fresca variada 636,3Kcal - Prot:43,7g - Lip:13,6g - HC:77,9g AGS:2,2g - Azúcares:12,7g - Sal:1,4g	Menestra de verduras con patatas salteadas Hamburguesa vegetal a la plancha Ensalada de tomate Pan Fruta fresca variada 619,4Kcal - Prot:16,6g - Lip:23,7g - HC:78,2g AGS:3,2g - Azúcares:24,4g - Sal:1,4g	Alubias pintas con verduras Merluza a las finas hierbas Ensalada de tomate Pan Yogur natural 630,9Kcal - Prot:37,9g - Lip:16,6g - HC:71,3g AGS:3,7g - Azúcares:10,1g - Sal:1,9g	Coliflor a la gallega Espirales con calabacín Pan integral Fruta fresca variada  682,8Kcal - Prot:19,4g - Lip:12,6g - HC:115,5g AGS:2,1g - Azúcares:24,7g - Sal:1,2g	Arroz salteado con champiñones Tortilla francesa Lechuga, zanahoria y aceitunas Pan Fruta fresca variada 694,7Kcal - Prot:21,3g - Lip:18,9g - HC:111,5g AGS:3,8g - Azúcares:19,8g - Sal:1,9g
27	28	29	30	
Judías verdes con patatas salteadas Arroz con verduras Champiñones salteados Pan Fruta fresca variada 712,0Kcal - Prot:16,8g - Lip:13,9g - HC:123,5g AGS:2,7g - Azúcares:20,6g - Sal:1,5g	Garbanzos con quinoa Merluza a la donostiarra Pan integral Fruta fresca variada  691,3Kcal - Prot:37,2g - Lip:16,8g - HC:88,0g AGS:1,9g - Azúcares:23,0g - Sal:1,5g	Crema de zanahoria Tortilla de patata y cebolla Ensalada de tomate Pan Fruta fresca variada 670,9Kcal - Prot:16,5g - Lip:25,7g - HC:85,3g AGS:4,4g - Azúcares:29,0g - Sal:4,5g	Sopa de verduras con fideos Empanadillas de atún Lechuga, maíz y aceitunas Pan Yogur natural ECO  687,4Kcal - Prot:23,4g - Lip:25,1g - HC:89,1g AGS:7,2g - Azúcares:14,8g - Sal:3,1g	



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				1 Lentejas con patatas Hamburguesa vegetal a la plancha Calabacín salteado Pan Fruta fresca variada 794,5Kcal - Prot:30,2g - Lip:23,5g - HC:103,9g AGS:3,2g - Azúcares:21,3g - Sal:1,1g
4 Arroz con verduras Salmón al papillote Lechuga, zanahoria y aceitunas Pan Fruta fresca variada 779,8Kcal - Prot:28,8g - Lip:28,0g - HC:100,8g AGS:3,7g - Azúcares:14,3g - Sal:2,1g	5 Duo de alubias con sofrito vegetal Tortilla francesa Ensalada de tomate Pan integral Yogur natural 605,0Kcal - Prot:33,4g - Lip:18,7g - HC:68,3g AGS:4,5g - Azúcares:11,0g - Sal:1,8g	6 FESTIVO	7 Lentejas con zanahoria Perca a la marinera con mejillones Pan Fruta fresca variada 639,7Kcal - Prot:42,6g - Lip:13,6g - HC:79,8g AGS:2,2g - Azúcares:19,2g - Sal:1,5g	8 FESTIVO
11 Guisantes salteados Tortilla de patata y calabacín Ensalada de tomate Pan Yogur natural ECO 547,3Kcal - Prot:18,7g - Lip:24,0g - HC:56,3g AGS:5,1g - Azúcares:18,0g - Sal:1,3g	12 Verdura tricolor Garbanzos con quinoa Calabacín salteado Pan integral Fruta fresca variada 731,2Kcal - Prot:29,5g - Lip:18,6g - HC:99,2g AGS:2,4g - Azúcares:20,3g - Sal:1,5g	13 Patatas estofadas con verduras Merluza en salsa verde Pan Fruta fresca variada 549,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:12,4g - HC:76,0g AGS:1,9g - Azúcares:24,0g - Sal:1,6g	14 Crema de calabacín Lentejas con arroz Pan Fruta fresca variada 646,9Kcal - Prot:25,8g - Lip:12,4g - HC:100,0g AGS:2,0g - Azúcares:21,5g - Sal:1,2g	15 Champiñones salteados con cebolla y zanahoria Macarrones integrales con verduras en salsa de tomate Lechuga, manzana y maíz Pan Melón 567,5Kcal - Prot:18,1g - Lip:13,4g - HC:85,9g AGS:3,2g - Azúcares:19,5g - Sal:1,2g
18 Arroz con salsa de tomate Filete de perca al limón Pisto de verduras Pan Fruta fresca variada 684,5Kcal - Prot:29,5g - Lip:16,8g - HC:101,6g AGS:2,6g - Azúcares:14,2g - Sal:1,9g	19 Garbanzos con patatas Tortilla francesa Lechuga, zanahoria y maíz Pan Fruta fresca variada 699,2Kcal - Prot:31,7g - Lip:21,2g - HC:91,2g AGS:3,3g - Azúcares:22,4g - Sal:1,7g	20 Sopa minestrone Hamburguesa vegetal a la plancha Guisantes Pan Fruta fresca variada 628,4Kcal - Prot:17,5g - Lip:18,7g - HC:88,7g AGS:2,5g - Azúcares:24,4g - Sal:3,7g	21 Crema de hortalizas Tortilla de patata y cebolla Pan integral Fruta fresca variada 640,1Kcal - Prot:17,2g - Lip:23,0g - HC:81,5g AGS:3,9g - Azúcares:28,6g - Sal:4,1g	22 Alubias con zanahoria Pescado fresco Ensalada de tomate Pan Yogur natural 632,2Kcal - Prot:41,3g - Lip:16,8g - HC:67,8g AGS:3,8g - Azúcares:10,3g - Sal:1,9g
25 VACACIONES	26 VACACIONES	27 VACACIONES	28 VACACIONES	29 VACACIONES