

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



4 KCAL:599 HC:92 LIP:10 P:14 0

SOPA DE COCIDO CON FIDEOS
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

5 KCAL:887 HC:78 LIP:21 P:26 0

VAINAS CON PATATA Y ZANAHORIA
ALBÓNDIGAS MIXTAS
CON SALSA ESPAÑOLA
FRUTA DE TEMPORADA

6 KCAL:929 HC:80 LIP:36 P:88 0

LENTEJAS GUIADAS
MUSLO DE POLLO ASADO
CON PIPERRADA
FRUTA DE TEMPORADA

7 KCAL:1023 HC:114 LIP:45 P:23 0

TXINPUM EGUNA
ARROZ Á PORTUGUESA
BOLINHOS DE BACALHAU
CON ENSALADA
BOLO DE LARANJA

8 KCAL:694 HC:69 LIP:29 P:16 0

CREMA DE CALABACÍN
SALCHICHAS DE AVE
CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

11 KCAL:716 HC:76 LIP:10 P:15 0

MENESTRA DE VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

12 KCAL:483 HC:42 LIP:4 P:30 0

ALUBIAS PINTAS CON VERDURA
ESTOFADO DE PAVO
YOGUR

13 KCAL:808 HC:102 LIP:31 P:27 0

MACARRONES INTEGRALES A LA BOLONESA
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

14 KCAL:630 HC:65 LIP:12 P:29 0

PURÉ DE VERDURAS
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
CON CHAMPIÑONES EN SALSA
FRUTA DE TEMPORADA

15 KCAL:788 HC:86 LIP:26 P:31 0

PATATAS A LA RIOJANA
PESCADO FRESCO DE TEMPORADA
CON REFREITO DE AJO Y PEREJIL
FRUTA DE TEMPORADA

18 KCAL:690 HC:72 LIP:19 P:21 0

PURÉ DE CALABAZA
GUIISO DE CERDO
CON VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

19 KCAL:755 HC:129 LIP:9 P:27 0

EGUN BERDEA - DÍA VERDE
ESPIRALES INTEGRALES CON TOMATE CASERO
LENTEJAS A LA JARDINERA
FRUTA DE TEMPORADA

20 KCAL:606 HC:45 LIP:6 P:43 0

BRÓCOLI CON REFREITO
ATÚN CON TOMATE
CON PATATAS
YOGUR

21 KCAL:757 HC:94 LIP:18 P:35 0

ARROZ INTEGRAL CAMPESTRE
PECHUGA DE POLLO REBOZADA
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

22 KCAL:786 HC:118 LIP:20 P:25 0

GARBANZOS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

25 KCAL:892 HC:125 LIP:22 P:41 0

MACARRONES INTEGRALES AL AJILLO
PAVO GUISADO
FRUTA DE TEMPORADA

26 KCAL:670 HC:80 LIP:16 P:40 0

LENTEJAS CON VERDURITAS
MERLUZA AL HORNO
EN SALSA VIZCAINA
FRUTA DE TEMPORADA

27 KCAL:435 HC:52 LIP:1 P:9 0

COLIFLOR AL PIMENTÓN
HUEVOS FRITOS
CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

28 KCAL:683 HC:53 LIP:21 P:29 0

SOPA CASERA DE FIDEOS ECOLOGICOS
HAMBURGUESA
A LA JARDINERA
YOGUR

29 KCAL:597 HC:63 LIP:7 P:31 0

ALUBIAS ROJAS CON VERDURA
PECHUGA DE POLLO
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA