

Basal

Comida



2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Festivo	2 Festivo
5 Puré de zanahoria Filete ruso de ternera en salsa Verduritas ecológicas Yogur natural Pan blanco 577Kcal G.23,6gr HC.55,7gr P.34,4gr	6 Alubias rojas Filete de pollo empanado Ensalada cuatro estaciones Fruta Pan blanco 773Kcal G.24,1gr HC.84,2gr P.47,9gr	7 Paella vegetal ecológica Palometa al horno Tomate fresco Fruta Pan integral 837Kcal G.32,6gr HC.100,5gr P.35,8gr	8 Lentejas a la castellana Macarrones con tomate Fruta Pan blanco 839Kcal G.17,2gr HC.135,0gr P.31,7gr	9 Judías verdes con patatas Filete de merluza a la romana Ensalada de pasta ecológica Fruta Pan blanco 685Kcal G.32,0gr HC.68,9gr P.28,7gr
12 Lentejas a la castellana Bacalao ajoarriero Fruta Pan blanco 661Kcal G.15,8gr HC.85,6gr P.41,0gr	13 Arroz con tomate Lomo a la plancha Verduritas ecológicas Fruta Pan blanco 772Kcal G.21,1gr HC.111,9gr P.34,9gr	14 Puré de verduras ecológica Guisado de ternera Zanahoria Fruta Pan integral 578Kcal G.15,8gr HC.67,7gr P.39,4gr	15 Patatas a la Riojana Filete de merluza a la romana Limón Fruta Pan blanco 704Kcal G.26,7gr HC.82,0gr P.33,4gr	16 Sopa de ave y cocido con fideo ecológico Tortilla de patatas Tomate fresco Fruta Pan blanco 606Kcal G.18,7gr HC.81,0gr P.27,1gr
19 Macarrones ecológicos con tomate Albóndigas en salsa Verduritas ecológicas Fruta Pan blanco 771Kcal G.17,3gr HC.110,1gr P.43,0gr	20 Patatas en salsa verde Tortilla de calabacín Ensalada César Yogur natural Pan blanco 619Kcal G.22,5gr HC.72,7gr P.29,8gr	21 Lentejas a la castellana Filete de ternera empanado Ensalada cuatro estaciones Fruta Pan integral 906Kcal G.45,0gr HC.83,3gr P.38,6gr	22 Puré de verduras ecológica Filete de merluza a la romana Mahonesa Fruta Pan blanco 666Kcal G.32,9gr HC.65,8gr P.25,6gr	23 Garbanzos con espinacas Muslo de pollo asado Tomate fresco Fruta Pan blanco 638Kcal G.21,2gr HC.72,7gr P.35,6gr
26 Puré de zanahoria Huevos fritos Tomate fresco Fruta Pan blanco 548Kcal G.30,4gr HC.54,6gr P.13,9gr	27 Lentejas a la castellana Salmón al horno Ensalada cuatro estaciones Fruta Pan blanco 750Kcal G.30,6gr HC.74,2gr P.41,4gr	28 Sopa de ave y cocido con fideo ecológico Filete de ternera a la plancha Verduritas ecológicas Yogur de sabor Pan integral 773Kcal G.40,0gr HC.70,7gr P.33,4gr	29 Paella vegetal ECO Muslo de pollo asado Patatas chips Fruta Pan blanco 756Kcal G.22,5gr HC.109,5gr P.29,6gr	30 Coliflor con patatas Merluza fresca a la romana Limón Fruta Pan blanco 618Kcal G.28,9gr HC.62,4gr P.26,2gr