

Basal

2025

Comida

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	2	3	4	5
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
8	9	10	11	12
Puré de verdura ecológico Hamburguesa a la plancha Ensalada de colores Fruta de temporada Pan	Arroz con tomate Daditos de bacalao Ensalada del tiempo Fruta de temporada Pan	Brócoli rehogado Pollo guisado Arroz Fruta de temporada Pan	Alubias blancas estofadas Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan	Patatas guisadas con verduras Tortilla de jamón cocido Ensalada verde Yogur natural Pan integral
Kcal. 443 h.c. 48,7 lip.20,9 p.14,9	Kcal. 584 h.c. 77,1 lip.24,3 p.15,7	Kcal. 388 h.c. 40,1 lip.15,4 p.22,5	Kcal. 403 h.c. 52,2 lip.10,2 p.22,5	Kcal. 403 h.c. 38,8 lip.18,5 p.20,1
15	16	17	18	19
Ensalada de pasta Lacón al horno Ensalada del tiempo Fruta de temporada Pan	Crema de alubias blancas Contramuslo de pollo en salsa de champiñones Fruta de temporada Pan	Paella de verdura Merluza a la romana Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan	Judías verdes rehogadas Tortilla de patata casera Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan	Lentejas estofadas Caballa salsa de tomate Yogur natural Pan integral
Kcal. 570 h.c. 60,3 lip.26,5 p.22,8	Kcal. 424 h.c. 52,8 lip.10,4 p.26,8	Kcal. 487 h.c. 67,3 lip.16,9 p.18,2	Kcal. 384 h.c. 50,1 lip.13,4 p.15,1	Kcal. 542 h.c. 53,7 lip.20,3 p.34,6
22	23	24	25	26
Crema de calabacín Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan	Garbanzos estofados Merluza en salsa de verdura Fruta de temporada Pan	Sopa de fideos Ragout de ternera guisado Patatas Fruta de temporada Pan	Macarrones con tomate Salmón al horno Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan	Ensaladilla rusa Escalope de pollo Ensalada de lechuga Yogur natural Pan integral
Kcal. 348 h.c. 38,5 lip.15,8 p.14,1	Kcal. 426 h.c. 56,6 lip.11,3 p.22,7	Kcal. 442 h.c. 47,7 lip.18,0 p.22,7	Kcal. 491 h.c. 60,3 lip.17,5 p.23,5	Kcal. 458 h.c. 28,8 lip.26,9 p.25,4
29	30			
Lentejas con arroz Croquetas de espinacas Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan	Crema de calabaza Lomo fresco en salsa de verduras Fruta de temporada Pan			
Kcal. 480 h.c. 67,2 lip.16,0 p.14,3	Kcal. 371 h.c. 42,8 lip.13,1 p.21,3			