

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	2 <i>KCAL.738 H.C.124 LIP:10 P.17</i> KM 0 Arroz campestre Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	3 <i>KCAL.587 H.C.53 LIP:8 P.31</i> KM 0 Puré de 4 verduras Merluza rebozada con mayonesa y limón Fruta de temporada
6 <i>KCAL.790 H.C.56 LIP:29 P.26</i> Brócoli con patatas Hamburguesa en salsa casera Fruta de temporada	7 EGUN BERDEA - DÍA VERDE KM 0 Alubias blancas guisadas Puré de calabaza con picatostes Fruta de temporada	8 <i>KCAL.633 H.C.67 LIP:18 P.36</i> KM 0 Patatas a la Riojana Bacalao al horno con salsa de tomate natural Yogur 	9 <i>KCAL.672 H.C.79 LIP:15 P.42</i> KM 0 Lentejas guisadas Lomo de cerdo adobado con ensalada Fruta de temporada	10 <i>KCAL.1144 H.C.99 LIP:47 P.55</i> EKO Pasta napolitana Muslo de pollo asado con pimientos Fruta de temporada
13 <i>KCAL.812 H.C.71 LIP:26 P.22</i> KM 0 Puré de calabacín Filete de perril con verduras Fruta de temporada	14 <i>KCAL.675 H.C.100 LIP:2 P.34</i> KM 0 Paella de verduras Pechuga de pollo a la plancha con pimientos Fruta de temporada	15 <i>KCAL.738 H.C.88 LIP:31 P.22</i> KM 0 Garbanzos estofados Tortilla francesa con lechuga Fruta de temporada	16 <i>KCAL.689 H.C.69 LIP:13 P.28</i> EKO Sopa casera de fideos Ternera guisada a la jardinera Fruta de temporada	17 <i>KCAL.640 H.C.50 LIP:25 P.29</i> KM 0 Vainas con patatas Pescado fresco al horno con refrito de ajo y perejil Yogur
20 <i>KCAL.806 H.C.119 LIP:17 P.29</i> Lentejas con verduras Libritos de jamón y queso con pimientos confitados Fruta de temporada	21 <i>KCAL.714 H.C.99 LIP:15 P.40</i> EKO Macarrones con tomate casero y queso Merluza al horno en salsa koxkera Fruta de temporada	22 <i>KCAL.692 H.C.72 LIP:20 P.18</i> KM 0 Puré de verduras Albóndigas mixtas en salsa casera Fruta de temporada	23 <i>KCAL.644 H.C.74 LIP:6 P.48</i> Paella mixta Palometa al horno con salsa de tomate natural Yogur 	24 <i>KCAL.968 H.C.55 LIP:32 P.49</i> KM 0 Menestra de verduras Muslo de pollo asado con lechuga Fruta de temporada
27 <i>KCAL.679 H.C.81 LIP:10 P.16</i> KM 0 Coliflor con refrito Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	28 <i>KCAL.949 H.C.90 LIP:36 P.33</i> KM 0 Garbanzos guisados Filete de cerdo en su jugo con pimientos Fruta de temporada	29 <i>KCAL.712 H.C.57 LIP:16 P.30</i> KM 0 Porrupatata Bacalao al horno en salsa verde Yogur 	30 <i>KCAL.710 H.C.116 LIP:17 P.16</i> EKO KM 0 Espirales con tomate casero Croquetas de jamón con ensalada Fruta de temporada	

EN NUESTROS PLATOS



Pescado
MSC



Carne
estatal



Producto
de
temporada



Opción
sostenible



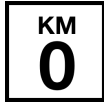
Productores
locales



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



DÍA 1

Pasta /Arroz
Huevo
Fruta

DÍA 2

Verduras
Cerdo
Postre lácteo

DÍA 3

Legumbre
Pescado blanco
Fruta

DÍA 4

Sopa
Carne blanca
Postre lácteo

DÍA 5

Patata
Ternera
Fruta

DÍA 6

Verdura
Pescado azul
Postre lácteo

DÍA 7

Legumbre
Huevo
Fruta



DÍA 1

Verduras
Carne blanca
Postre lácteo

DÍA 2

Patata
Pescado azul
Fruta

DÍA 3

Verdura
Ternera
Postre lácteo

DÍA 4

Pasta/Arroz
Pescado blanco
Fruta

DÍA 5

Verdura
Huevo
Postre lácteo

DÍA 6

Sopa
Carne blanca
Fruta

DÍA 7

Verdura
Pescado blanco
Postre lácteo

*El cuadro es orientativo, para que puedas planificar el menú de casa, según lo que hayas comido al mediodía.

askóra