

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**5** *KCAL.691  
H.C.78 LIP.15 P.21* EKO

Sopa de cocido con fideos  
Albóndigas mixtas en salsa española  
Fruta de temporada

**6** *KCAL.751  
H.C.105 LIP.10 P.14* KM 0

Vainas con refrito  
Tortilla de patata al horno con pisto  
Fruta de temporada

**1**

**2** *KCAL.633  
H.C.73 LIP.16 P.13* KM 0

Puré de verduras  
Tortilla francesa con champiñones  
Fruta de temporada

**3** *KCAL.683  
H.C.29 LIP.39 P.47* KM 0

Alubias blancas con verduras  
Muslo de pollo asado con lechuga  
Yogur

**6** *KCAL.691  
H.C.78 LIP.15 P.21* EKO

Sopa de cocido con fideos  
Albóndigas mixtas en salsa española  
Fruta de temporada

**7** *KCAL.751  
H.C.105 LIP.10 P.14* KM 0

Vainas con refrito  
Tortilla de patata al horno con pisto  
Fruta de temporada

**8** *KCAL.667  
H.C.83 LIP.13 P.41* KM 0

Lentejas guisadas  
Bacalao al horno con ajoarriero  
Fruta de temporada

**9** *KCAL.469  
H.C.33 LIP.23 P.15* KM 0

Arroz con champiñones  
Salchichas con pimientos  
Yogur

**10** *KCAL.612  
H.C.68 LIP.12 P.25* KM 0

Crema de calabacín  
Pechuga de pollo empanada con ensalada  
Fruta de temporada

**13** *KCAL.716  
H.C.76 LIP.10 P.15* KM 0

Menestra de verduras  
Croquetas de jamón con lechuga aliñada  
Fruta de temporada

**14** *KCAL.556  
H.C.46 LIP.12 P.29* KM 0

Alubias pintas con verdura  
Merluza al horno en salsa verde  
Yogur

**15** *KCAL.770  
H.C.104 LIP.26 P.28* EKO

Macarrones a la boloñesa  
Tortilla francesa con tomate aliñado  
Fruta de temporada

**16** *KCAL.754  
H.C.56 LIP.21 P.21* KM 0

Puré de 4 verduras  
Filete de pernil con verduritas  
Fruta de temporada

**17** *KCAL.788  
H.C.86 LIP.26 P.31* KM 0

Patatas a la Riojana  
Pescado fresco al horno con refrito de ajo y perejil  
Fruta de temporada

**20** *KCAL.466  
H.C.70 LIP.4 P.29* KM 0

Puré de calabaza  
Lomo de cerdo adobado con champiñones  
Fruta de temporada

**21** EGUN BERDEA - DÍA VERDE EKO

Sopa casera de fideos  
Pasta con boloñesa vegetal  
Fruta de temporada

**22** *KCAL.683  
H.C.71 LIP.19 P.48* KM 0

Estofado de lentejas  
Pavo guisado  
Yogur

**23** *KCAL.709  
H.C.104 LIP.15 P.37* KM 0

Arroz con tomate casero  
Merluza rebozada con lechuga  
Fruta de temporada

**24** *KCAL.972  
H.C.103 LIP.34 P.35* KM 0

Garbanzos guisados  
Hamburguesa en salsa española  
Fruta de temporada

**27** *KCAL.670  
H.C.81 LIP.9 P.17* KM 0

Coliflor al pimentón  
Huevos con bechamel con tomate laminado  
Fruta de temporada

**28** *KCAL.670  
H.C.59 LIP.12 P.55* KM 0

Lentejas con chorizo  
Palometa al horno en salsa de tomate  
Yogur

**29** *KCAL.1050  
H.C.74 LIP.37 P.45* KM 0

Porrrupatata  
Muslo de pollo asado con patatas chips  
Fruta de temporada

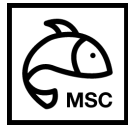
**30** *KCAL.1047  
H.C.118 LIP.36 P.35* EKO

Pasta napolitana  
Guiso de cabezada en salsa agridulce  
Fruta de temporada

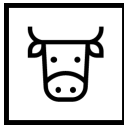
**31** *KCAL.631  
H.C.95 LIP.5 P.14* KM 0

Puré de verduras  
Tortilla de patata al horno con lechuga  
Fruta de temporada

## EN NUESTROS PLATOS



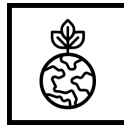
Pescado MSC



Carne estatal



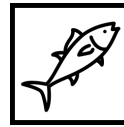
Producto de temporada



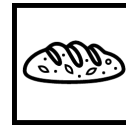
Opción sostenible



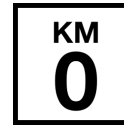
Productores locales



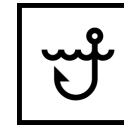
Pescado azul



Pan integral



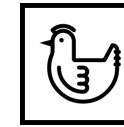
Km 0



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

Pasta /Arroz  
Huevo  
Fruta

Verduras  
Cerdo  
Postre lácteo

Legumbre  
Pescado blanco  
Fruta

Sopa  
Carne blanca  
Postre lácteo

Patata  
Ternera  
Fruta

Verdura  
Pescado azul  
Postre lácteo

Legumbre  
Huevo  
Fruta

Verduras  
Carne blanca  
Postre lácteo

Patata  
Pescado azul  
Fruta

Verdura  
Ternera  
Postre lácteo

Pasta/Arroz  
Pescado blanco  
Fruta

Verdura  
Huevo  
Postre lácteo

Sopa  
Carne blanca  
Fruta

Verdura  
Pescado blanco  
Postre lácteo

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