



MENÚ ENERO 2025 BASAL



1

2

3

4

5

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

6

7

8

9

10

515 Kcal. P.: 33 HC.: 60 L.: 11

571 Kcal. P.: 21 HC.: 58 L.: 19

450 Kcal. P.: 17 HC.: 59 L.: 9

410 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 13

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y BROTES
7
ESTOFADO DE PAVO CON PATATA Y VERDURAS
12
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
4

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
ARROZ A BANDA
2,4,13
PECHUGA DE POLLO AL HORNO

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNA
ESPAGUETTIS CARBONARA
1,3,7
FOGONERO A LA GALLEGA
4

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS
12
TORTILLA DE PATATA
3

FRUTA DE TEMPORADA

FRUTA DE TEMPORADA

FRUTA DE TEMPORADA

LACTEO 7

13

390 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 13

14

460 Kcal. P.: 31 HC.: 50 L.: 15

15

364 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 15

16

620 Kcal. P.: 26 HC.: 52 L.: 11

17

480 Kcal. P.: 28 HC.: 47 L.: 20

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
CREMA DE JUDIAS VERDES, PUERRO Y CALABACIN
ECOLÓGICA 12
MAGRO DE TERNERA EN SALSA
FRUTA DE TEMPORADA

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS
12
FILETE DE MERLUZA ENCEBOLLADA EN SALSA
VERDE 4
FRUTA DE TEMPORADA

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ
ALUBIAS ECOLÓGICAS A LA ASTURIANA
12
TORTILLA DE ESPINACAS
3
FRUTA DE TEMPORADA

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y BROTES
6
MACARRONES INTEGRALES A LA BOLOÑESA
1,3
RUSTIDERA DE POLLO Y CAMA DE PATATA
12
FRUTA DE TEMPORADA

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
ARROZ DE MAGRO CON VERDURA
BACALAILLA AL HORNO CON SALSA MERY
4
LACTEO 7

20

462 Kcal. P.: 19 HC.: 49 L.: 21

21

622 Kcal. P.: 24 HC.: 46 L.: 8

22

652 Kcal. P.: 40 HC.: 30 L.: 10

23

571 Kcal. P.: 24 HC.: 79 L.: 35

24

388 Kcal. P.: 28 HC.: 31 L.: 13

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
FIDEAUA MARINERA
1,2,3,4,13
TORTILLA FRANCESA
3

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ
SOPA MINISTRONE DE VERDURAS CON FIDEOS
1,3
POLLO ASADO CON TOMILLO
PATATA PANADERA
12

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y BROTES
6
MARMITAKO DE SALMÓN
4,12
FILETE DE CABEZADA EN SALSA CON VERDURITAS

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNA
ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE CASERA
Y MEDIO HUEVO DURO 3
SALCHICHAS DE CERDO AL HORNO 12

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
LENTEJAS ESTOFADAS A LA RIOJANA 12
FILETE DE MERLUZA A LA MARINERA
4

27

655 Kcal. P.: 25 HC.: 49 L.: 22

28

557 Kcal. P.: 33 HC.: 52 L.: 22

29

430 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 8

30

414 Kcal. P.: 34 HC.: 41 L.: 16

31

364 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 15

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ
CANELONES EN SALSA AURORA
1,3,7
PECHUGA DE POLLO EN SALSA
FRUTA DE TEMPORADA

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
COCIDO
12
BACALAILLA AL HORNO A LA BILBAINA
4
FRUTA DE TEMPORADA

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ
CREMA DE GUISANTES Y CALABACIN ECOLÓGICA
12
LOMO FRESCO BRASEADO AL HORNO CON
VERDURITAS
FRUTA DE TEMPORADA

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y BROTES
6
ESTOFADO DE POLLO CON PATATA Y VERDURAS
12
PALOMETA EN SALSA
4
FRUTA DE TEMPORADA

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ
ALUBIAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON VERDURAS
12
TORTILLA DE CALABACIN
3
LACTEO 7

NOTA: Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados . Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Nuestros menús incluyen PAN y la bebida será AGUA. DETRÁS DECLARACIÓN DE ALERGENOS (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14) Y TRAZAS DE ALERGENOS (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14)