



- Festivo
- 100% Vegetal
- Día especial

| Lunes                                                                                                                                                                                                                                                          | Martes                                                                                                                                                                                                                               | Miércoles                                                                                                                                                                                                                                                | Jueves                                                                                                                                                                                                                                                         | Viernes                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>2</div> <div><div><div>Ekó</div><div></div><div></div></div></div> <div>Lenteja ecológica<br/>Arroz ecológico con tomate<br/>Ensalada de lechuga y tomate<br/>Fruta de temporada<br/>Pan integral</div> <div>Kcal. 927 h.c. 146,6 lip. 24,0 p. 28,5</div> | <div>3</div> <div><div><div>KmO</div></div></div> <div>Verduras<br/>Filete de lomo empanado<br/>Pimientos rojos<br/>Fruta de temporada<br/>Pan</div> <div>Kcal. 596 h.c. 68,4 lip. 19,5 p. 34,8</div>                                | <div>4</div> <div><div><div></div></div></div> <div>Macarrones con tomate<br/>Tortilla de patatas<br/>Champiñones<br/>Fruta de temporada<br/>Pan blanco</div> <div>Kcal. 893 h.c. 118,4 lip. 32,8 p. 29,4</div>                                          | <div>5</div> <div><div><div>KmO</div><div></div><div></div></div></div> <div>Patatas a la Riojana<br/>Filete de pollo empanado<br/>Ensalada de lechuga y tomate<br/>Fruta de temporada<br/>Pan integral</div> <div>Kcal. 784 h.c. 84,1 lip. 29,7 p. 44,3</div> | <div>6</div> <div><div><div>K</div><div>KmO</div><div></div></div></div> <div>Alubias pintas<br/>Pescado fresco<br/>Limón<br/>Yogur natural<br/>Pan blanco</div> <div>Kcal. 606 h.c. 71,2 lip. 15,3 p. 38,7</div>                        |
| <div>9</div> <div><div><div></div><div></div><div>Ekó</div></div></div> <div>Verduras<br/>Filete de pavo a la plancha<br/>Pimientos rojos<br/>Fruta de temporada<br/>Pan integral</div> <div>Kcal. 525 h.c. 57,1 lip. 17,0 p. 34,1</div>                       | <div>10</div> <div><div><div>Ekó</div><div></div><div></div></div></div> <div>Lenteja ecológica<br/>Filete de merluza a la romana<br/>Mahonesa<br/>Fruta de temporada<br/>Pan</div> <div>Kcal. 688 h.c. 74,9 lip. 26,1 p. 36,2</div> | <div>11</div> <div><div><div></div><div>KmO</div></div></div> <div>Puré de verduras<br/>Muslo de pollo asado<br/>Champiñones<br/>Fruta de temporada<br/>Pan</div> <div>Kcal. 448 h.c. 54,1 lip. 14,2 p. 25,7</div>                                       | <div>12</div> <div><div><div></div><div></div></div></div> <div>Garbanzos<br/>San jacobito casero<br/>Ensalada de lechuga y tomate<br/>Fruta de temporada<br/>Pan integral</div> <div>Kcal. 850 h.c. 83,2 lip. 41,8 p. 31,8</div>                              | <div>13</div> <div><div><div>KmO</div><div>K</div><div></div><div>Ekó</div></div></div> <div>Arroz ecológico con tomate<br/>Bacalao al horno<br/>Limón<br/>Yogur natural<br/>Pan</div> <div>Kcal. 733 h.c. 103,2 lip. 14,4 p. 48,1</div> |
| <div>16</div> <div><div><div></div><div></div></div></div> <div>Pasta vegetariana<br/>Filete de pollo empanado<br/>Pimientos rojos<br/>Fruta de temporada<br/>Pan integral</div> <div>Kcal. 769 h.c. 98,4 lip. 23,6 p. 40,3</div>                              | <div>17</div> <div><div><div>KmO</div></div></div> <div>Verduras<br/>Ragout de lomo<br/>Champiñones<br/>Fruta de temporada<br/>Pan</div> <div>Kcal. 394 h.c. 56,2 lip. 13,0 p. 11,4</div>                                            | <div>18</div> <div><div><div>Ekó</div><div></div><div>K</div><div>KmO</div></div></div> <div>Lenteja ecológica<br/>Tortilla de patatas<br/>Ensalada de lechuga y tomate<br/>Yogur natural<br/>Pan</div> <div>Kcal. 896 h.c. 89,2 lip. 41,3 p. 37,7</div> | <div>19</div> <div><div></div></div> <div>Festivo</div>                                                                                                                                                                                                        | <div>20</div> <div><div></div></div> <div>Festivo</div>                                                                                                                                                                                  |
| <div>23</div> <div><div><div></div><div></div><div></div></div></div> <div>Verduras<br/>Perlititas rebozadas<br/>Pimientos rojos<br/>Fruta de temporada<br/>Pan integral</div> <div>Kcal. 534 h.c. 60,1 lip. 20,0 p. 26,5</div>                                | <div>24</div> <div><div><div>Ekó</div><div></div></div></div> <div>Lenteja ecológica<br/>Arroz con tomate<br/>Fruta de temporada<br/>Pan</div> <div>Kcal. 871 h.c. 147,1 lip. 17,6 p. 28,5</div>                                     | <div>25</div> <div><div><div></div><div></div></div></div> <div>Sopa juliana<br/>Muslo de pollo asado<br/>Champiñones<br/>Fruta de temporada<br/>Pan blanco</div> <div>Kcal. 420 h.c. 50,9 lip. 13,4 p. 25,3</div>                                       | <div>26</div> <div><div><div></div></div></div> <div>Alubias blancas<br/>Lomo adobado a la plancha<br/>Patata chip<br/>Fruta de temporada<br/>Pan integral</div> <div>Kcal. 616 h.c. 74,8 lip. 13,3 p. 42,2</div>                                              | <div>27</div> <div><div><div>Ekó</div><div></div><div></div></div></div> <div>Pasta vegetariana<br/>Merluza fresca al horno<br/>Limón<br/>Fruta de temporada<br/>Pan</div> <div>Kcal. 591 h.c. 91,8 lip. 12,4 p. 27,7</div>              |
| <div>30</div> <div><div></div></div> <div>Patatas en salsa verde<br/>Filete de merluza a la romana<br/>Limón<br/>Fruta de temporada<br/>Pan integral</div> <div>Kcal. 545 h.c. 77,4 lip. 13,2 p. 28,5</div>                                                    | <div>31</div> <div><div></div></div> <div>Lenteja ecológica<br/>Filete de lomo empanado<br/>Pimientos rojos<br/>Fruta de temporada<br/>Pan</div> <div>Kcal. 694 h.c. 84,4 lip. 18,7 p. 44,6</div>                                    |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                          |