



2025 OCTUBRE

BASAL

EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO



PAN INTEGRAL

SIN PROTEINA ANIMAL



1

Patatas a la riojana

Muslo de pollo al horno

Ensalada de tomate

Fruta fresca y Pan integral

830,5Kcal - Prot:49,2g - Lip:30,9g - HC:82,2g AGS:6,5g -
Azúcares:20,2g - Sal:2,7g

2

Arroz con tomate

Merluza en salsa verde

*

Fruta fresca y Pan

770,1Kcal - Prot:28,8g - Lip:18,1g - HC:118,7g AGS:2,4g -
Azúcares:24,0g - Sal:1,7g

3

Vainas con patata

Escalope de ternera

Piperreda

Yogur natural ECO y Pan

757,4Kcal - Prot:31,9g - Lip:41,8g - HC:59,1g AGS:13,3g -
Azúcares:17,7g - Sal:1,9g



6

Acelgas con patata

Paella de verduras

*

Fruta fresca y Pan

941,8Kcal - Prot:22,5g - Lip:35,7g - HC:125,6g AGS:5,6g -
Azúcares:22,3g - Sal:2,4g

7

Lentejas con verduras

Merluza al horno con ajo y
perejil

Ensalada de tomate

Fruta fresca y Pan

779,7Kcal - Prot:38,9g - Lip:27,3g - HC:87,7g AGS:3,6g -
Azúcares:18,7g - Sal:1,9g



8

Crema de puerros

Tortilla de patata y calabacín

Ensalada de lechuga, remolacha
y aceituna

Fruta fresca y Pan integral

651,3Kcal - Prot:14,6g - Lip:26,9g - HC:78,4g AGS:3,9g -
Azúcares:27,4g - Sal:2,0g

9

Garbanzos con espinacas

Estofado de ternera con
pimientos

*

Yogur natural ECO y Pan

842,4Kcal - Prot:48,7g - Lip:29,5g - HC:88,5g AGS:6,3g -
Azúcares:16,4g - Sal:2,0g

10

Menestra de verduras

Salchichas al horno

Salsa de tomate

Fruta fresca y Pan

787,8Kcal - Prot:28,9g - Lip:43,0g - HC:68,0g AGS:10,1g -
Azúcares:25,1g - Sal:5,0g

13

Crema de calabacín

Merluza al horno con ajo y
perejil

Ensalada de lechuga, remolacha
y zanahoria

Fruta fresca y Pan

660,2Kcal - Prot:22,7g - Lip:25,3g - HC:57,0g AGS:3,2g -
Azúcares:20,3g - Sal:2,2g

14

Alubias blancas con zanahoria

Albóndigas de ternera en salsa
de verduras

*

Fruta fresca y Pan

949,8Kcal - Prot:34,5g - Lip:42,5g - HC:93,3g AGS:10,9g -
Azúcares:21,4g - Sal:3,3g



15

Sopa de ave y fideos

Muslo de pollo en salsa de
verduras

*

Fruta fresca y Pan integral

717,6Kcal - Prot:46,0g - Lip:29,6g - HC:63,1g AGS:6,4g -
Azúcares:20,1g - Sal:2,3g

16

Guisantes salteados

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de tomate

Yogur natural ECO y Pan

695,6Kcal - Prot:23,3g - Lip:32,0g - HC:68,6g AGS:6,3g -
Azúcares:27,2g - Sal:4,3g

17

Macarrones salteados con ajo y
champiñones

Atún con piperrada

*

Fruta fresca y Pan

866,6Kcal - Prot:35,4g - Lip:35,9g - HC:97,1g AGS:4,2g -
Azúcares:20,0g - Sal:2,1g

20

Vainas con patata

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de lechuga, remolacha
y maiz

Fruta fresca y Pan

684,4Kcal - Prot:17,9g - Lip:28,0g - HC:61,6g AGS:4,3g -
Azúcares:22,2g - Sal:4,1g

21

Garbanzos con verduras

Merluza en salsa verde

*

Fruta fresca y Pan

810,7Kcal - Prot:38,0g - Lip:26,1g - HC:96,1g AGS:2,8g -
Azúcares:22,3g - Sal:1,8g



22

Macarrones con tomate

Montaditos de jamón y queso

Ensalada de tomate

Fruta fresca y Pan integral

975,8Kcal - Prot:19,4g - Lip:40,1g - HC:126,9g AGS:6,2g -
Azúcares:33,8g - Sal:3,1g

23

Crema de zanahoria

Lomo de cerdo empanado

Asadillo de pimientos

Yogur natural ECO y Pan

652,3Kcal - Prot:32,4g - Lip:27,7g - HC:56,9g AGS:6,6g -
Azúcares:22,6g - Sal:2,1g

24

Lentejas con verduras

Estofado de ternera a la
jardinera

*

Fruta fresca y Pan

803,9Kcal - Prot:48,8g - Lip:24,1g - HC:91,0g AGS:4,9g -
Azúcares:18,6g - Sal:1,5g

27

Crema de puerros

Salmón al horno con ajo y perejil

Mayonesa

Fruta fresca y Pan

651,6Kcal - Prot:27,3g - Lip:28,3g - HC:61,7g AGS:3,2g -
Azúcares:26,8g - Sal:1,8g

28

Paella de carnes

Tortilla de patata y calabacín

Ensalada de lechuga, remolacha
y aceitunas

Fruta fresca y Pan

928,7Kcal - Prot:23,3g - Lip:40,6g - HC:112,0g AGS:6,6g -
Azúcares:19,7g - Sal:2,0g



29

Alubias pintas con verduras

Estofado de ternera a la
jardinera

*

Fruta fresca y Pan integral

760,0Kcal - Prot:45,1g - Lip:23,9g - HC:78,1g AGS:4,7g -
Azúcares:16,3g - Sal:1,8g

30

Patatas a la riojana

Merluza rebozada

Ensalada de tomate

Fruta fresca y Pan

691,0Kcal - Prot:33,2g - Lip:16,7g - HC:97,0g AGS:3,5g -
Azúcares:20,2g - Sal:2,8g

31

Menestra de verduras

Muslo de pollo al horno

Patatas chip

Yogur natural ECO y Pan

813,4Kcal - Prot:48,5g - Lip:38,1g - HC:68,0g AGS:9,7g -
Azúcares:16,5g - Sal:2,6g



PAN INTEGRAL



SIN PROTEINA ANIMAL

2025 OCTUBRE

SIN CERDO



Patatas con espinacas

Muslo de pollo al horno

Ensalada de tomate

Fruta fresca y Pan integral

830,5Kcal - Prot:49,2g - Lip:30,9g - HC:82,2g AGS:6,5g -
Azúcares:20,2g - Sal:2,7g



Crema de puerros

Tortilla de patata y calabacín

Ensalada de lechuga, remolacha y
aceituna

Fruta fresca y Pan integral

651,3Kcal - Prot:14,6g - Lip:26,9g - HC:78,4g AGS:3,9g -
Azúcares:27,4g - Sal:2,0g



Sopa de ave y fideos

Muslo de pollo en salsa de
verduras

*

Fruta fresca y Pan integral

717,6Kcal - Prot:46,0g - Lip:29,6g - HC:63,1g AGS:6,4g -
Azúcares:22,1g - Sal:2,3g



Macarrones con tomate

Croquetas de bacalao

Ensalada de tomate

Fruta fresca y Pan integral

975,8Kcal - Prot:19,4g - Lip:40,1g - HC:126,9g AGS:6,2g -
Azúcares:33,8g - Sal:3,1g



Alubias pintas con verduras

Estofado de ternera a la jardinera

*

Fruta fresca y Pan integral

760,0Kcal - Prot:45,1g - Lip:23,9g - HC:78,1g AGS:4,7g -
Azúcares:16,3g - Sal:1,8g

1

Arroz con tomate

Merluza en salsa verde

*

Fruta fresca y Pan

770,1Kcal - Prot:28,8g - Lip:18,1g - HC:118,7g AGS:2,4g -
Azúcares:24,0g - Sal:1,7g

8

Garbanzos con espinacas

Estofado de ternera con
pimientos

*

Yogur natural ECO y Pan

842,4Kcal - Prot:48,7g - Lip:29,5g - HC:88,5g AGS:6,3g -
Azúcares:16,4g - Sal:2,0g

15

Guisantes salteados

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de tomate

Yogur natural ECO y Pan

695,6Kcal - Prot:23,3g - Lip:32,0g - HC:68,6g AGS:6,3g -
Azúcares:27,2g - Sal:4,3g

22

Crema de zanahoria

Pechugas de pollo

Asadillo de pimientos

Yogur natural ECO y Pan

652,3Kcal - Prot:32,4g - Lip:27,7g - HC:56,9g AGS:6,6g -
Azúcares:22,6g - Sal:2,1g

29

Patatas con espinacas

Merluza rebozada

Ensalada de tomate

Fruta fresca y Pan

691,0Kcal - Prot:33,2g - Lip:16,7g - HC:97,0g AGS:3,5g -
Azúcares:20,2g - Sal:2,8g

2

Vainas con patata

Escalope de ternera

Piperreda

Yogur natural ECO y Pan

757,4Kcal - Prot:31,9g - Lip:41,8g - HC:59,1g AGS:13,3g -
Azúcares:17,7g - Sal:1,9g

3

Menestra de verduras

Jamoncitos de pollo

Salsa de tomate

Fruta fresca y Pan

787,8Kcal - Prot:28,9g - Lip:43,0g - HC:68,0g AGS:10,1g -
Azúcares:25,1g - Sal:5,0g

10

Macarrones salteados con ajo y
champiñones

Atún con piperrada

*

Fruta fresca y Pan

866,6Kcal - Prot:35,4g - Lip:35,9g - HC:97,1g AGS:4,2g -
Azúcares:20,0g - Sal:2,1g

17

Lentejas con verduras

Estofado de ternera a la
jardinera

*

Fruta fresca y Pan

803,9Kcal - Prot:48,8g - Lip:24,1g - HC:91,0g AGS:4,9g -
Azúcares:18,6g - Sal:1,5g

24

30

Menestra de verduras

Muslo de pollo al horno

Patatas chip

Yogur natural ECO y Pan

813,4Kcal - Prot:48,5g - Lip:38,1g - HC:68,0g AGS:9,7g -
Azúcares:16,5g - Sal:2,6g

31



Acelgas con patata

Paella de verduras

*

Fruta fresca y Pan

941,8Kcal - Prot:22,5g - Lip:35,7g - HC:125,6g AGS:5,6g -
Azúcares:22,3g - Sal:2,4g

6

Lentejas con verduras

Merluza al horno con ajo y
perejil

Ensalada de tomate

Fruta fresca y Pan

779,7Kcal - Prot:38,9g - Lip:27,3g - HC:87,7g AGS:3,6g -
Azúcares:18,7g - Sal:1,9g

7

Alubias blancas con zanahoria

Albóndigas de ternera en salsa
de verduras

*

Fruta fresca y Pan

949,8Kcal - Prot:34,5g - Lip:42,5g - HC:93,3g AGS:10,9g -
Azúcares:21,4g - Sal:3,3g

13

Crema de calabacín

Merluza al horno con ajo y perejil

Ensalada de lechuga, remolacha y
zanahoria

Fruta fresca y Pan

660,2Kcal - Prot:22,7g - Lip:25,3g - HC:57,0g AGS:3,2g -
Azúcares:20,3g - Sal:2,2g

20

Vainas con patata

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de lechuga, remolacha y
maiz

Fruta fresca y Pan

684,4Kcal - Prot:27,9g - Lip:28,0g - HC:81,6g AGS:4,3g -
Azúcares:22,2g - Sal:1,1g

27

Crema de puerros

Salmón al horno con ajo y perejil

Mayonesa

Fruta fresca y Pan

651,6Kcal - Prot:27,3g - Lip:28,3g - HC:61,7g AGS:3,2g -
Azúcares:26,8g - Sal:1,8g

27

Paella de carnes

Tortilla de patata y calabacín

Ensalada de lechuga, remolacha
y aceitunas

Fruta fresca y Pan

928,7Kcal - Prot:23,3g - Lip:40,6g - HC:112,0g AGS:6,6g -
Azúcares:19,7g - Sal:2,0g

28



2025 OCTUBRE

OVOLACTOVEGETARIANO con PESCADO
(SIN CARNE)



					
			1	2	3
			Patatas con espinacas	Arroz con tomate	Vainas con patata
			Hamburguesa vegetal	Merluza en salsa verde	Quinoa con tomate
			Ensalada de tomate	*	*
			Fruta fresca y Pan integral	Fruta fresca y Pan	Yogur natural ECO y Pan
			800,7Kcal - Prot:23,4g - Lip:25,6g - HC:107,4g AGS:3,1g - Azúcares:23,0g - Sal:2,0g	770,1Kcal - Prot:28,8g - Lip:18,1g - HC:118,7g AGS:2,4g - Azúcares:24,0g - Sal:1,7g	754,5Kcal - Prot:27,5g - Lip:24,0g - HC:99,8g AGS:4,2g - Azúcares:19,0g - Sal:1,6g
	6	7	8	9	10
Acelgas con patata		Lentejas con verduras	Crema de puerros	Garbanzos con espinacas	Menestra de verduras
Paella de verduras		Merluza al horno con ajo y perejil	Tortilla de patata y calabacín	Merluza al horno con pimientos	Macarrones con salsa de tomate
*		Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga, remolacha y aceituna	*	*
Fruta fresca y Pan		Fruta fresca y Pan	Fruta fresca y Pan integral	Yogur natural ECO y Pan	Fruta fresca y Pan
941,8Kcal - Prot:22,5g - Lip:35,7g - HC:125,6g AGS:5,6g - Azúcares:22,3g - Sal:2,4g		779,7Kcal - Prot:38,9g - Lip:27,3g - HC:87,7g AGS:3,6g - Azúcares:18,7g - Sal:1,9g	651,3Kcal - Prot:14,6g - Lip:26,9g - HC:78,4g AGS:3,9g - Azúcares:27,4g - Sal:2,0g	736,2Kcal - Prot:38,8g - Lip:23,6g - HC:85,2g AGS:3,8g - Azúcares:16,8g - Sal:2,0g	811,0Kcal - Prot:21,6g - Lip:23,0g - HC:124,7g AGS:2,8g - Azúcares:27,4g - Sal:2,0g
	13	14	15	16	17
Crema de calabacín		Alubias blancas con zanahoria	Sopa de verduras con fideos	Guisantes salteados	Macarrones salteados con ajo y champiñones
Hamburguesa vegetal		Quinoa con verduras	Hamburguesa vegetal con salsa de verduras	Tortilla de patata y cebolla	Atún con piperrada
Ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria		*	*	Ensalada de tomate	*
Fruta fresca y Pan		Fruta fresca y Pan	Fruta fresca y Pan integral	Yogur natural ECO y Pan	Fruta fresca y Pan
660,2Kcal - Prot:22,7g - Lip:25,3g - HC:57,0g AGS:3,2g - Azúcares:20,3g - Sal:2,2g		909,8Kcal - Prot:34,2g - Lip:22,1g - HC:127,8g AGS:2,5g - Azúcares:22,7g - Sal:1,6g	580,3Kcal - Prot:13,8g - Lip:15,9g - HC:87,4g AGS:1,7g - Azúcares:21,0g - Sal:1,0g	695,6Kcal - Prot:23,3g - Lip:32,0g - HC:68,6g AGS:6,3g - Azúcares:27,2g - Sal:4,3g	866,6Kcal - Prot:35,4g - Lip:35,9g - HC:97,1g AGS:4,2g - Azúcares:20,0g - Sal:2,1g
	20	21	22	23	24
Vainas con patata		Garbanzos con verduras	Macarrones con tomate	Crema de zanahoria	Lentejas con verduras
Tortilla de patata y cebolla		Merluza en salsa verde	Croquetas de bacalao	Hamburguesa vegetal	Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, remolacha y maiz		*	Ensalada de tomate	Asadillo de pimientos	Calabaza asada
Fruta fresca y Pan		Fruta fresca y Pan	Fruta fresca y Pan integral	Yogur natural ECO y Pan	Fruta fresca y Pan
684,4Kcal - Prot:17,9g - Lip:28,0g - HC:81,6g AGS:4,3g - Azúcares:22,2g - Sal:4,1g		810,7Kcal - Prot:38,0g - Lip:26,1g - HC:96,1g AGS:2,8g - Azúcares:22,3g - Sal:1,8g	858,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:29,2g - HC:124,9g AGS:3,8g - Azúcares:28,4g - Sal:3,2g	678,4Kcal - Prot:17,7g - Lip:28,5g - HC:79,9g AGS:4,6g - Azúcares:23,6g - Sal:1,4g	708,0Kcal - Prot:36,9g - Lip:22,3g - HC:89,2g AGS:3,9g - Azúcares:17,3g - Sal:1,3g
	27	28	29	30	31
Crema de puerros		Arroz con tomate	Quinoa con verduras	Patatas con espinacas	Menestra de verduras
Salmón al horno con ajo y perejil		Tortilla de patata y calabacín	Alubias pintas con verduras	Merluza rebozada	Hamburguesa vegetal
Mayonesa		Ensalada de lechuga, remolacha y aceitunas	*	Ensalada de tomate	Patatas chip
Fruta fresca y Pan		Fruta fresca y Pan	Fruta fresca y Pan integral	Fruta fresca y Pan	Yogur natural ECO y Pan
651,6Kcal - Prot:27,3g - Lip:28,3g - HC:81,7g AGS:3,2g - Azúcares:26,8g - Sal:1,8g		770,8Kcal - Prot:16,5g - Lip:21,9g - HC:121,3g AGS:3,2g - Azúcares:20,8g - Sal:1,5g	864,8Kcal - Prot:34,3g - Lip:22,1g - HC:115,8g AGS:2,5g - Azúcares:18,8g - Sal:1,5g	646,0Kcal - Prot:29,3g - Lip:12,6g - HC:98,2g AGS:2,0g - Azúcares:21,0g - Sal:2,3g	783,7Kcal - Prot:22,7g - Lip:32,8g - HC:93,2g AGS:6,3g - Azúcares:19,3g - Sal:1,9g



2025 OCTUBRE

SIN GLUTEN Y SIN MARISCO



 PAN INTEGRAL		 SIN PROTEINA ANIMAL		 Patatas a la riojana		 Crema de puerros		 Sopa de ave y fideos sin gluten		 Macarrones sin gluten con tomate		 Alubias pintas con verduras	
				Muslo de pollo al horno		Tortilla de patata y calabacín		Muslo de pollo en salsa de verduras		Pechuga de pollo con champiñones			
				Ensalada de tomate		Ensalada de lechuga, remolacha y aceituna		Ensalada de tomate		Asadillo de pimientos			
				Fruta fresca y Pan sin gluten		Fruta fresca y Pan sin gluten		Fruta fresca y Pan sin gluten		Fruta fresca y Pan sin gluten		Fruta fresca y Pan sin gluten	
				795,7Kcal - Prot:38,8g - Lip:26,7g - HC:89,6g AGS:2,9g - Azúcares:21,4g - Sal:1,8g		651,3Kcal - Prot:14,6g - Lip:26,9g - HC:78,4g AGS:3,9g - Azúcares:27,4g - Sal:2,0g		717,6Kcal - Prot:46,0g - Lip:29,6g - HC:63,1g AGS:6,4g - Azúcares:20,1g - Sal:2,3g		975,8Kcal - Prot:19,4g - Lip:40,1g - HC:126,9g AGS:6,2g - Azúcares:33,8g - Sal:3,1g			
				1		8		15		22			
				Arroz con tomate		Garbanzos con espinacas		Guisantes salteados		Crema de zanahoria			
				Pechuga de pollo con champiñones		Estofado de ternera con verduras		Tortilla de patata y cebolla		Lomo de cerdo adobado			
				*		*		Ensalada de tomate		Yogur natural ECO y Pan sin gluten			
				Fruta fresca y Pan sin gluten		Yogur natural ECO y Pan sin gluten		Yogur natural ECO y Pan sin gluten		Fruta fresca y Pan sin gluten			
				770,1Kcal - Prot:28,8g - Lip:18,1g - HC:118,7g AGS:2,4g - Azúcares:24,0g - Sal:1,7g		842,4Kcal - Prot:23,3g - Lip:29,5g - HC:88,5g AGS:6,3g - Azúcares:16,4g - Sal:2,0g		695,6Kcal - Prot:23,3g - Lip:32,0g - HC:68,6g AGS:6,3g - Azúcares:27,2g - Sal:4,3g		652,3Kcal - Prot:32,4g - Lip:27,7g - HC:56,9g AGS:6,6g - Azúcares:22,6g - Sal:2,1g			
				2		9		16		23			
				Vainas con patata		Menestra de verduras		Macarrones sin gluten sateados con ajo y champiñones		Porrupatata			
				Filete de ternera		Salchichas al horno		Pechuga de pollo en salsa de verduras		Estofado de ternera con verduras			
				Piperreda		Salsa de tomate		*		*			
				Yogur natural ECO y Pan sin gluten		Fruta fresca y Pan sin gluten		Fruta fresca y Pan sin gluten		Fruta fresca y Pan sin gluten			
				757,4Kcal - Prot:31,9g - Lip:41,8g - HC:59,1g AGS:13,3g - Azúcares:17,7g - Sal:1,9g		787,8Kcal - Prot:28,9g - Lip:43,0g - HC:68,0g AGS:10,1g - Azúcares:25,1g - Sal:5,0g		866,6Kcal - Prot:35,4g - Lip:35,9g - HC:97,1g AGS:4,2g - Azúcares:20,0g - Sal:2,1g		803,9Kcal - Prot:48,8g - Lip:24,1g - HC:91,0g AGS:4,9g - Azúcares:18,6g - Sal:1,5g			
				3		10		17		24			
				Acelgas con patata		Brócoli con refrito		Alubias blancas con zanahoria		Garbanzos con verduras			
				Paella de verduras		Lomo de cerdo en salsa de verduras		Hamburguesa de ternera sin gluten en salsa de verduras		Hamburguesa de ternera sin gluten en salsa de verduras			
				*		*		*		*			
				Fruta fresca y Pan sin gluten		Fruta fresca y Pan sin gluten		Fruta fresca y Pan sin gluten		Fruta fresca y Pan sin gluten			
				941,8Kcal - Prot:22,5g - Lip:35,7g - HC:125,6g AGS:5,6g - Azúcares:22,3g - Sal:2,4g		779,7Kcal - Prot:38,9g - Lip:27,3g - HC:87,7g AGS:3,6g - Azúcares:18,7g - Sal:1,9g		949,8Kcal - Prot:34,5g - Lip:42,5g - HC:93,3g AGS:10,9g - Azúcares:21,4g - Sal:3,3g		810,7Kcal - Prot:38,0g - Lip:26,1g - HC:96,1g AGS:2,8g - Azúcares:22,3g - Sal:1,8g			
				6		7		21		28			
				Crema de calabacín		Alubias blancas con zanahoria		Macarrones sin gluten con tomate		Crema de zanahoria			
				Pechuga de pollo en salsa de verduras		Hamburguesa de ternera sin gluten en salsa de verduras		Pechuga de pollo con champiñones		Lomo de cerdo adobado			
				*		*		*		*			
				Fruta fresca y Pan sin gluten		Fruta fresca y Pan sin gluten		Fruta fresca y Pan sin gluten		Fruta fresca y Pan sin gluten			
				660,2Kcal - Prot:22,7g - Lip:25,3g - HC:57,0g AGS:3,2g - Azúcares:20,3g - Sal:2,2g		949,8Kcal - Prot:34,5g - Lip:42,5g - HC:93,3g AGS:10,9g - Azúcares:21,4g - Sal:3,3g		717,6Kcal - Prot:46,0g - Lip:29,6g - HC:63,1g AGS:6,4g - Azúcares:20,1g - Sal:2,3g		695,6Kcal - Prot:23,3g - Lip:32,0g - HC:68,6g AGS:6,3g - Azúcares:27,2g - Sal:4,3g			
				13		14		22		23			
				Crema de calabacín		Alubias blancas con zanahoria		Macarrones sin gluten con tomate		Crema de zanahoria			
				Pechuga de pollo en salsa de verduras		Hamburguesa de ternera sin gluten en salsa de verduras		Pechuga de pollo con champiñones		Lomo de cerdo adobado			
				*		*		*		*			
				Fruta fresca y Pan sin gluten		Fruta fresca y Pan sin gluten		Fruta fresca y Pan sin gluten		Fruta fresca y Pan sin gluten			
				660,2Kcal - Prot:22,7g - Lip:25,3g - HC:57,0g AGS:3,2g - Azúcares:20,3g - Sal:2,2g		949,8Kcal - Prot:34,5g - Lip:42,5g - HC:93,3g AGS:10,9g - Azúcares:21,4g - Sal:3,3g		717,6Kcal - Prot:46,0g - Lip:29,6g - HC:63,1g AGS:6,4g - Azúcares:20,1g - Sal:2,3g		695,6Kcal - Prot:23,3g - Lip:32,0g - HC:68,6g AGS:6,3g - Azúcares:27,2g - Sal:4,3g			
				20		21		22		23			
				Vainas con patata		Garbanzos con verduras		Macarrones sin gluten con tomate		Crema de zanahoria			
				Tortilla de patata y cebolla		Hamburguesa de ternera sin gluten en salsa de verduras		Pechuga de pollo con champiñones		Lomo de cerdo adobado			
				Ensalada de lechuga, remolacha y maíz		*		*		*			
				Fruta fresca y Pan sin gluten		Fruta fresca y Pan sin gluten		Fruta fresca y Pan sin gluten		Fruta fresca y Pan sin gluten			
				684,4Kcal - Prot:17,9g - Lip:28,0g - HC:81,6g AGS:3,2g - Azúcares:22,2g - Sal:4,1g		810,7Kcal - Prot:38,0g - Lip:26,1g - HC:96,1g AGS:2,8g - Azúcares:22,3g - Sal:1,8g		975,8Kcal - Prot:19,4g - Lip:40,1g - HC:126,9g AGS:6,2g - Azúcares:33,8g - Sal:3,1g		652,3Kcal - Prot:32,4g - Lip:27,7g - HC:56,9g AGS:6,6g - Azúcares:22,6g - Sal:2,1g			
				27		28		29		30			
				Crema de puerros		Paella de carnes		Alubias pintas con verduras		Patatas a la riojana			
				Jamonicos de pollo en salsa de verduras		Tortilla de patata y calabacín		Estofado de ternera con verduras		Pechuga de pollo con champiñones			
				*		Ensalada de lechuga, remolacha y aceitunas		*		*			
				Fruta fresca y Pan sin gluten		Fruta fresca y Pan sin gluten		Fruta fresca y Pan sin gluten		Fruta fresca y Pan sin gluten			
				651,6Kcal - Prot:27,3g - Lip:28,3g - HC:61,7g AGS:3,2g - Azúcares:26,8g - Sal:1,8g		928,7Kcal - Prot:23,3g - Lip:40,6g - HC:112,0g AGS:6,6g - Azúcares:19,7g - Sal:2,0g		760,0Kcal - Prot:45,1g - Lip:23,9g - HC:78,1g AGS:4,7g - Azúcares:16,3g - Sal:1,8g		691,0Kcal - Prot:33,2g - Lip:16,7g - HC:97,0g AGS:3,5g - Azúcares:20,2g - Sal:2,8g			
				31									
				Menestra de verduras									
				Muslo de pollo al horno									
				Patatas chip									
				Yogur natural ECO y Pan sin gluten									
				813,4Kcal - Prot:48,5g - Lip:38,1g - HC:68,0g AGS:9,7g - Azúcares:16,5g - Sal:2,6g									