



PAN INTEGRAL



SIN PROTEINA ANIMAL

2025 DICIEMBRE

BASAL



1

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

8

FIESTA

15

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:81,6g AGS:4,3g - Azúcares:22,2g - Sal:4,1g

2

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

9

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

16

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



3

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

10

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

17

Crema de zanahoria

Lomo de cerdo empanado

Asadillo de pimientos

Yogur natural ECO y Pan

670,3Kcal - Prot:32,4g - Lip:27,7g - HC:56,9g AGS:6,6g - Azúcares:22,6g - Sal:2,1g

4

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

11

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

18

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

5

Patatas a la riojana

Salmón al horno con ajo y perejil

Mayonesa

Fruta fresca y Pan

954,2Kcal - Prot:34,0g - Lip:51,2g - HC:84,7g AGS:7,6g - Azúcares:21,1g - Sal:2,7g

12

Macarrones salteados con ajo y champiñones

Pescado fresco rebozado

Ensalada de lechuga, zanahoria y maiz

Fruta fresca y Pan

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

19

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