



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



2025 DICIEMBRE

SIN CERDO

PAN INTEGRAL

SIN PROTEINA ANIMAL



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

Pechugas de pollo

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

*

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

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

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

4

Garbanzos con espinacas

Estofado de ternera con pimientos

Patatas con espinacas

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

11

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

18

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

5

12

19



PAN INTEGRAL



SIN PROTEINA ANIMAL

2025 DICIEMBRE

OVOLACTOVEGETARIANO CON PESCADO (SIN CARNE)



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

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

Alubias blancas con zanahoria

Quinoa con 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

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

2

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

Sopa de verduras con fideos

Hamburguesa vegetal con 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

Crema de zanahoria

Hamburguesa vegetal

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



3

Garbanzos con espinacas

Merluza al horno 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

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

Lentejas con verduras

Tortilla francesa

Calabaza asada

Fruta fresca y Pan

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

4

Patatas con espinacas

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

11

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

5

12

19

18

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



PAN INTEGRAL



SIN PROTEINA ANIMAL

2025 DICIEMBRE

SIN GLUTEN Y SIN MARISCO



1

Acelgas con patata

Paella de verduras

*

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

2

Brócoli con refrito

Lomo de cerdo en salsa de verduras

*

Fruta fresca y Pan sin gluten

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



3

Crema de puerros

Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de lechuga, remolacha y
aceituna

Fruta fresca y Pan sin gluten

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



10

4

Garbanzos con espinacas

Estofado de ternera con verduras

*

Yogur natural ECO y Pan sin gluten

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

5

Patatas a la riojana

Jamoncitos de pollo en salsa de
verduras

*

Fruta fresca y Pan sin gluten

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

8

FIESTA

Alubias blancas con zanahoria

Hamburguesa de ternera sin
gluten en salsa de verduras

*

Fruta fresca y Pan sin gluten

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

9

Sopa de ave y fideos sin gluten

Muslo de pollo en salsa de
verduras

*

Fruta fresca y Pan sin gluten

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



17

11

Guisantes salteados

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de tomate

Yogur natural ECO y Pan sin gluten

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

12

Macarrones sin gluten sateados
con ajo y champiñones
Pechuga de pollo en salsa de
verduras

*

Fruta fresca y Pan sin gluten

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

15

Vainas con patata

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de lechuga, remolacha y
maiz

Fruta fresca y Pan sin gluten

684,4Kcal - Prot:17,9g - Lip:28,0g - HC:81,6g AGS:4,3g - Azúcares:22,2g - Sal:4,1g

16

Garbanzos con verduras

Hamburguesa de ternera sin
gluten en salsa de verduras

*

Fruta fresca y Pan sin gluten

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



17

Crema de zanahoria

Lomo de cerdo adobado

Asadillo de pimientos

Yogur natural ECO y Pan sin gluten

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

18

Porruptata

Estofado de ternera con verduras

*

Fruta fresca y Pan sin gluten

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

19

Macarrones sin gluten con tomate

Pechuga de pollo con
champiñones

*

Fruta fresca y Pan sin gluten

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