



PAN INTEGRAL



SIN PROTEINA ANIMAL

2026 MARZO

BASAL

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO



| 2                                                                                   | 3                                                                                   | 4                                                                                   | 5                                                                                   | 6                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Macarrones con salsa de tomate                                                      | Vainas con patata                                                                   | Garbanzos con quinoa                                                                | Crema de zanahoria                                                                  | Alubias blancas con verduras                                                        |
| Nuggets de pollo                                                                    | Tortilla de patata y cebolla                                                        | Merluza en salsa verde                                                              | Lomo fresco de cerdo empanado                                                       | Estofado de ternera a la jardinera                                                  |
| Ensalada de lechuga, remolacha y maiz                                               | Ensalada de tomate                                                                  | *                                                                                   | Asadillo de pimientos                                                               | *                                                                                   |
| Fruta fresca y Pan                                                                  | Fruta fresca y Pan                                                                  | Fruta fresca y Pan integral                                                         | Yogur natural ECO y Pan                                                             | Fruta fresca y Pan                                                                  |
| 972,1Kcal - Prot:24,2g - Lip:41,1g - HC:121,5g AGS:7,1g - Azúcares:25,2g - Sal:3,0g | 695,9Kcal - Prot:17,6g - Lip:29,0g - HC:83,2g AGS:4,5g - Azúcares:23,2g - Sal:4,0g  | 795,7Kcal - Prot:38,8g - Lip:26,7g - HC:89,6g AGS:2,9g - Azúcares:21,4g - Sal:1,8g  | 652,0Kcal - Prot:33,2g - Lip:27,8g - HC:55,7g AGS:6,6g - Azúcares:19,4g - Sal:2,3g  | 799,8Kcal - Prot:45,2g - Lip:24,1g - HC:88,0g AGS:4,8g - Azúcares:23,6g - Sal:1,8g  |
| 9                                                                                   | 10                                                                                  | 11                                                                                  | 12                                                                                  | 13                                                                                  |
| Lentejas con puerros                                                                | Crema de espinacas                                                                  | Paella de carnes                                                                    | Menestra de verduras                                                                | Patatas a la riojana                                                                |
| Tortilla de patata y calabacín                                                      | Albóndigas de ternera en salsa de verduras                                          | Pescado fresco rebozado                                                             | Muslo de pollo al horno                                                             | Salmón al horno con ajo y perejil                                                   |
| Ensalada de lechuga, remolacha y aceitunas                                          | *                                                                                   | Ensalada de tomate                                                                  | Patatas chip                                                                        | Mayonesa                                                                            |
| Fruta fresca y Pan                                                                  | Fruta fresca y Pan                                                                  | Fruta fresca y Pan integral                                                         | Fruta fresca y Pan                                                                  | Yogur natural ECO y Pan                                                             |
| 811,4Kcal - Prot:29,7g - Lip:27,5g - HC:101,2g AGS:4,0g - Azúcares:19,0g - Sal:1,4g | 769,0Kcal - Prot:23,5g - Lip:41,8g - HC:67,0g AGS:10,9g - Azúcares:25,6g - Sal:3,7g | 887,9Kcal - Prot:36,1g - Lip:31,7g - HC:110,7g AGS:5,4g - Azúcares:19,4g - Sal:2,6g | 829,6Kcal - Prot:45,9g - Lip:35,7g - HC:78,5g AGS:8,1g - Azúcares:23,8g - Sal:2,4g  | 938,1Kcal - Prot:36,5g - Lip:53,6g - HC:74,3g AGS:9,1g - Azúcares:13,7g - Sal:2,9g  |
| 16                                                                                  | 17                                                                                  | 18                                                                                  | 19                                                                                  | 20                                                                                  |
| Crema de calabacín                                                                  | Garbanzos con verduras                                                              | Sopa de ave y fideos                                                                | Guisantes salteados                                                                 | Lentejas con verduras                                                               |
| Espirales con ajo y champiñones                                                     | Merluza al horno                                                                    | Tortilla de patata y cebolla                                                        | Estofado de ternera con tomate                                                      | Lomo adobado de cerdo con salsa de verduras                                         |
| *                                                                                   | Ensalada de tomate                                                                  | Ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria                                          | *                                                                                   | *                                                                                   |
| Fruta fresca y Pan                                                                  | Fruta fresca y Pan                                                                  | Fruta fresca y Pan integral                                                         | Yogur natural ECO y Pan                                                             | Fruta fresca y Pan                                                                  |
| 778,4Kcal - Prot:17,1g - Lip:22,6g - HC:122,0g AGS:2,9g - Azúcares:24,2g - Sal:1,5g | 724,0Kcal - Prot:35,7g - Lip:20,9g - HC:89,8g AGS:2,1g - Azúcares:21,4g - Sal:1,8g  | 669Kcal - Prot:20,3g - Lip:20,4g - HC:79,0g AGS:3,7g - Azúcares:19,8g - Sal:4,1g    | 671,4Kcal - Prot:29,1g - Lip:40,5g - HC:38,7g AGS:13,4g - Azúcares:11,8g - Sal:2,3g | 851,7Kcal - Prot:46,7g - Lip:30,3g - HC:90,4g AGS:6,1g - Azúcares:20,7g - Sal:1,4g  |
| 23                                                                                  | 24                                                                                  | 25                                                                                  | 26                                                                                  | 27                                                                                  |
| Crema de calabaza                                                                   | Alubias pintas con verduras                                                         | Patatas en salsa verde                                                              | Arroz con tomate                                                                    | Vainas con patata                                                                   |
| Tortilla de patata y calabacín                                                      | Bacalao al ajorrero                                                                 | Muslo de pollo al horno                                                             | Merluza en salsa verde                                                              | Escalope de ternera                                                                 |
| Ensalada de lechuga, remolacha y maiz                                               | *                                                                                   | Ensalada de tomate                                                                  | *                                                                                   | Piperreda                                                                           |
| Fruta fresca y Pan                                                                  | Fruta fresca y Pan                                                                  | Fruta fresca y Pan integral                                                         | Fruta fresca y Pan                                                                  | Yogur natural ECO y Pan                                                             |
| 653,3Kcal - Prot:13,0g - Lip:25,9g - HC:73,3g AGS:3,8g - Azúcares:23,2g - Sal:1,6g  | 719,2Kcal - Prot:35,8g - Lip:21,0g - HC:84,3g AGS:2,5g - Azúcares:22,7g - Sal:1,9g  | 830,5Kcal - Prot:49,2g - Lip:30,9g - HC:82,2g AGS:6,5g - Azúcares:20,2g - Sal:2,7g  | 770,1Kcal - Prot:28,8g - Lip:18,1g - HC:118,7g AGS:2,4g - Azúcares:24,0g - Sal:1,7g | 757,4Kcal - Prot:31,9g - Lip:41,8g - HC:59,1g AGS:13,3g - Azúcares:17,7g - Sal:1,9g |
| 30                                                                                  | 31                                                                                  |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| Paella de verduras                                                                  | Lentejas con verduras                                                               |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| Lomo adobado de cerdo                                                               | Merluza al horno con ajo y perejil                                                  |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| Piperrada                                                                           | Ensalada de tomate                                                                  |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| Fruta fresca 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  |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |



# SIN CERDO

PAN INTEGRAL

SIN PROTEINA ANIMAL

2026 MARZO

|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 2                                                                                   | 3                                                                                   | 4                                                                                   | 5                                                                                   | 6                                                                                   |
| Macarrones con salsa de tomate                                                      | Vainas con patata                                                                   | Garbanzos con quinoa                                                                | Crema de zanahoria                                                                  | Alubias blancas con verduras                                                        |
| Nuggets de pollo                                                                    | Tortilla de patata y cebolla                                                        | Merluza en salsa verde                                                              | Pechuga de pollo                                                                    | Estofado de ternera a la jardinera                                                  |
| Ensalada de lechuga, remolacha y maiz                                               | Ensalada de tomate                                                                  | *                                                                                   | Asadillo de pimientos                                                               | *                                                                                   |
| Fruta fresca y Pan                                                                  | Fruta fresca y Pan                                                                  | Fruta fresca y Pan integral                                                         | Yogur natural ECO y Pan                                                             | Fruta fresca y Pan                                                                  |
| 972,1Kcal - Prot:24,2g - Lip:41,1g - HC:121,5g AGS:7,1g - Azúcares:25,2g - Sal:3,0g | 695,9Kcal - Prot:17,6g - Lip:29,0g - HC:83,2g AGS:4,5g - Azúcares:23,2g - Sal:4,0g  | 795,7Kcal - Prot:38,8g - Lip:26,7g - HC:89,6g AGS:2,9g - Azúcares:21,4g - Sal:1,8g  | 652,0Kcal - Prot:33,2g - Lip:27,8g - HC:55,7g AGS:6,6g - Azúcares:19,4g - Sal:2,3g  | 799,8Kcal - Prot:45,2g - Lip:24,1g - HC:88,0g AGS:4,8g - Azúcares:23,6g - Sal:1,8g  |
| 9                                                                                   | 10                                                                                  | 11                                                                                  | 12                                                                                  | 13                                                                                  |
| Lentejas con puerros                                                                | Crema de espinacas                                                                  | Paella de carnes                                                                    | Menestra de verduras                                                                | Patatas con espinacas                                                               |
| Tortilla de patata y calabacín                                                      | Albóndigas de ternera en salsa de verduras                                          | Pescado fresco rebozado                                                             | Muslo de pollo al horno                                                             | Salmón al horno con ajo y perejil                                                   |
| Ensalada de lechuga, remolacha y aceitunas                                          | *                                                                                   | Ensalada de tomate                                                                  | Patatas chip                                                                        | Mayonesa                                                                            |
| Fruta fresca y Pan                                                                  | Fruta fresca y Pan                                                                  | Fruta fresca y Pan integral                                                         | Fruta fresca y Pan                                                                  | Yogur natural ECO y Pan                                                             |
| 811,4Kcal - Prot:29,7g - Lip:27,5g - HC:101,2g AGS:4,0g - Azúcares:19,0g - Sal:1,4g | 769,0Kcal - Prot:23,5g - Lip:41,8g - HC:67,0g AGS:10,9g - Azúcares:25,6g - Sal:3,7g | 887,9Kcal - Prot:36,1g - Lip:31,7g - HC:110,7g AGS:5,4g - Azúcares:19,4g - Sal:2,6g | 829,6Kcal - Prot:45,9g - Lip:35,7g - HC:78,5g AGS:8,1g - Azúcares:23,8g - Sal:2,4g  | 938,1Kcal - Prot:36,5g - Lip:53,6g - HC:74,3g AGS:9,1g - Azúcares:13,7g - Sal:2,9g  |
| 16                                                                                  | 17                                                                                  | 18                                                                                  | 19                                                                                  | 20                                                                                  |
| Crema de calabacín                                                                  | Garbanzos con verduras                                                              | Sopa de ave y fideos                                                                | Guisantes salteados                                                                 | Lentejas con verduras                                                               |
| Espirales con ajo y champiñones                                                     | Merluza al horno                                                                    | Tortilla de patata y cebolla                                                        | Estofado de ternera con tomate                                                      | Pechuga de pollo con salsa de verduras                                              |
| *                                                                                   | Ensalada de tomate                                                                  | Ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria                                          | *                                                                                   | *                                                                                   |
| Fruta fresca y Pan                                                                  | Fruta fresca y Pan                                                                  | Fruta fresca y Pan integral                                                         | Yogur natural ECO y Pan                                                             | Fruta fresca y Pan                                                                  |
| 778,4Kcal - Prot:17,1g - Lip:22,6g - HC:122,0g AGS:2,9g - Azúcares:24,2g - Sal:1,5g | 724,0Kcal - Prot:35,7g - Lip:20,9g - HC:89,8g AGS:2,1g - Azúcares:21,4g - Sal:1,8g  | 669Kcal - Prot:20,3g - Lip:20,4g - HC:79,0g AGS:3,7g - Azúcares:19,8g - Sal:4,1g    | 671,4Kcal - Prot:29,1g - Lip:40,5g - HC:38,7g AGS:13,4g - Azúcares:11,8g - Sal:2,3g | 851,7Kcal - Prot:46,7g - Lip:30,3g - HC:90,4g AGS:6,1g - Azúcares:20,7g - Sal:1,4g  |
| 23                                                                                  | 24                                                                                  | 25                                                                                  | 26                                                                                  | 27                                                                                  |
| Crema de calabaza                                                                   | Alubias pintas con verduras                                                         | Patatas en salsa verde                                                              | Arroz con tomate                                                                    | Vainas con patata                                                                   |
| Tortilla de patata y calabacín                                                      | Bacalao al ajoarriero                                                               | Muslo de pollo al horno                                                             | Merluza en salsa verde                                                              | Escalope de ternera                                                                 |
| Ensalada de lechuga, remolacha y maiz                                               | *                                                                                   | Ensalada de tomate                                                                  | *                                                                                   | Piperreda                                                                           |
| Fruta fresca y Pan                                                                  | Fruta fresca y Pan                                                                  | Fruta fresca y Pan integral                                                         | Fruta fresca y Pan                                                                  | Yogur natural ECO y Pan                                                             |
| 653,3Kcal - Prot:13,0g - Lip:25,9g - HC:73,3g AGS:3,8g - Azúcares:23,2g - Sal:1,6g  | 719,2Kcal - Prot:35,8g - Lip:21,0g - HC:84,3g AGS:2,5g - Azúcares:22,7g - Sal:1,9g  | 830,5Kcal - Prot:49,2g - Lip:30,9g - HC:82,2g AGS:6,5g - Azúcares:20,2g - Sal:2,7g  | 770,1Kcal - Prot:28,8g - Lip:18,1g - HC:118,7g AGS:2,4g - Azúcares:24,0g - Sal:1,7g | 757,4Kcal - Prot:31,9g - Lip:41,8g - HC:59,1g AGS:13,3g - Azúcares:17,7g - Sal:1,9g |
| 30                                                                                  | 31                                                                                  |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| Paella de verduras                                                                  | Lentejas con verduras                                                               |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| Jamoncitos de pollo                                                                 | Merluza al horno con ajo y perejil                                                  |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| Piperrada                                                                           | Ensalada de tomate                                                                  |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| Fruta fresca 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  |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |



# OVOLACTOVEGETARIANO CON PESCADO (SIN CARNE)

PAN INTEGRAL

SIN PROTEINA ANIMAL

2026 MARZO

(SIN CARNE)

|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 2                                                                                   | 3                                                                                   | 4                                                                                   | 5                                                                                   | 6                                                                                   |
| Macarrones con salsa de tomate                                                      | Vainas con patata                                                                   | Garbanzos con quinoa                                                                | Crema de zanahoria                                                                  | Alubias blancas con verduras                                                        |
| Croquetas de bacalao                                                                | Tortilla de patata y cebolla                                                        | Merluza en salsa verde                                                              | Hamburguesa vegetal                                                                 | Merluza al horno con ajo y perejil                                                  |
| Ensalada de lechuga, remolacha y maiz                                               | Ensalada de tomate                                                                  | *                                                                                   | Asadillo de pimientos                                                               | *                                                                                   |
| Fruta fresca y Pan                                                                  | Fruta fresca y Pan                                                                  | Fruta fresca y Pan integral                                                         | Yogur natural ECO y Pan                                                             | Fruta fresca y Pan                                                                  |
| 972,1Kcal - Prot:24,2g - Lip:41,1g - HC:121,5g AGS:7,1g - Azúcares:25,2g - Sal:3,0g | 695,9Kcal - Prot:17,6g - Lip:29,0g - HC:83,2g AGS:4,5g - Azúcares:23,2g - Sal:4,0g  | 795,7Kcal - Prot:38,8g - Lip:26,7g - HC:89,6g AGS:2,9g - Azúcares:21,1g - Sal:1,8g  | 652,0Kcal - Prot:33,2g - Lip:27,8g - HC:55,7g AGS:6,6g - Azúcares:19,4g - Sal:2,3g  | 799,8Kcal - Prot:45,2g - Lip:24,1g - HC:88,0g AGS:4,8g - Azúcares:23,6g - Sal:1,8g  |
| 9                                                                                   | 10                                                                                  | 11                                                                                  | 12                                                                                  | 13                                                                                  |
| Lentejas con puerros                                                                | Crema de espinacas                                                                  | Arroz con tomate                                                                    | Menestra de verduras                                                                | Patatas con espinacas                                                               |
| Tortilla de patata y calabacín                                                      | Macarrones salteados con ajo y champiñones                                          | Pescado fresco rebozado                                                             | Tortilla francesa                                                                   | Salmón al horno con ajo y perejil                                                   |
| Ensalada de lechuga, remolacha y aceitunas                                          | *                                                                                   | Ensalada de tomate                                                                  | Patatas chip                                                                        | Mayonesa                                                                            |
| Fruta fresca y Pan                                                                  | Fruta fresca y Pan                                                                  | Fruta fresca y Pan integral                                                         | Fruta fresca y Pan                                                                  | Yogur natural ECO y Pan                                                             |
| 811,4Kcal - Prot:29,7g - Lip:27,5g - HC:101,2g AGS:4,0g - Azúcares:19,0g - Sal:1,4g | 769,0Kcal - Prot:23,5g - Lip:41,8g - HC:67,0g AGS:10,9g - Azúcares:25,6g - Sal:3,7g | 887,9Kcal - Prot:36,1g - Lip:31,7g - HC:110,7g AGS:5,4g - Azúcares:19,4g - Sal:2,6g | 829,6Kcal - Prot:45,9g - Lip:35,7g - HC:78,5g AGS:8,1g - Azúcares:23,8g - Sal:2,4g  | 938,1Kcal - Prot:36,5g - Lip:53,6g - HC:74,3g AGS:9,1g - Azúcares:13,7g - Sal:2,9g  |
| 16                                                                                  | 17                                                                                  | 18                                                                                  | 19                                                                                  | 20                                                                                  |
| Crema de calabacín                                                                  | Garbanzos con verduras                                                              | Sopa de verduras con fideos                                                         | Guisantes salteados                                                                 | Lentejas con verduras                                                               |
| Espirales con ajo y champiñones                                                     | Merluza al horno                                                                    | Tortilla de patata y cebolla                                                        | Hamburguesa vegetal con tomate                                                      | Merluza al horno en salsa                                                           |
| *                                                                                   | Ensalada de tomate                                                                  | Ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria                                          | *                                                                                   | *                                                                                   |
| Fruta fresca y Pan                                                                  | Fruta fresca y Pan                                                                  | Fruta fresca y Pan integral                                                         | Yogur natural ECO y Pan                                                             | Fruta fresca y Pan                                                                  |
| 778,4Kcal - Prot:17,1g - Lip:22,6g - HC:122,0g AGS:2,9g - Azúcares:24,2g - Sal:1,5g | 724,0Kcal - Prot:35,7g - Lip:20,9g - HC:89,8g AGS:2,1g - Azúcares:21,4g - Sal:1,8g  | 669Kcal - Prot:20,3g - Lip:20,4g - HC:79,0g AGS:3,7g - Azúcares:19,8g - Sal:4,1g    | 671,4Kcal - Prot:29,1g - Lip:40,5g - HC:38,7g AGS:13,4g - Azúcares:11,8g - Sal:2,3g | 851,7Kcal - Prot:46,7g - Lip:30,3g - HC:90,4g AGS:6,1g - Azúcares:20,7g - Sal:1,4g  |
| 23                                                                                  | 24                                                                                  | 25                                                                                  | 26                                                                                  | 27                                                                                  |
| Crema de calabaza                                                                   | Alubias pintas con verduras                                                         | Patatas en salsa verde                                                              | Arroz con tomate                                                                    | Vainas con patata                                                                   |
| Tortilla de patata y calabacín                                                      | Bacalao al ajoarriero                                                               | Hamburguesa vegetal                                                                 | Merluza en salsa verde                                                              | Quinoa con tomate                                                                   |
| Ensalada de lechuga, remolacha y maiz                                               | *                                                                                   | Ensalada de tomate                                                                  | *                                                                                   | *                                                                                   |
| Fruta fresca y Pan                                                                  | Fruta fresca y Pan                                                                  | Fruta fresca y Pan integral                                                         | Fruta fresca y Pan                                                                  | Yogur natural ECO y Pan                                                             |
| 653,3Kcal - Prot:13,0g - Lip:25,9g - HC:73,3g AGS:3,8g - Azúcares:23,2g - Sal:1,6g  | 719,2Kcal - Prot:35,8g - Lip:21,0g - HC:84,3g AGS:2,5g - Azúcares:22,7g - Sal:1,9g  | 830,5Kcal - Prot:49,2g - Lip:30,9g - HC:82,2g AGS:6,5g - Azúcares:20,2g - Sal:2,7g  | 770,1Kcal - Prot:28,8g - Lip:18,1g - HC:118,7g AGS:2,4g - Azúcares:24,0g - Sal:1,7g | 757,4Kcal - Prot:31,9g - Lip:41,8g - HC:59,1g AGS:13,3g - Azúcares:17,7g - Sal:1,9g |
| 30                                                                                  | 31                                                                                  |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| Paella de verduras                                                                  | Lentejas con verduras                                                               |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| Hamburguesa vegetal                                                                 | Merluza al horno con ajo y perejil                                                  |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| Piperrada                                                                           | Ensalada de tomate                                                                  |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| Fruta fresca 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  |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |



PAN INTEGRAL

SIN PROTEINA ANIMAL

2026 MARZO

# SIN GLUTEN Y MARISCO

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO



|                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>2</p> <p>Macarrones sin gluten con salsa de tomate</p> <p>Pechuga de pollo en salsa de verduras</p> <p>*</p> <p>Fruta fresca y Pan sin gluten</p> <p>972,1Kcal - Prot:24,2g - Lip:41,1g - HC:121,5g AGS:7,1g - Azúcares:25,2g - Sal:3,0g</p>            | <p>3</p> <p>Vainas con patata</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de tomate</p> <p>Fruta fresca y Pan sin gluten</p> <p>695,9Kcal - Prot:17,6g - Lip:29,0g - HC:83,2g AGS:4,5g - Azúcares:23,2g - Sal:4,0g</p>             | <p>4</p> <p>Garbanzos con quinoa</p> <p>Hamburguesa de ternera sin gluten en salsa de verduras</p> <p>*</p> <p>Fruta fresca y Pan sin gluten</p> <p>795,7Kcal - Prot:38,8g - Lip:26,7g - HC:89,6g AGS:2,9g - Azúcares:21,4g - Sal:1,8g</p>                          | <p>5</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Lomo de cerdo adobado</p> <p>Asadillo de pimientos</p> <p>Yogur natural ECO y Pan sin gluten</p> <p>652,0Kcal - Prot:33,2g - Lip:27,8g - HC:55,7g AGS:6,6g - Azúcares:19,4g - Sal:2,3g</p> | <p>6</p> <p>Alubias blancas con verduras</p> <p>Estofado de ternera con verduras</p> <p>*</p> <p>Fruta fresca y Pan sin gluten</p> <p>799,8Kcal - Prot:45,2g - Lip:24,1g - HC:88,0g AGS:4,8g - Azúcares:23,6g - Sal:1,8g</p>     |
| <p>9</p> <p>Acelgas con patata</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga, remolacha y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y Pan sin gluten</p> <p>811,4Kcal - Prot:29,7g - Lip:27,5g - HC:101,2g AGS:4,0g - Azúcares:19,0g - Sal:1,4g</p> | <p>10</p> <p>Crema de espinacas</p> <p>Hamburguesa de ternera sin gluten en salsa de verduras</p> <p>*</p> <p>Fruta fresca y Pan sin gluten</p> <p>769,0Kcal - Prot:23,5g - Lip:41,8g - HC:67,0g AGS:10,9g - Azúcares:25,6g - Sal:3,7g</p> | <p>11</p> <p>Paella de carnes</p> <p>Pechuga de pollo con champiñones</p> <p>*</p> <p>Fruta fresca y Pan sin gluten</p> <p>887,9Kcal - Prot:36,1g - Lip:31,7g - HC:110,7g AGS:5,4g - Azúcares:19,4g - Sal:2,6g</p>                                                  | <p>12</p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Muslo de pollo al horno</p> <p>Patatas chip</p> <p>Fruta fresca y Pan sin gluten</p> <p>829,6Kcal - Prot:45,9g - Lip:35,7g - HC:78,5g AGS:8,1g - Azúcares:23,8g - Sal:2,4g</p>          | <p>13</p> <p>Patatas a la riojana</p> <p>Lomo de cerdo en salsa de verduras</p> <p>*</p> <p>Yogur natural ECO y Pan sin gluten</p> <p>938,1Kcal - Prot:36,5g - Lip:53,6g - HC:74,3g AGS:9,1g - Azúcares:13,7g - Sal:2,9g</p>     |
| <p>16</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Espirales sin gluten con ajo y champiñones</p> <p>*</p> <p>Fruta fresca y Pan sin gluten</p> <p>778,4Kcal - Prot:17,1g - Lip:22,6g - HC:122,0g AGS:2,9g - Azúcares:24,2g - Sal:1,5g</p>                             | <p>17</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Jamonicitos de pollo en salsa de verduras</p> <p>*</p> <p>Fruta fresca y Pan sin gluten</p> <p>724,0Kcal - Prot:35,7g - Lip:20,9g - HC:89,8g AGS:2,1g - Azúcares:21,4g - Sal:1,8g</p>           | <p>18</p> <p>Sopa de ave y fideos sin gluten</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y Pan sin gluten</p> <p>669Kcal - Prot:20,3g - Lip:20,4g - HC:79,0g AGS:3,7g - Azúcares:19,8g - Sal:4,1g</p> | <p>19</p> <p>Guisantes salteados</p> <p>Estofado de ternera con tomate</p> <p>*</p> <p>Yogur natural ECO y Pan sin gluten</p> <p>671,4Kcal - Prot:29,1g - Lip:40,5g - HC:38,7g AGS:13,4g - Azúcares:11,8g - Sal:2,3g</p>         | <p>20</p> <p>Coliflor con refrito</p> <p>Lomo adobado de cerdo con salsa de verduras</p> <p>*</p> <p>Fruta fresca y Pan sin gluten</p> <p>851,7Kcal - Prot:46,7g - Lip:30,3g - HC:90,4g AGS:6,1g - Azúcares:20,7g - Sal:1,4g</p> |
| <p>23</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga, remolacha y maíz</p> <p>Fruta fresca y Pan sin gluten</p> <p>653,3Kcal - Prot:13,0g - Lip:25,9g - HC:73,3g AGS:3,8g - Azúcares:23,2g - Sal:1,6g</p>       | <p>24</p> <p>Alubias pintas con verduras</p> <p>Lomo de cerdo en salsa de verduras</p> <p>*</p> <p>Fruta fresca y Pan sin gluten</p> <p>719,2Kcal - Prot:35,8g - Lip:21,0g - HC:84,3g AGS:2,5g - Azúcares:22,7g - Sal:1,9g</p>             | <p>25</p> <p>Patatas con espinacas</p> <p>Muslo de pollo al horno</p> <p>Ensalada de tomate</p> <p>Fruta fresca y Pan sin gluten</p> <p>830,5Kcal - Prot:49,2g - Lip:30,9g - HC:82,2g AGS:6,5g - Azúcares:20,2g - Sal:2,7g</p>                                      | <p>26</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Pechuga de pollo con champiñones</p> <p>*</p> <p>Fruta fresca y Pan sin gluten</p> <p>770,1Kcal - Prot:28,8g - Lip:18,1g - HC:118,7g AGS:2,4g - Azúcares:24,0g - Sal:1,7g</p>               | <p>27</p> <p>Vainas con patata</p> <p>Filete de ternera</p> <p>Piperreda</p> <p>Yogur natural ECO y Pan sin gluten</p> <p>757,4Kcal - Prot:31,9g - Lip:41,8g - HC:59,1g AGS:13,3g - Azúcares:17,7g - Sal:1,9g</p>                |
| <p>30</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Lomo adobado de cerdo</p> <p>Piperreda</p> <p>Fruta fresca y Pan sin gluten</p> <p>941,8Kcal - Prot:22,5g - Lip:35,7g - HC:125,6g AGS:5,6g - Azúcares:22,3g - Sal:2,4g</p>                                          | <p>31</p> <p>Brócoli con refrito</p> <p>Lomo de cerdo en salsa de verduras</p> <p>*</p> <p>Fruta fresca y Pan sin gluten</p> <p>779,7Kcal - Prot:38,9g - Lip:27,3g - HC:87,7g AGS:3,6g - Azúcares:18,7g - Sal:1,9g</p>                     |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                  |