

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



FESTIVO LOCAL

2 Tallarines con tomate  
Merluza al ajillo con ensalada  
Fruta  
Kcal 679 HC 88 Prot 28 Lip 24

3 Sopa de Cocido  
Cocido tradicional  
Postre vegetal  
Kcal 674 HC 88 Prot 28 Lip 23

4 Judías verdes salteadas  
Tortilla Patata  
Ensalada mixta  
Fruta  
Kcal 669 HC 79 Prot 19 Lip 30

7 Crema de verduras naturales  
Albóndigas de ternera guisadas a la jardinera  
Fruta  
Kcal 592 HC 76 Prot 26 Lip 20

8 Arroz salteado 3 delicias  
Bacalao a la riojana  
Fruta  
Kcal 769 HC 75 Prot 28 Lip 35

9 Alubias blancas con calabaza  
Pollo en salsa  
Con patata dado  
brotes de soja  
Postre vegetal  
Kcal 698 HC 64 Prot 50 Lip 27

10 Macarrones allá norma  
Suprema de Merluza al horno  
En salada mixta  
Fruta  
Kcal 669 HC 88 Prot 28 Lip 22

11 Patatas a la riojana  
Cinta de lomo con zanahoria salteada  
Postre vegetal  
Kcal 691 HC 75 Prot 23 Lip 33

14 Sopa de Ave  
Magro Estofado tradicional con jardinera de verduras  
Fruta  
Kcal 612 HC 83 Prot 28 Lip 18

**HULK Cream**  
**DAILY PLANET**  
**Hamburger**  
**French Fries**  
Postre vegetal  
Kcal 669 HC 82 Prot 39 Lip 20

16 Paella de verduras  
Lenguadina al horno con Ensalada  
Fruta  
Kcal 600 HC 84 Prot 28 Lip 17

17 Judías verdes rehogadas con jamón  
Pollo al ajillo con pasta salteada  
Postre vegetal  
Kcal 612 HC 82 Prot 20 Lip 22

18 Lentejas con chorizo  
Tortilla Francesa  
Tomate y albahaca  
Fruta  
Kcal 687 HC 79 Prot 28 Lip 28

21 Coditos a la napolitana  
Hamburguesa de pollo  
Ensalada  
Fruta  
Kcal 662 HC 93 Prot 34 Lip 17

22 Arroz blanco con salsa de tomate  
Filete de merluza en tempura  
Zanahoria baby  
Postre vegetal  
Kcal 693 HC 96 Prot 22 Lip 25

23 Alubias pintas con zanahoria  
Sajonia a la plancha  
Ensalada de la huerta  
Fruta  
Kcal 698 HC 64 Prot 50 Lip 27



Crema de calabaza asada  
Pavo al horno en su jugo con puré de patata  
Postre vegetal  
Kcal 709 HC 78 Prot 35 Lip 28

Sopa de Cocido  
Cocido tradicional  
Fruta  
Kcal 674 HC 88 Prot 28 Lip 23

28 Brócoli y coliflor rehogado  
Fritura Variada  
Patatas crujientes  
Fruta  
Kcal 608 HC 73 Prot 21 Lip 21

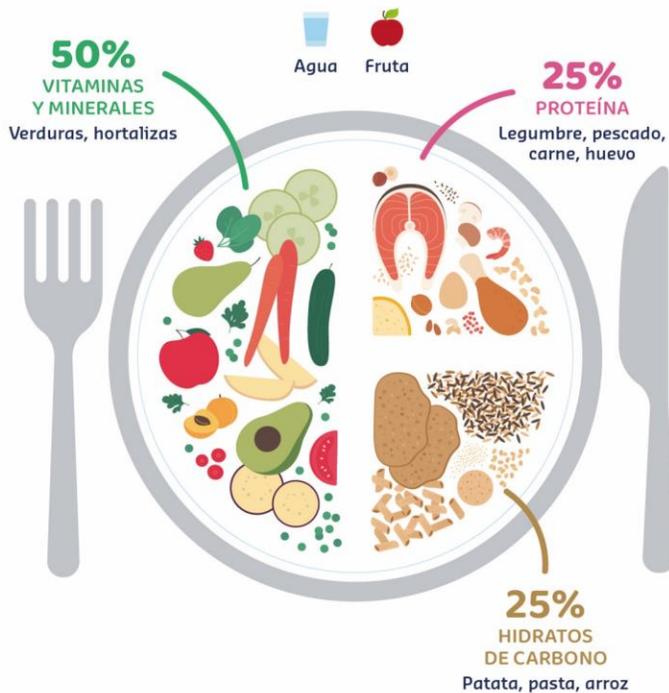
29 Lentejas guisadas  
Tortilla de calabacín  
Ensalada mixta  
Fruta  
Kcal 669 HC 82 Prot 39 Lip 20

30 Pasta boloñesa  
Merluza Orly  
Ensalada  
Postre vegetal  
Kcal 661 HC 81 Prot 25 Lip 26



\*Todas los platos del menú están elaboradas sin PLV

# Equilibra tu cena



Si has comido:

Es recomendable cenar:

VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE  PESCADO  HUEVO
CARNE	PESCADO  HUEVO  LEGUMBRE
PESCADO	CARNE  HUEVO  LEGUMBRE
HUEVO	PESCADO  CARNE  LEGUMBRE
PATATA	PASTA/ARROZ
PASTA/ARROZ	PATATA

# ¡Hidrátate!



Tiene consecuencias directas sobre **la salud y el rendimiento físico y mental.**

## CONSEJOS PARA HABITUARSE A BEBER MÁS AGUA:

1. Lleva tu **botella** siempre contigo.
2. Consume alimentos con grandes proporciones de agua como el **pepino o la lechuga**.
3. Acompaña la comida con **dos vasos de agua**.
4. Combínala con **infusiones sin azúcar**.

**#SOY SOSTENIBLE**

**¡AHORRA AGUA!**

En cada hogar, por persona y día, consumimos una media de 140L.

## TIPAHORRAR

No dejes correr el agua para que salga más fría, ten siempre en la nevera alguna botella.