Noviembre 2026

Basal - . - Cocina Central Logroño

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Judías Verdes Salteadas con Patatas Merluza al Horno Fritada Fruta de Temporada Pan	**3** Crema de Calabacín y Puerro Alubias Pintas Estofadas Zanahorias en Guiso Fruta de Temporada Pan Integral	**4** Arroz Blanco con Tomate Filete de Cabezada de Cerdo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Pan	**5** Lentejas a la Castellana Tortilla de Patata Ensalada de Lechuga Yogur Pan Integral	**6** Macarrones Integrales al Ajillo Pollo Asado a las Finas Hierbas Ensalada de Lechuga y Maíz Macedonia Casera Pan
Kcal: 460 ***Lip:*** 18,78 ***Prot:*** 22,08 ***HC:*** 54,45	***Kcal:*** 567 ***Lip:*** 15,49 ***Prot:*** 20,86 ***HC:*** 85,86	***Kcal:*** 677 ***Lip:*** 19,91 ***Prot:*** 35,26 ***HC:*** 94,32	***Kcal:*** 639 ***Lip:*** 22,89 ***Prot:*** 25,57 ***HC:*** 83,35	***Kcal:*** 642 ***Lip:*** 25,06 ***Prot:*** 38,10 ***HC:*** 84,55
9 Lentejas Estofadas Palometa con Tomate Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Pan	**10** Arroz Meloso con Verduras Tortilla Francesa Tomate Aliñado Fruta de Temporada Pan Integral	**11** Crema Suave de Calabaza y Zanahoria ECO Garbanzos Estofados Ensalada de Maíz con Zanahoria Fruta de Temporada Pan	**12** Macarrones Integrales con Salsa de Tomate Abadejo Ajoarriero Pimientos Rojos Asados Yogur Natural Pan Integral	**13** Guiso de Menestra Lomo Asado a la Gallega Patatas Dado Macedonia Casera Pan
Kcal: 639 ***Lip:*** 21,14 ***Prot:*** 38,91 ***HC:*** 76,23	***Kcal:*** 628 ***Lip:*** 21,45 ***Prot:*** 14,92 ***HC:*** 97,48	***Kcal:*** 762 ***Lip:*** 20,27 ***Prot:*** 28,18 ***HC:*** 115,06	***Kcal:*** 674 ***Lip:*** 21,65 ***Prot:*** 37,16 ***HC:*** 83,86	***Kcal:*** 485 ***Lip:*** 17,46 ***Prot:*** 25,31 ***HC:*** 55,70
16 Guisantes Encebollados Escalope de Pollo Casero Ensalada de Lechuga Fruta de Temporada Pan	**17** Patatas Riojanas Albóndigas de Merluza al Ajillo Zanahorias en Guiso Fruta de Temporada Pan Integral	**18** Brócoli Guisado Alubias Blancas Suaves Calabaza en Guiso Fruta de Temporada Pan	**19** Sopa de la Huerta con Verduras ECO Estofado de Ternera Ensalada de Maíz con Zanahoria Yogur Pan Integral	**20** Arroz Integral Campesina Huevos Cocidos en Salsa Española Ensalada de Lechuga y Zanahoria Macedonia Casera Pan
Kcal: 517 ***Lip:*** 14,91 ***Prot:*** 22,81 ***HC:*** 73,78	***Kcal:*** 609 ***Lip:*** 27,56 ***Prot:*** 25,97 ***HC:*** 65,53	***Kcal:*** 552 ***Lip:*** 15,83 ***Prot:*** 22,27 ***HC:*** 82,93	***Kcal:*** 588 ***Lip:*** 24,66 ***Prot:*** 30,81 ***HC:*** 62,53	***Kcal:*** 693 ***Lip:*** 27,88 ***Prot:*** 18,90 ***HC:*** 93,28
23 Macarrones Integrales al Ajillo Salmón al Limón Tomate Aliñado Fruta de Temporada Pan	**24** Crema de Calabacín Potaje de Garbanzos Patatas en Guiso Fruta de Temporada Pan Integral	**25** Borraja con Patatas Lomo al Pepe Champiñones Salteados Fruta de Temporada Pan	**26** Arroz Blanco con Tomate Tortilla de Patata Ensalada de Lechuga y Zanahoria Yogur Pan Integral	**27** Guiso de Lentejas Merluza al Ajo y Perejil Ensalada de Lechuga y Tomate Macedonia Casera Pan
Kcal: 615 ***Lip:*** 16,02 ***Prot:*** 36,96 ***HC:*** 85,80	***Kcal:*** 617 ***Lip:*** 18,16 ***Prot:*** 19,92 ***HC:*** 93,84	***Kcal:*** 531 ***Lip:*** 23,35 ***Prot:*** 26,57 ***HC:*** 54,04	***Kcal:*** 684 ***Lip:*** 23,25 ***Prot:*** 16,14 ***HC:*** 104,41	***Kcal:*** 559 ***Lip:*** 16,79 ***Prot:*** 32,81 ***HC:*** 74,37
30 Guisantes a la Sevillana Huevos Cocidos a la Riojana Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Pan				
Kcal: 518 ***Lip:*** 24,00 ***Prot:*** 21,10 ***HC:*** 56,56				

mediterráneo

FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Plátano, naranja, pera y manzana)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Detrás de cada plato...

Tradición, cultura, orígenes

Alimentos saludables

Nutrientes

Energía

Sostenibilidad

Momentos para compartir

Salud

Personas

Momentos para disfrutar

Educación

Normativas







Escanea nuestro código QR o pincha aquí para descubrir qué hay detrás de cada plato

SI HAS COMIDO...	...DEBERÍAS CENAR
PASTA ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE	VERDURA + PESCADO / HUEVO / LEGUMBRE
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO	VERDURA + CARNE / HUEVO / LEGUMBRE
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + HUEVO	VERDURA + PESCADO / CARNE / LEGUMBRE
VERDURA + CARNE	PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / HUEVO
VERDURA + PESCADO	PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE / HUEVO
VERDURA + HUEVO	PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / CARNE
FRUTAS / LÁCTEO	FRUTAS / LÁCTEO

mediterráneo