Diciembre 2026

Basal - . - Cocina Central Logroño

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Fideua de Verduras Palometa con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Pan Integral **Kcal:** 717 **Lip:** 24,26 **Prot:** 33,41 **HC:** 93,24	2 Coliflor con Patatas Alubias Pintas Estofadas Zanahorias en Guiso Fruta de Temporada Pan **Kcal:** 536 **Lip:** 15,36 **Prot:** 21,47 **HC:** 77,23	3 Arroz Integral con Salsa Teriyaki Merluza al Ajo y Perejil Fritada Yogur Natural Pan Integral **Kcal:** 668 **Lip:** 25,89 **Prot:** 27,02 **HC:** 83,60	4 Crema de Zanahoria Filete de Cabezada de Cerdo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Macedonia Casera Pan **Kcal:** 529 **Lip:** 19,08 **Prot:** 33,03 **HC:** 58,77
7 FESTIVO	8 FESTIVO	9 Crema de Verduras ECO Tortilla Española Tomate Aliñado Fruta de Temporada Pan **Kcal:** 500 **Lip:** 19,97 **Prot:** 10,65 **HC:** 69,04	10 Coditos con Tomate Merluza en Salsa Verde Guisantes Yogur Natural Pan Integral **Kcal:** 623 **Lip:** 20,96 **Prot:** 30,89 **HC:** 78,39	11 Garbanzos a la Sevillana Lomo al Ajillo Ensalada de Lechuga Macedonia Casera Pan **Kcal:** 618 **Lip:** 20,34 **Prot:** 36,48 **HC:** 74,25
14 Brócoli Guisado Lentejas Estofadas Patatas en Guiso Fruta de Temporada Pan **Kcal:** 556 **Lip:** 15,77 **Prot:** 23,07 **HC:** 81,95	15 Menestra de Verduras a la Riojana Pollo Asado Pimientos Rojos Asados Fruta de Temporada Pan Integral **Kcal:** 566 **Lip:** 30,36 **Prot:** 32,77 **HC:** 54,95	16 Macarrones Integrales con Salsa de Tomate Limanda en Salsa Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Pan **Kcal:** 608 **Lip:** 17,41 **Prot:** 27,00 **HC:** 86,79	17 Alubias Blancas Guisadas Huevos con Salsa Besamel Ensalada de Lechuga y Zanahoria Yogur Natural Pan Integral **Kcal:** 655 **Lip:** 30,67 **Prot:** 30,52 **HC:** 61,41	18 Paella de Verduras Salmón al Limón Ensalada de Tomate Macedonia Casera Pan **Kcal:** 623 **Lip:** 15,50 **Prot:** 28,73 **HC:** 97,42
21 Arroz Integral Campesina Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Pan **Kcal:** 629 **Lip:** 22,63 **Prot:** 16,29 **HC:** 92,31	22 Crema de Calabacín ECO Escalope de Pollo Casero Patatas Dado Postre Especial **Kcal:** 461 **Lip:** 17,47 **Prot:** 17,30 **HC:** 57,43	23	24	25

Feliz Navidad

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