



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01
Ensalada variada con atún (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atún en aceite escurrido)
Lentejas caseras ecológicas
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal 608,49 Prot 23,12 Lip 20,23 HC 83,59

04
Arroz con salsa de tomate ecológico
Tortilla de patatas y calabacín con ensalada (lechuga, zanahoria fresca y cebolla)
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal 695,55 Prot 15,63 Lip 22,43 HC 102,19

05
Ensalada mixta (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceitunas)
Potaje de garbanzos
Yogur
Pan integral ecológico
Kcal 624,82 Prot 21,04 Lip 20,92 HC 80,69

06
FESTIVO

07
FESTIVO

08
FESTIVO

11
Espaguetis con salsa de tomate ecológico
Tortilla francesa con verduras salteadas
Yogur
Pan blanco ecológico
Kcal 637,04 Prot 25,44 Lip 20,68 HC 85,07

12
Ensalada variada con atún (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atún en aceite escurrido)
Alubias blancas estofadas
Fruta fresca
Pan integral ecológico
Kcal 632,02 Prot 23,93 Lip 19,57 HC 81,58

13
Crema parmentier ecológica
Hamburguesa de ternera al horno con ensalada (lechuga, tomate, cebolla)
Fruta Fresca
Pan blanco ecológico
Kcal 663,41 Prot 21,89 Lip 24,22 HC 82,78

14
Sopa de puchero ecológica
Filete de merluza en salsa de pimientos con pisto
Fruta 4ª gama
Pan integral ecológico
Kcal 611,60 Prot 17,74 Lip 19,80 HC 87,03

15
Lentejas con zanahoria ecológicas
Tortilla de patatas y cebolla con ensalada (lechuga y zanahoria fresca)
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal 705,36 Prot 19,90 Lip 26,02 HC 97,69

18
Macarrones con salsa de tomate ecológicos
Palometa en salsa de puerros con zanahoria baby salteada
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal 620,05 Prot 26,14 Lip 15,59 HC 86,72

19
Ensalada variada con queso fresco (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y queso fresco)
Lentejas estofadas ecológicas
Zummo natural de naranja y clementina ecológico
Pan integral ecológico
Kcal 647,30 Prot 20,52 Lip 25,83 HC 80,50

20
Cazuela de arroz con pollo
Huevo cocido con salsa de tomate y ensalada (lechuga y tomate)
Fruta 4ª gama
Pan blanco ecológico
Kcal 692,76 Prot 22,95 Lip 25,13 HC 91,72

21
Crema de calabaza ecológica
Cinta de lomo fresca a la jardinera con patatas panaderas ecológicas
Fruta fresca
Pan integral ecológico
Kcal 656,72 Prot 24,28 Lip 21,48 HC 85,59

22
Garbanzos guisados
Tortilla de patatas y atún con menestra de verduras
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal 696,37 Prot 21,61 Lip 24,16 HC 93,24

25
FESTIVO

26
FESTIVO

27
FESTIVO

28
FESTIVO

29
FESTIVO