

**LUNES****02**

Lentejas a la campesina ecológicas  
Filete de abadejo al horno con  
ensalada(lechuga y zanahoria fresca)  
Fruta fresca  
Pan blanco ecológico  
Kcal 629,35 Prot 26,79 Lip 22,11 HC 80,88

**MARTES****03**

Arroz con salsa de tomate ecológicos  
Tortilla francesa con verduras salteadas  
Yogur  
Pan integral ecológico  
Kcal 634,73 Prot 22,77 Lip 20,34 HC 87,57

**MIÉRCOLES****04**

Ensalada variada con atún(lechuga, tomate,  
maíz, zanahoria y atún)  
Garbanzos estofados  
Fruta Fresca  
Pan blanco ecológico  
Kcal 656,53 Prot 24,27 Lip 20,53 HC 87,34

**JUEVES****05**

Sopa de fideos  
Tortilla de patatas y cebolla con  
ensalada(lechuga, tomate y maíz)  
Fruta 4ª gama  
Pan integral ecológico  
Kcal 667,88 Prot 17,71 Lip 23,50 HC 92,07

**VIERNES****06**

Salmorejo ecológico  
Albóndigas mixtas de ternera y cerdo en salsa  
española con arroz pilaf ecológico  
Fruta fresca  
Pan blanco ecológico  
Kcal 700,73 Prot 16,55 Lip 27,51 HC 94,21

**09**

Patatas guisadas ecológicas  
Merluza en salsa verde con zanahorias baby  
salteada  
Fruta fresca  
Pan blanco ecológico  
Kcal 687,85 Prot 22,64 Lip 22,58 HC 93,00

**10**

Garbanzos con verduras  
Huevo cocido con pisto  
Fruta fresca  
Pan integral ecológico  
Kcal 708,95 Prot 25,32 Lip 25,06 HC 90,96

**11**

Ensalada variada con queso fresco(lechuga,  
tomate, maíz, zanahoria y queso fresco)  
Paella de verduras  
Yogur  
Pan blanco ecológico  
Kcal 646,51 Prot 19,72 Lip 22,79 HC 88,28

**12**

Gazpacho ecológico  
Contramuslo de pollo en salsa de champiñón  
con patatas panaderas ecológicas  
Fruta 4ª gama  
Pan blanco ecológico  
Kcal 681,29 Prot 23,07 Lip 24,63 HC 87,86

**13****16**

Sopa de fideos  
Tortilla de patatas y cebolla con  
ensalada(lechuga y zanahoria fresca)  
Piña en su jugo  
Pan blanco ecológico  
Kcal 684,58 Prot 16,62 Lip 23,18 HC 97,87

**17**

Crema de zanahorias ecológicas  
Albóndigas mixtas de ternera y cerdo en  
salsa española con arroz pilaf ecológico  
Fruta fresca  
Pan integral ecológico  
Kcal 677,82 Prot 16,77 Lip 23,05 HC 95,24

**18**

Alubias blancas con verduras  
Tortilla francesa con ensalada(lechuga y  
tomate)  
Fruta 4ª gama  
Pan blanco ecológico  
Kcal 635,34 Prot 21,52 Lip 20,37 HC 84,90

**19**

Macarrones con salsa de tomate ecológicos  
Filete de abadejo al horno con guisantes  
salteados  
Fruta fresca  
Pan integral ecológico  
Kcal 647,64 Prot 26,39 Lip 20,33 HC 83,55

**20**

Ensalada variada con atún(lechuga, tomate,  
maíz, zanahoria y atún)  
Lentejas caseras ecológicas  
Fruta fresca  
Pan blanco ecológico  
Kcal 627,53 Prot 23,47 Lip 20,27 HC 87,89

**23**

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

**24**

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

**25**

Coditos de salsa de tomate ecológico  
Palometa en salsa de zanahoria con  
menestra de verduras  
Fruta Fresca  
Pan blanco ecológico  
Kcal 634,45 Prot 26,75 Lip 19,71 HC 81,52

**26**

Lentejas castellanas ecológicas  
Huevos duros con guisantes, pimientos y  
zanahorias baby salteadas  
Fruta 4ª gama  
Pan integral ecológico  
Kcal 635,21 Prot 23,48 Lip 20,35 HC 87,05

**27**

Gazpacho ecológico  
Salchichas frescas de ave al horno con patatas  
panaderas ecológicas  
Fruta fresca  
Pan blanco ecológico  
Kcal 674,65 Prot 20,03 Lip 27,02 HC 83,90

**30**

Espaguetis con salsa de tomate ecológico  
Tortilla francesa con verduras salteadas  
Yogur  
Pan blanco ecológico  
Kcal 637,04 Prot 25,44 Lip 20,88 HC 85,07

**31**

Ensalada variada con atún(lechuga, tomate,  
maíz, zanahoria y atún)  
Alubias blancas estofadas  
Fruta fresca  
Pan integral ecológico  
Kcal 631,29 Prot 23,88 Lip 19,59 HC 80,46