



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**01**

FESTIVO

**02**

FESTIVO

**03**

FESTIVO

**04**

FESTIVO

**05**

FESTIVO

**08**

FESTIVO

**09**

Crema de zanahorias ecológica  
Albóndigas mixtas de ternera y cerdo en salsa española con arroz pilaf ecológico  
Fruta fresca  
Pan integral ecológico  
Kcal 692,44 Prot 16,66 Lip 24,95 HC 94,74

**10**

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

**11**

Macarrones con salsa de tomate ecológicos  
Filete de abadejo al horno con guisantes salteados  
Fruta fresca  
Pan integral ecológico  
Kcal 649,14 Prot 26,46 Lip 20,39 HC 83,72

**12**

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

**15**

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

**16**

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

**17**

Coditos con salsa de tomate ecológico  
Palometa en salsa de zanahoria con menestra de verduras  
Fruta Fresca  
Pan blanco ecológico  
Kcal 691,16 Prot 26,79 Lip 25,43 HC 82,94

**18**

Lentejas castellanas ecológicas  
Huevos duros con guisantes, pimientos y zanahorias baby salteadas  
Fruta 4ª gama  
Pan integral ecológico  
Kcal 615,09 Prot 22,80 Lip 20,53 HC 82,70

**19**

Crema de brócoli  
Salchichas frescas de ave al horno con ensalada (lechuga, tomate y maíz)  
Fruta fresca  
Pan blanco ecológico  
Kcal 675,58 Prot 24,16 Lip 26,14 HC 80,74

**22**

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

**23**

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

**24**

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

**25**

Sopa de puchero ecológica  
Merluza en salsa de pimientos con pisto  
Fruta 4ª gama  
Pan integral ecológico  
Kcal 627,32 Prot 20,82 Lip 20,26 HC 86,68

**26**

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

**29**

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

**30**

Ensalada variada con queso fresco (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y queso fresco)  
Lentejas estofadas ecológicas  
Zumo natural de naranja y clementina ecológico  
Pan integral ecológico  
Kcal 652,30 Prot 20,52 Lip 25,82 HC 82,84

**31**

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

**32**

FESTIVO

**33**

FESTIVO