



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

03

04

05

06

09

10

11

12

13

Arroz con salsa de tomate ecológico
Tortilla francesa con verduras salteadas
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal 608,16 Prot 20,28 Lip 21,31 HC 82,19

Ensalada variada con atún (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atún en aceite escurrido)
Alubias blancas estofadas
Fruta fresca
Pan integral ecológico
Kcal 643,69 Prot 23,86 Lip 20,71 HC 80,74

Crema parmentiere ecológica
Hamburguesa de ternera al horno con ensalada (lechuga, zanahoria y tomate)
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal 671,56 Prot 21,96 Lip 24,64 HC 83,59

Sopa de ave con fideos
Filete de merluza en salsa de pimientos con pisto
Fruta 4ª gama
Pan integral ecológico
Kcal 687,41 Prot 25,85 Lip 25,86 HC 83,72

Lentejas a la campesina ecológicas
Tortilla de patata y cebolla con ensalada (lechuga y maíz)
Yogur
Pan blanco ecológico
Kcal 656,44 Prot 20,38 Lip 24,46 HC 80,73

16

17

18

19

20

Macarrones con salsa de tomate ecológico
Filete de fogonero en salsa de zanahoria con menestra de verduras
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal 647,95 Prot 26,65 Lip 20,59 HC 89,01

Ensalada variada con queso fresco (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y queso fresco)
Lentejas estofadas ecológicas
Fruta fresca
Pan integral ecológico
Kcal 625,62 Prot 18,55 Lip 25,33 HC 80,85

Cazuela de arroz con pollo
Huevo cocido con salsa de tomate y ensalada (lechuga y tomate)
Fruta 4ª gama
Pan blanco ecológico
Kcal 681,46 Prot 22,05 Lip 26,43 HC 88,85

Crema de calabaza ecológica
Cinta de lomo fresca a la jardinera con patata panadera ecológica
Fruta fresca
Pan integral ecológico
Kcal 637,68 Prot 23,34 Lip 21,81 HC 87,01

Garbanzos guisados
Tortilla de patata y atún con ensalada (lechuga, zanahoria y maíz)
Zummo natural de naranja ecológico
Pan blanco ecológico
Kcal 671,07 Prot 19,38 Lip 25,12 HC 91,87

23

24

25

26

27

Crema de calabacín ecológica
Albóndigas mixtas de ternera y cerdo en salsa española con arroz pilaf ecológico
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal 630,87 Prot 18,84 Lip 22,23 HC 88,86

Espaguetis con salsa de tomate ecológicos
Tortilla francesa con verduras salteadas
Yogur
Pan integral ecológico
Kcal 657,05 Prot 20,59 Lip 22,66 HC 92,70

Ensalada variada con atún (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atún en aceite escurrido)
Garbanzos estofados
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal 639,65 Prot 23,33 Lip 20,96 HC 89,41

Sopa de Arroz
Tortilla de patata y cebolla con ensalada (lechuga, tomate y maíz)
Fruta 4ª gama
Pan integral ecológico
Kcal 651,63 Prot 15,10 Lip 26,26 HC 88,71

Lentejas con zanahoria ecológicas
Palometa con salsa de tomate y ensalada (lechuga y zanahoria)
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal 628,24 Prot 22,18 Lip 23,47 HC 82,07

30

31

Patatas guisadas ecológicas
Bacalao empanado con ensalada (lechuga y tomate)
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal 679,38 Prot 20,77 Lip 22,79 HC 93,24

Garbanzos con verduras
Huevo cocido con pisto
Fruta fresca
Pan integral ecológico
Kcal 689,98 Prot 23,99 Lip 27,51 HC 80,63