



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

01

02

03

04

05

Ensalada variada con queso fresco (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y queso fresco)  
Paella de verduras  
Yogur  
Pan blanco ecológico  
Kcal 650,31 Prot 20,08 Lip 23,68 HC 87,19

Lentejas castellanas ecológicas  
Tortilla de patatas y atún con ensalada (lechuga, zanahoria y maíz)  
Fruta fresca  
Pan integral ecológico  
Kcal 672,68 Prot 20,56 Lip 26,12 HC 80,96

Crema de verduras ecológica  
Contramuslo de pollo en salsa de champiñón con patatas panaderas ecológicas  
Fruta 4ª gama  
Pan blanco ecológico  
Kcal 665,38 Prot 23,07 Lip 22,22 HC 88,43

06

07

08

09

10

Sopa de puchero ecológica  
Tortilla de patatas y cebolla con ensalada (lechuga y maíz)  
Piña en su jugo  
Pan blanco ecológico  
Kcal 649,17 Prot 15,41 Lip 20,78 HC 91,86

Macarrones con salsa de tomate ecológicos  
Filete de merluza en salsa de almendras con verduras salteadas  
Fruta fresca  
Pan integral ecológico  
Kcal 646,10 Prot 25,53 Lip 21,62 HC 82,46

Alubias blancas con verduras  
Tortilla francesa con ensalada (lechuga, zanahoria y tomate)  
Fruta 4ª gama  
Pan blanco ecológico  
Kcal 620,72 Prot 21,18 Lip 19,87 HC 82,68

Crema de zanahorias ecológica  
Albóndigas mixtas de ternera y cerdo en salsa española con arroz pilaf ecológico  
Fruta fresca  
Pan integral ecológico  
Kcal 707,39 Prot 16,95 Lip 25,49 HC 96,70

Ensalada variada con atún (lechuga, tomate, maíz, zanahoria, atún en aceite escurrido)  
Lentejas caseras ecológicas  
Fruta fresca  
Pan blanco ecológico  
Kcal 673,62 Prot 23,46 Lip 25,50 HC 82,79

13

14

15

16

17

Arroz con salsa de tomate ecológico  
Tortilla de patatas y calabacín con ensalada (lechuga, zanahoria y maíz)  
Fruta fresca  
Pan blanco ecológico  
Kcal 709,92 Prot 15,76 Lip 23,69 HC 102,32

Ensalada mixta (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceitunas)  
Potaje de garbanzos  
Yogur  
Pan integral ecológico  
Kcal 670,47 Prot 21,39 Lip 25,13 HC 80,57

Coditos con salsa de tomate ecológicos  
Palometa en salsa de puerros con menestra de verduras  
Fruta fresca  
Pan blanco ecológico  
Kcal 646,88 Prot 25,28 Lip 20,45 HC 86,76

Lentejas con zanahoria ecológicas  
Huevo aurora con ensalada (lechuga y tomate)  
Fruta 4ª gama  
Pan integral ecológico  
Kcal 678,75 Prot 23,03 Lip 24,73 HC 83,11

Crema de brócoli  
Salchichas frescas de ave al horno con patatas panaderas ecológicas  
Fruta fresca  
Pan blanco ecológico  
Kcal 688,15 Prot 24,38 Lip 26,84 HC 81,72

20

21

22

23

24

Arroz con salsa de tomate ecológico  
Tortilla francesa con verduras salteadas  
Yogur  
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 692,41 Prot 25,45 Lip 25,70 HC 85,76

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

27

28

29

30

31