

**LUNES****MARTES****MIÉRCOLES****JUEVES****VIERNES****01****02****03****04****05**

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

06**07****08****09****10**

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

13**14****15****16****17**

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

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

20**21****22****23****24**

Sopa de puchero ecológica
Tortilla de patatas y cebolla con ensalada (lechuga y maíz)
Yogur
Pan blanco ecológico
Kcal 650,87 Prot 20,95 Lip 24,42 HC 80,91

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

27**28****29****30****31**

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