



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**01**

*Crema de calabacín ecológica  
Albóndigas mixtas de ternera y cerdo en salsa española con arroz pilaf ecológico  
Fruta fresca  
Pan blanco ecológico  
Kcal 671,79 Prot 16,24 Lip 25,27 HC 91,99*

**02**

*Sopa de arroz  
Tortilla de patatas y cebolla con ensalada (lechuga, tomate y maíz)  
Fruta fresca  
Pan integral ecológico  
Kcal 639,74 Prot 16,65 Lip 24,86 HC 80,62*

**03**

*Lentejas con zanahoria ecológicas  
Palometa con salsa de tomate y ensalada (lechuga y tomate)  
Fruta fresca  
Pan blanco ecológico  
Kcal 650,32 Prot 25,42 Lip 23,01 HC 80,72*

**04**

**07**

*Patatas guisadas ecológicas  
Huevo cocido con pisto  
Fruta fresca  
Pan blanco ecológico  
Kcal 675,72 Prot 19,27 Lip 24,98 HC 89,29*

**08**

*Garbanzos con verduras  
Bacalao empanado con ensalada (lechuga y zanahoria)  
Fruta fresca  
Pan integral ecológico  
Kcal 668,68 Prot 24,53 Lip 24,68 HC 80,51*

**09**

*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*

**10**

*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*

**11**

*Crema de verduras ecológica  
Contramuslo de pollo en salsa de champiñón con patatas panaderas ecológicas  
Fruta fresca  
Pan blanco ecológico  
Kcal 660,38 Prot 23,47 Lip 22,38 HC 86,39*

**14**

*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*

**15**

*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*

**16**

*Alubias blancas con verduras  
Tortilla francesa con ensalada (lechuga, zanahoria y tomate)  
Fruta fresca  
Pan blanco ecológico  
Kcal 615,72 Prot 21,58 Lip 20,03 HC 80,64*

**17**

*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*

**18**

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

**21**

*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*

**22**

*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*

**23**

*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*

**24**

*Lentejas con zanahoria ecológicas  
Huevo aurora con ensalada (lechuga y tomate)  
Fruta fresca  
Pan integral ecológico  
Kcal 673,75 Prot 23,43 Lip 24,89 HC 81,07*

**25**

*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*

**28**

*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*

**29**

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

**30**

*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*