

**LUNES****MARTES****MIÉRCOLES****JUEVES****VIERNES****05****06****01****02****03**

FESTIVO

Sopa de puchero ecológica
Filete de merluza en salsa de pimientos con pisto
Fruta 4ª gama
Pan integral ecológico
Kcal 611,60 Prot 17,74 Lip 19,80 HC 87,03

Lentejas con zanahoria ecológicas
Tortilla de patatas y cebolla con ensalada (lechuga y zanahoria fresca)
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal 696,78 Prot 19,51 Lip 25,69 HC 96,03

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

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

Ensalada variada con queso fresco (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y queso fresco)
Lentejas estofadas ecológicas
Fruta fresca
Pan integral ecológico
Kcal 647,30 Prot 20,52 Lip 25,83 HC 80,50

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

Crema de calabaza ecológica
Cinta de lomo fresca a la jardinera con patatas panaderas ecológicas
Fruta fresca
Pan integral ecológico
Kcal 656,72 Prot 24,28 Lip 21,48 HC 85,59

Garbanzos guisados
Tortilla de patatas y atún con menestra de verduras
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal 696,37 Prot 21,61 Lip 24,16 HC 93,24

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

Lentejas a la campesina ecológicas
Filete de abadejo al horno con ensalada (lechuga y zanahoria fresca)
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal 627,64 Prot 26,79 Lip 22,02 HC 80,44

Arroz con salsa de tomate ecológicos
Tortilla francesa con verduras salteadas
Yogur
Pan integral ecológico
Kcal 613,69 Prot 22,42 Lip 20,30 HC 82,78

Ensalada variada con atún (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atún en aceite escurrido)
Garbanzos estofados
Fruta Fresca
Pan blanco ecológico
Kcal 655,42 Prot 24,34 Lip 20,55 HC 87,36

Sopa de fideos
Tortilla de patatas y cebolla con ensalada (lechuga, tomate y maíz)
Fruta 4ª gama
Pan integral ecológico
Kcal 642,08 Prot 16,91 Lip 23,36 HC 87,17

Crema de calabacín ecológica
Albóndigas mixtas de ternera y cerdo en salsa española con arroz pilaf ecológico
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal 668,54 Prot 16,23 Lip 24,81 HC 92,13

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

Patatas guisadas ecológicas
Merluza en salsa verde con zanahoria baby salteada
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal 687,85 Prot 22,64 Lip 22,58 HC 93,00

Garbanzos con verduras
Huevo cocido con pisto
Fruta fresca
Pan integral ecológico
Kcal 708,95 Prot 25,32 Lip 25,06 HC 90,96

Ensalada variada con queso fresco (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y queso fresco)
Paella de verduras
Yogur
Pan blanco ecológico
Kcal 646,51 Prot 19,72 Lip 22,79 HC 88,28

Lentejas con zanahoria ecológicas
Tortilla de patata y atún con ensalada (lechuga, zanahoria fresca y cebolla)
Fruta fresca
Pan integral ecológico
Kcal 641,76 Prot 19,74 Lip 26,18 HC 80,51

Crema de verduras ecológica
Contramuslo de pollo en salsa de champiñón con patata panadera ecológica
Fruta 4ª gama
Pan blanco ecológico
Kcal 661,78 Prot 23,07 Lip 21,82 HC 88,43

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

Sopa de fideos
Tortilla de patata y cebolla con ensalada (lechuga y zanahoria fresca)
Piña en su jugo
Pan blanco ecológico
Kcal 684,58 Prot 16,62 Lip 23,18 HC 97,87

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

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

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