

**LUNES****MARTES****MIÉRCOLES****JUEVES****VIERNES****01**

Crema de calabaza ecológica
Cinta de lomo fresca a la jardinera con
patatas panaderas ecológicas
Fruta fresca
Pan integral ecológico
Kcal 653,12 Prot 24,70 Lip 21,57 HC 84,30

02

Garbanzos guisados
Tortilla de patatas y atún con ensalada
(lechuga, zanahoria fresca y col lombarda)
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal 683,53 Prot 20,14 Lip 24,29 HC 90,60

05

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

06

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

07

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

08

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

09

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

12

Coditos con salsa de tomate ecológicos
Merluza en salsa verde con ensalada (lechuga,
tomate y zanahoria fresca)
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal 628,90 Prot 22,80 Lip 20,34 HC 85,31

13

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

14

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

15

Lentejas con zanahoria ecológicas
Tortilla de patatas 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

16

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

19

Sopa de fideos
Tortilla de patata y cebolla con ensalada
(lechuga y zanahoria fresca)
Zum natural de naranja y clementina
ecológico
Pan blanco ecológico
Kcal 651,18 Prot 17,18 Lip 23,33 HC 91,57

20

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

21

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

22

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

23

Ensalada variada con atún (lechuga, tomate,
maíz, zanahoria y atún en aceite escurrido)
Lentejas caseras ecológicas
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal 608,49 Prot 23,12 Lip 20,23 HC 83,59

26

Arroz con salsa de tomate ecológico
Tortilla de patatas y calabacín con ensalada
(lechuga, zanahoria fresca y col lombarda)
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal 696,15 Prot 15,58 Lip 22,44 HC 102,22

27

Ensalada mixta (lechuga, tomate, maíz,
zanahoria y aceitunas)
Potaje de garbanzos
Yogur
Pan integral ecológico
Kcal 624,82 Prot 21,04 Lip 20,92 HC 80,69

28