



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

03

04

Lentejas castellanas ecológicas
Huevos duros con guisantes, pimientos y zanahorias baby salteadas
Fruta 4ª gama
Pan integral ecológico
Kcal 615,09 Prot 22,80 Lip 20,53 HC 82,70

05

Crema de brócoli
Salchichas frescas de ave al horno con ensalada (lechuga, tomate y maíz)
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal 675,58 Prot 24,16 Lip 26,14 HC 80,74

05

Espaguetis con salsa de tomate ecológico
Tortilla francesa con verduras salteadas
Yogur
Pan blanco ecológico
Kcal 637,04 Prot 25,44 Lip 20,68 HC 85,07

06

Ensalada variada con atún (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atún en aceite escurrido)
Alubias blancas estofadas
Fruta fresca
Pan integral ecológico
Kcal 632,02 Prot 23,93 Lip 19,57 HC 81,58

07

Crema parmentier ecológica
Hamburguesa de ternera al horno con ensalada (lechuga, tomate, cebolla)
Fruta Fresca
Pan blanco ecológico
Kcal 663,41 Prot 21,89 Lip 24,22 HC 82,78

08

Sopa de puchero ecológica
Merluza en salsa de pimientos con pisto
Fruta 4ª gama
Pan integral ecológico
Kcal 627,32 Prot 20,82 Lip 20,26 HC 86,68

09

Lentejas con zanahoria ecológicas
Tortilla de patatas y cebolla con ensalada (lechuga y zanahoria fresca)
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal 705,36 Prot 19,90 Lip 26,02 HC 97,69

12

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

13

Ensalada variada con queso fresco (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y queso fresco)
Lentejas estofadas ecológicas
Zummo natural de naranja y clementina ecológico
Pan integral ecológico
Kcal 652,30 Prot 20,52 Lip 25,82 HC 82,84

14

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

15

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

16

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

19

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

20

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

21

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

22

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

23

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

26

27

28

29

30