

**LUNES****02**

Sopa de fideos
Tortilla de patata y cebolla con ensalada
(lechuga y zanahoria fresca)
Yogur
Pan blanco ecológico
Kcal 658,83 Prot 20,95 Lip 26,55 HC 82,37

MARTES**03**

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

MIÉRCOLES**04**

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

JUEVES**05**

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

VIERNES**06**

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

09

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

10

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

11

Coditos con salsa de tomate ecológicos
Palometa en salsa de zanahoria con
menestra de verduras
Fruta Fresca
Pan blanco ecológico
Kcal 691,16 Prot 26,79 Lip 25,43 HC 82,94

12

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

13

Salmorejo ecológico
Salchichas frescas de ave al horno con
ensalada (lechuga, tomate y maíz)
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal 674,39 Prot 19,96 Lip 27,26 HC 83,67

16

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

17

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

18

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

19

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

20

Lentejas con zanahoria ecológicas
Tortilla de patatas y cebolla con ensalada
(lechuga y zanahoria fresca)
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal 703,06 Prot 19,95 Lip 26,01 HC 98,68

23

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

24

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 20,62 Lip 25,82 HC 82,84

25

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

26

Gazpacho ecológico
Cinta de lomo fresca a la jardinera con
patatas panaderas ecológicas
Fruta fresca
Pan integral ecológico
Kcal 680,73 Prot 24,67 Lip 24,36 HC 85,55

27

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

30