

**LUNES****MARTES****MIÉRCOLES****JUEVES****VIERNES****03****04****05****06****07****10****11****12****13****14**

Garbanzos estofados
Tortilla de patata y atún con ensalada
(lechuga, zanahoria fresca y cebolla)
Fruta fresca
Pan integral ecológico
Kcal 682,8 Prot 20 Lip 26,4 HC 85,6 AGS 3,7
Azúc 22,1 Sal 3,2

Ensalada variada con queso fresco (lechuga,
tomate, maíz, zanahoria y queso fresco)
Paella mediterránea
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal 628,2 Prot 15,3 Lip 19,7 HC 94,6 AGS 4,3
Azúc 23,6 Sal 2,7

Lentejas con zanahoria ecológicas
Filete de merluza en salsa de tomate con
patatas dado al horno
Fruta fresca
Pan integral ecológico
Kcal 657,4 Prot 22,2 Lip 19,6 HC 94,1 AGS 2,7
Azúc 20,3 Sal 1,9

Gazpacho ecológico
Contramuslo de pollo con cebolla y zanahoria
con ensalada (lechuga, tomate y zanahoria
fresca)
Fruta 4ª gama
Pan blanco ecológico
Kcal 670,3 Prot 22,6 Lip 25 HC 84,4 AGS 4,5
Azúc 23,3 Sal 3

17**18****19****20****21**

Sopa de puchero
Tortilla de patata y cebolla con ensalada
(lechuga y zanahoria fresca)
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal 691,9 Prot 17,1 Lip 24,2 HC 98 AGS 3,9
Azúc 19,9 Sal 3,3

Salmorejo ecológico
Albóndigas mixtas de ternera y cerdo en
salsa española con patata panadera
Fruta fresca
Pan integral ecológico
Kcal 707,8 Prot 21,8 Lip 25,1 HC 82,6 AGS 6
Azúc 21,6 Sal 4,1

Alubias blancas castellanas con verduras
Tortilla francesa con ensalada (lechuga y
tomate)
Fruta 4ª gama
Pan blanco ecológico
Kcal 618,8 Prot 19,6 Lip 20,2 HC 82,6 AGS 3,5
Azúc 23,4 Sal 2,7

Macarrones con salsa de tomate
Filete de abadejo al horno con cebolla y ajitos
con judías verdes salteadas
Fruta fresca
Pan integral ecológico
Kcal 651,2 Prot 25,2 Lip 21,6 HC 83,8 AGS 3
Azúc 17 Sal 1

Ensalada variada con atún (lechuga, tomate,
maíz, zanahoria y atún en aceite escurrido)
Lentejas caseras ecológicas
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal 614,7 Prot 21 Lip 20,4 HC 84,4 AGS 2,9
Azúc 17,3 Sal 1,3

24**25****26****27****28**

Coditos con salsa de tomate ecológicos
Filete de fogonero en salsa de pimientos con
zanahoria baby salteadas
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal 659,8 Prot 23,3 Lip 23,6 HC 83,6 AGS 3,4
Azúc 20,2 Sal 1

Ensalada mixta (lechuga, tomate, maíz,
zanahoria y aceitunas)
Garbanzos con chorizo y verduritas
Fruta fresca
Pan integral ecológico
Kcal 677,1 Prot 21,9 Lip 23,8 HC 85,5 AGS
4,1 Azúc 27,4 Sal 3,2

Arroz con salsa de tomate ecológico
Tortilla de patatas y espinacas con ensalada
(lechuga, zanahoria fresca y col lombarda)
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal 703,1 Prot 14,9 Lip 22,6 HC 104,6 AGS
3,8 Azúc 16,7 Sal 2,8

Gazpacho ecológico
Estofado de pollo a la jardinera con ensalada
(lechuga, tomate y maíz)
Fruta 4ª gama
Pan integral ecológico
Kcal 626,6 Prot 23,4 Lip 25,2 HC 83,7 AGS 3,7
Azúc 25,3 Sal 4,2

Lentejas castellanas ecológicas
Palometa en salsa de verduritas con arroz pilaf
ecológico
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal 675,5 Prot 26,7 Lip 20 HC 90,9 AGS 2,7
Azúc 17,7 Sal 1,2