

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

Espaguetis con salsa de tomate ecológicos
Tortilla francesa con ensalada (lechuga, tomate, cebolla)
Yogur
Pan blanco ecológico
Kcal 642,4 Prot 22,3 Lip 23,6 HC 82,2 AGS 5,6
Azúc 10,4 Sal 2,1

08

Ensalada variada con queso fresco (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y queso fresco)
Lentejas estofadas ecológicas
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal 669,9 Prot 18,4 Lip 26,4 HC 85,5 AGS 5,61
Azúc 22,7 Sal 1,9

15

Crema de calabacín ecológica
Albóndigas mixtas de ternera y cerdo con salsa de verduritas y patatas panaderas
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal 696,7 Prot 22,1 Lip 21,5 HC 88,8 AGS 5,5
Azúc 22,7 Sal 3

22

Patatas guisadas con chorizo
Palometa en salsa de verduritas con pisto
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal 674,2 Prot 26,8 Lip 23,8 HC 80,4 AGS 3,1
Azúc 23,2 Sal 2

29

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

02

Ensalada variada con atún (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atún en aceite escurrido)
Alubias blancas estofadas
Fruta fresca
Pan integral ecológico
Kcal 688,3 Prot 25,8 Lip 21,2 HC 90 AGS 2,4
Azúc 26,8 Sal 2,6

09

Macarrones con salsa de tomate ecológicos
Filete de merluza en salsa verde con zanahoria baby salteada
Fruta fresca
Pan integral ecológico
Kcal 656,4 Prot 21,4 Lip 20,7 HC 89,1 AGS 2,7
Azúc 21 Sal 1

16

Arroz con salsa de tomate ecológicos
Tortilla francesa con ensalada (lechuga y zanahoria fresca)
Fruta fresca
Pan integral ecológico
Kcal 602,6 Prot 14,9 Lip 20 HC 86,2 AGS 3,7
Azúc 16,1 Sal 1,7

23

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

30

Crema de zanahorias ecológica
Albóndigas mixtas de ternera y cerdo en salsa española con patata panadera
Fruta fresca
Pan integral ecológico
Kcal 698,2 Prot 21,9 Lip 21,6 HC 86,5 AGS 5,5
Azúc 27,5 Sal 2,8

03

Salmorejo ecológico
Hamburguesa de ternera al horno con verduras salteadas
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal 699,8 Prot 18,8 Lip 23,2 HC 82,4 AGS 6
Azúc 17,6 Sal 3

10

Garbanzos guisados con jamón serrano
Tortilla de patata y calabacín con ensalada (lechuga, zanahoria fresca y col lombarda)
Fruta 4ª gama
Pan blanco ecológico
Kcal 662,1 Prot 25,6 Lip 21,7 HC 81,8 AGS 3
Azúc 20,7 Sal 2,7

17

Lentejas a la campesina ecológicas
Filete de fogueño con salsa marinera con verduras salteadas
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal 653,5 Prot 25,3 Lip 21,7 HC 85,3 AGS 3,2
Azúc 19,1 Sal 1,4

24

Ensalada variada con queso fresco (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y queso fresco)
Paella mediterránea
Yogur
Pan blanco ecológico
Kcal 640,9 Prot 19,1 Lip 22,9 HC 87,7 AGS 6,4
Azúc 17,5 Sal 2,9

31

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

04

Lentejas con zanahoria ecológicas
Tortilla de patata y cebolla con ensalada (lechuga, zanahoria fresca)
Fruta 4ª gama
Pan integral ecológico
Kcal 656,5 Prot 16 Lip 23,9 HC 90,9 AGS 3,8
Azúc 21,7 Sal 3

11

Gazpacho ecológico
Palometa en salsa de zanahorias con ensalada (lechuga y tomate)
Fruta fresca
Pan integral ecológico
Kcal 662,1 Prot 25,6 Lip 21,7 HC 81,8 AGS 3
Azúc 20,7 Sal 2,7

18

Sopa de ave con fideos
Tortilla de patata y cebolla con ensalada (lechuga, tomate, maíz)
Fruta 4ª gama
Pan integral ecológico
Kcal 600,4 Prot 16,7 Lip 20,8 HC 82,7 AGS 3,4
Azúc 19,4 Sal 3,2

25

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

05

Cazuela de arroz con pollo
Filete de abadejo a la gallega con pisto
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal 702,9 Prot 26,7 Lip 22,7 HC 94,8 AGS 3,3
Azúc 18,5 Sal 1,5

12

Ensalada variada con atún (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atún en aceite escurrido)
Potaje de alubias
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal 666,5 Prot 24,2 Lip 19,5 HC 86,6 AGS 2,4
Azúc 25,6 Sal 2,7

19

Salmorejo ecológico
Contramuslo de pollo con cebolla y zanahoria con ensalada (lechuga, tomate y zanahoria fresca)
Fruta 4ª gama
Pan blanco ecológico
Kcal 680,8 Prot 22,7 Lip 25,8 HC 85,1 AGS 4,6
Azúc 23,5 Sal 2,9

26

Salmorejo ecológico
Contramuslo de pollo con cebolla y zanahoria con ensalada (lechuga, tomate y zanahoria fresca)
Fruta 4ª gama
Pan blanco ecológico
Kcal 680,8 Prot 22,7 Lip 25,8 HC 85,1 AGS 4,6
Azúc 23,5 Sal 2,9

Puede solicitar a nuestro personal la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias, en cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.