

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

05

Coditos con salsa de tomate ecológicos
Filete de fogonero en salsa de pimientos con zanahoria baby salteadas
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal 614,1 Prot 20,4 Lip 21,5 HC 78 AGS 3 Azúc 20 Sal 0,9

06

Ensalada mixta (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceitunas)
Garbanzos con chorizo y verduritas
Fruta fresca
Pan integral ecológico
Kcal 626,5 Prot 21,1 Lip 20,9 HC 80,6 AGS 3,7 Azúc 27,2 Sal 3,1

07

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 632,4 Prot 19,7 Lip 21,4 HC 91,5 AGS 3,6 Azúc 16,5 Sal 2,6

08

Crema de brócoli
Estofado de pollo a la jardinera con ensalada (lechuga, tomate y maíz)
Fruta 4ª gama
Pan integral ecológico
Kcal 620,7 Prot 21,3 Lip 20,7 HC 77,7 AGS 4 Azúc 25,1 Sal 2,5

09

Lentejas castellanas ecológicas
Palometa en salsa de verduras con arroz pilaf ecológico
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal 629,8 Prot 24 Lip 20,9 HC 85,1 AGS 2,4 Azúc 17,5 Sal 1,1

12

Espaguetis con salsa de tomate ecológicos
Tortilla francesa con verduras salteadas
Yogur
Pan blanco ecológico
Kcal 626,6 Prot 24,2 Lip 22,9 HC 78,4 AGS 5,9 Azúc 8,2 Sal 1,2

13

Ensalada variada con atún (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atún en aceite escurrido)
Alubias blancas estofadas
Fruta fresca
Pan integral ecológico
Kcal 627,3 Prot 24 Lip 21 HC 77,9 AGS 2,4 Azúc 26,2 Sal 2,5

14

Crema de puerro y zanahoria
Hamburguesa de ternera al horno con ensalada (lechuga, tomate, cebolla)
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal 642,5 Prot 18,8 Lip 20,9 HC 82,2 AGS 5,2 Azúc 22,3 Sal 1,4

15

Lentejas con zanahoria ecológicas
Tortilla de patata y cebolla con ensalada (lechuga, zanahoria fresca)
Fruta 4ª gama
Pan integral ecológico
Kcal 629,6 Prot 18,2 Lip 20,9 HC 90,9 AGS 3,3 Azúc 21,7 Sal 3

16

Cazuela de arroz con pollo
Filete de abadejo a la gallega con pisto
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal 632,5 Prot 22,2 Lip 20,9 HC 85,7 AGS 2,8 Azúc 18,2 Sal 1,4

19

Ensalada variada con queso fresco (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y queso fresco)
Lentejas estofadas ecológicas
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal 597,3 Prot 19,1 Lip 21,3 HC 79,7 AGS 4,7 Azúc 22,5 Sal 1,8

20

Macarrones con salsa de tomate ecológicos
Filete de merluza en salsa verde con zanahoria baby salteada
Fruta fresca
Pan integral ecológico
Kcal 611,8 Prot 20 Lip 20,5 HC 80,4 AGS 2,7 Azúc 20,7 Sal 0,9

21

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 630,5 Prot 19,5 Lip 20,8 HC 82,9 AGS 3 Azúc 24,7 Sal 3,5

22

Crema de calabaza ecológica
Palometa en salsa de zanahorias con ensalada (lechuga y tomate)
Fruta fresca
Pan integral ecológico
Kcal 627,5 Prot 20,1 Lip 20,7 HC 77,9 AGS 2,9 Azúc 20,6 Sal 0,9

23

Sopa de ave con lluvia
Cinta de lomo adobada a la jardinera con arroz pilaf ecológico
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal 631,9 Prot 23,7 Lip 20,8 HC 84,9 AGS 3,6 Azúc 15,1 Sal 3,3

26

Crema de calabacín ecológica
Albóndigas mixtas de ternera y cerdo con salsa de verduras y patatas panaderas
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal 619,3 Prot 18,8 Lip 20,4 HC 77,1 AGS 4,9 Azúc 20,8 Sal 2,3

27

Arroz con salsa de tomate ecológicos
Tortilla francesa con ensalada (lechuga y zanahoria fresca)
Fruta fresca
Pan integral ecológico
Kcal 555,1 Prot 16,2 Lip 19,8 HC 75,5 AGS 4,1 Azúc 15,6 Sal 1

28

Lentejas a la campesina ecológicas
Filete de fogonero con salsa marinera con verduras salteadas
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal 631 Prot 23,8 Lip 22,9 HC 78,2 AGS 3,4 Azúc 18,8 Sal 1,2

29

Sopa de ave con fideos
Tortilla de patata y cebolla con ensalada (lechuga, tomate, maíz)
Fruta 4ª gama
Pan integral ecológico
Kcal 582,9 Prot 16,9 Lip 21,1 HC 77,8 AGS 3,5 Azúc 19,2 Sal 3,1

30

Ensalada variada con atún (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atún en aceite escurrido)
Potaje de alubias
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal 628,7 Prot 20,6 Lip 20,8 HC 77,8 AGS 2,8 Azúc 25,3 Sal 2,5