

**LUNES****MARTES****MIÉRCOLES****JUEVES****VIERNES****03**

Patatas guisadas con chorizo
 Palometa en salsa de verduritas con pisto
 Fruta fresca
 Pan blanco ecológico
 Kcal 630,6 Prot 20,7 Lip 20,7 HC 78,1 AGS 2,5
 Azúc 22,8 Sal 1,8

04

Garbanzos estofados
 Tortilla de patata y atún con ensalada
 (lechuga, zanahoria fresca y cebolla)
 Fruta fresca
 Pan integral ecológico
 Kcal 632,8 Prot 19,2 Lip 23,5 HC 80,7 AGS
 3,4 Azúc 21,9 Sal 3,1

05

Ensalada variada con queso fresco (lechuga,
 tomate, maíz, zanahoria y queso fresco)
 Paella mediterránea
 Yogur
 Pan blanco ecológico
 Kcal 613,2 Prot 18,4 Lip 22,8 HC 81,9 AGS 6,4
 Azúc 17,3 Sal 2,8

06**07****10**

Sopa de puchero
 Tortilla de patata y cebolla con ensalada
 (lechuga y zanahoria fresca)
 Fruta fresca
 Pan blanco ecológico
 Kcal 630 Prot 18,7 Lip 21,4 HC 87,7 AGS 3,7
 Azúc 19,5 Sal 3,1

11

Crema de zanahorias ecológica
 Albóndigas mixtas de ternera y cerdo en
 salsa española con patata panadera
 Fruta fresca
 Pan integral ecológico
 Kcal 631,9 Prot 18,9 Lip 21,2 HC 78,5 AGS
 4,9 Azúc 27 Sal 2,4

12

Alubias blancas castellanas con verduras
 Tortilla francesa con ensalada (lechuga y
 tomate)
 Fruta 4ª gama
 Pan blanco ecológico
 Kcal 588,4 Prot 21,3 Lip 20,1 HC 75,3 AGS 3,9
 Azúc 23 Sal 2

13

Macarrones con salsa de tomate ecológicos
 Filete de abadejo al horno con cebolla y ajitos
 con judías verdes salteadas
 Fruta fresca
 Pan integral ecológico
 Kcal 600,5 Prot 22,4 Lip 21,2 HC 74,4 AGS 2,9
 Azúc 16,3 Sal 0,9

14

Ensalada variada con atún (lechuga, tomate,
 maíz, zanahoria y atún en aceite escurrido)
 Lentejas caseras ecológicas
 Fruta fresca
 Pan blanco ecológico
 Kcal 587 Prot 21,7 Lip 20,3 HC 78,6 AGS 2,9
 Azúc 17,1 Sal 1,1

17

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

18

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

19

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 617,3 Prot 18,1 Lip 21 HC 89,9 AGS 3,6
 Azúc 18,1 Sal 2,5

20

Crema de brócoli
 Estofado de pollo a la jardinera con ensalada
 (lechuga, tomate y maíz)
 Fruta 4ª gama
 Pan integral ecológico
 Kcal 613,5 Prot 21,8 Lip 20,7 HC 76,5 AGS 4
 Azúc 24,7 Sal 2,5

21

Lentejas castellanas ecológicas
 Palometa en salsa de verduritas 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

24**25****26****27****28****31**