

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

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.

	01	02	03	04
07	08	09	10	11
	Arroz con salsa de tomate ecológicos Tortilla francesa con ensalada (lechuga y zanahoria fresca) Fruta fresca Pan integral ecológico Kcal 539,9 Prot 16 Lip 18,6 HC 74,9 AGS 3,9 Azúc 15,3 Sal 1	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	Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y cebolla con ensalada (lechuga, tomate, maíz) Fruta fresca Pan integral ecológico Kcal 577,9 Prot 17,3 Lip 21,3 HC 75,8 AGS 3,5 Azúc 17,2 Sal 3,1	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
14	15	16	17	18
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	Garbanzos estofados Tortilla de patata y atún con ensalada (lechuga, zanahoria fresca y cebolla) Fruta fresca Pan integral ecológico Kcal 632,2 Prot 19,2 Lip 23,5 HC 80,7 AGS 3,4 Azúc 21,9 Sal 3,1	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	Lentejas con zanahoria ecológicas Filete de merluza en salsa de tomate con patata dado al horno Fruta fresca Pan integral ecológico Kcal 627,3 Prot 22,4 Lip 21,1 HC 84,9 AGS 2,9 Azúc 20,1 Sal 1,8	Crema de verduras ecológicas Contramuslo de pollo con cebolla y zanahoria con ensalada (lechuga, tomate y zanahoria fresca) Fruta fresca Pan blanco ecológico Kcal 601,3 Prot 22,7 Lip 20,5 HC 75,2 AGS 3,9 Azúc 23 Sal 1,4
21	22	23	24	25
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	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	Alubias blancas castellanas con verduras Tortilla francesa con ensalada (lechuga y tomate) Fruta fresca Pan blanco ecológico Kcal 583,4 Prot 21,7 Lip 20,2 HC 75,3 AGS 4 Azúc 20,9 Sal 2	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	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
28	29	30	31	
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	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	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 603,3 Prot 19,1 Lip 20,2 HC 87,9 AGS 3,4 Azúc 16,1 Sal 2,5	Crema de brócoli Estofado de pollo a la jardinera con ensalada (lechuga, tomate y maíz) Zumo natural de naranja y clementina ecológico Pan integral ecológico Kcal 626,4 Prot 22,2 Lip 20,7 HC 78,9 AGS 4 Azúc 24,8 Sal 2,5	