

**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.

**04**

Espaguetis con salsa de tomate ecológicos  
Tortilla francesa con verduras salteadas  
Fruta fresca  
Pan blanco ecológico  
Kcal 615,3 Prot 20,2 Lip 20,3 HC 84,6 AGS 4  
Azúc 14 Sal 1

**05**

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

**06**

Crema de puerro y zanahoria ecológica  
Hamburguesa de ternera al horno con ensalada (lechuga, tomate, cebolla)  
Fruta fresca  
Pan blanco ecológico  
Kcal 648,6 Prot 18,4 Lip 20,8 HC 79,3 AGS 5,2  
Azúc 22,2 Sal 1,3

**07**

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

**01**

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

**08**

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

**11**

Macarrones con salsa de tomate ecológicos  
Filete de merluza en salsa verde con zanahoria baby salteada  
Fruta fresca  
Pan integral ecológico  
Kcal 610,6 Prot 19,4 Lip 20,2 HC 81,8 AGS 2,7  
Azúc 22,5 Sal 0,9

**12**

Garbanzos guisados con jamón serrano  
Tortilla de patata y calabacín con ensalada (lechuga, zanahoria fresca y col lombarda)  
Zummo natural de naranja y clementina ecológico  
Pan blanco ecológico  
Kcal 623,3 Prot 20 Lip 20,8 HC 81,7 AGS 3  
Azúc 24,2 Sal 3,5

**13**

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

**14**

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

**18**

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

**19**

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

**20**

Lentejas a la campesina ecológicas  
Filete de fogueño 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

**21**

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

**22**

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

**25**

Patatas guisadas con chorizo  
Palometa en salsa de verduras 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

**26**

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

**27**

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

**28**