

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**01**

**04**

**05**  
 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

**06**

Alubias blancas castellanas con verduras  
 Tortilla francesa con ensalada (lechuga y tomate)  
 Fruta fresca  
 Pan blanco ecológico  
 Kcal 586,1 Prot 19,3 Lip 20,3 HC 74,7 AGS 3,5 Azúc 21,1 Sal 2,6

**07**

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 629,4 Prot 23,7 Lip 21,6 HC 78,9 AGS 3 Azúc 22,1 Sal 0,9

**08**

Ensalada variada con atún (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atún en aceite escurrido)  
 Lentejas caseras ecológicas  
 Fruta fresca  
 Pan blanco ecológico  
 Kcal 587,9 Prot 21,8 Lip 20,2 HC 79 AGS 2,9 Azúc 17,5 Sal 1,1

**11**

Coditos con salsa de tomate ecológicos  
 Filete de fogonero en salsa de pimientos con zanahoria baby salteadas  
 Fruta fresca  
 Pan blanco ecológico  
 Kcal 620,5 Prot 21,4 Lip 20,9 HC 79,2 AGS 2,9 Azúc 25,7 Sal 0,9

**12**

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

**13**

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 631,3 Prot 20,5 Lip 20,8 HC 91,9 AGS 3,5 Azúc 21,8 Sal 2,6

**14**

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

**15**

Lentejas castellanas ecológicas  
 Jurel en salsa de verduritas con arroz pilaf ecológico  
 Fruta fresca  
 Pan blanco ecológico  
 Kcal 607,5 Prot 22,8 Lip 19,9 HC 81,6 AGS 2,5 Azúc 18 Sal 1,2

**18**

Espaguetis con salsa de tomate ecológicos  
 Tortilla francesa con verduras salteadas  
 Yogur  
 Pan blanco ecológico  
 Kcal 628,5 Prot 23 Lip 20,6 HC 83,2 AGS 5,2 Azúc 13,9 Sal 1,9

**19**

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

**20**

Crema de puerro y zanahoria ecológica  
 Hamburguesa de ternera al horno con ensalada (lechuga, tomate, cebolla)  
 Fruta fresca  
 Pan blanco ecológico  
 Kcal 628,6 Prot 18,4 Lip 20,8 HC 79,3 AGS 5,2 Azúc 22,2 Sal 1,3

**21**

Lentejas con zanahoria ecológicas  
 Revuelto de huevo, patatas y cebolla con ensalada (lechuga, zanahoria fresca)  
 Fruta fresca  
 Pan integral ecológico  
 Kcal 547,5 Prot 21,1 Lip 20,7 HC 68,2 AGS 4,2 Azúc 19,1 Sal 1,2

**22**

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

**25**

Ensalada variada con queso fresco (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y queso fresco)  
 Lentejas estofadas ecológicas  
 Fruta fresca  
 Pan blanco ecológico  
 Kcal 603,3 Prot 19,9 Lip 20,2 HC 82,8 AGS 4,6 Azúc 25,2 Sal 1,8

**26**

Macarrones con salsa de tomate ecológicos  
 Filete de merluza en salsa verde con zanahoria baby salteada  
 Fruta fresca  
 Pan integral ecológico  
 Kcal 621,7 Prot 20,7 Lip 20,6 HC 81,7 AGS 2,8 Azúc 26 Sal 0,9

**27**

Garbanzos guisados con jamón serrano  
 Tortilla de patata y calabacín con ensalada (lechuga, zanahoria fresca y col lombarda)  
 Fruta fresca  
 Pan blanco ecológico  
 Kcal 628,2 Prot 20 Lip 21 HC 81,4 AGS 3 Azúc 22,6 Sal 3,5

**28**

Crema de calabaza ecológica  
 Jurel en salsa de zanahorias con ensalada (lechuga y tomate)  
 Fruta fresca  
 Pan integral ecológico  
 Kcal 624,6 Prot 19,4 Lip 20,9 HC 77,9 AGS 3,1 Azúc 20,6 Sal 1

**29**

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