

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**01**

Crema de calabacín ecológica  
Albóndigas mixtas de ternera y cerdo con salsa de verduritas y patatas panaderas  
Fruta fresca  
Pan blanco ecológico  
Kcal 603,6 Prot 18,5 Lip 19,8 HC 74,7 AGS 4,8  
Azúc 20,7 Sal 2,2

**02**

Arroz con salsa de tomate ecológicos  
Tortilla francesa con ensalada (lechuga y zanahoria fresca)  
Fruta fresca  
Pan integral ecológico  
Kcal 588,7 Prot 17 Lip 19,6 HC 83,8 AGS 3,7  
Azúc 16,2 Sal 1,8

**03**

Lentejas a la campesina ecológicas  
Filete de fogueiro con salsa marinera con verduras salteadas  
Fruta fresca  
Pan blanco ecológico  
Kcal 609,1 Prot 23,6 Lip 21 HC 77,3 AGS 3,1  
Azúc 18,7 Sal 1,2

**04**

Sopa de ave con fideos  
Revuelto de huevo, patatas y cebolla con ensalada (lechuga, tomate, maíz)  
Fruta fresca  
Pan integral ecológico  
Kcal 575,4 Prot 21,8 Lip 21,8 HC 71,2 AGS 4,6  
Azúc 16,2 Sal 1,6

**05**

Ensalada variada con atún (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atún en aceite escurrido)  
Potaje de alubias  
Fruta fresca  
Pan blanco ecológico  
Kcal 605 Prot 20,3 Lip 19,9 HC 74,9 AGS 2,6  
Azúc 25,2 Sal 2,4

**08**

Patatas guisadas con chorizo  
Jurel en salsa de verduritas con pisto  
Fruta fresca  
Pan blanco ecológico  
Kcal 609,2 Prot 19,6 Lip 20,8 HC 76,4 AGS 2,6  
Azúc 22,8 Sal 1,9

**09**

Garbanzos estofados  
Tortilla de patata y cebolla con ensalada (lechuga, zanahoria fresca y cebolla)  
Fruta fresca  
Pan integral ecológico  
Kcal 604,9 Prot 18 Lip 20,3 HC 83,3 AGS 2,9  
Azúc 21,9 Sal 3,7

**10**

Ensalada variada con queso fresco (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y queso fresco)  
Paella mediterránea  
Yogur  
Pan blanco ecológico  
Kcal 599,3 Prot 18 Lip 22,8 HC 79 AGS 6,4  
Azúc 17,2 Sal 2,7

**11**

Lentejas con zanahoria ecológicas  
Filete de merluza en salsa de tomate con patata dado al horno  
Fruta fresca  
Pan integral ecológico  
Kcal 596,8 Prot 21,5 Lip 20,5 HC 80 AGS 2,8  
Azúc 19,9 Sal 1,7

**12**

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

**15**

**16**

**17**

**18**

**19**

**22**

Coditos con salsa de tomate ecológicos  
Filete de fogueiro en salsa de pimientos con zanahoria baby salteadas  
Fruta fresca  
Pan blanco ecológico  
Kcal 581,6 Prot 19,7 Lip 20,8 HC 72,5 AGS 2,9  
Azúc 20,2 Sal 0,8

**23**

Ensalada mixta (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceitunas)  
Garbanzos con chorizo y verduritas  
Fruta fresca  
Pan integral ecológico  
Kcal 600,7 Prot 20,3 Lip 20,7 HC 75,7 AGS 3,6  
Azúc 26,9 Sal 3

**24**

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 592,4 Prot 18,8 Lip 20,6 HC 85,1 AGS 3,5  
Azúc 16,3 Sal 2,5

**25**

Crema de brócoli  
Estofado de pollo a la jardinera con ensalada (lechuga, tomate y maíz)  
Zum natural de naranja y clementina ecológico  
Pan integral ecológico  
Kcal 607,2 Prot 21,8 Lip 20 HC 76,5 AGS 3,9  
Azúc 24,7 Sal 2,5

**26**

Lentejas castellanas ecológicas  
Palometa en salsa de verduritas con arroz pilaf ecológico  
Fruta fresca  
Pan blanco ecológico  
Kcal 609,4 Prot 23,5 Lip 20 HC 82,8 AGS 2,3  
Azúc 17,3 Sal 1

**29**

Espaguetis con salsa de tomate ecológicos  
Tortilla francesa con verduras salteadas  
Fruta fresca  
Pan blanco ecológico  
Kcal 579,7 Prot 17 Lip 19,1 HC 80,4 AGS 3,4  
Azúc 14,4 Sal 1,5

**30**

Ensalada variada con atún (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atún en aceite escurrido)  
Alubias blancas estofadas  
Fruta fresca  
Pan integral ecológico  
Kcal 609,9 Prot 23,6 Lip 20,4 HC 75,5 AGS 2,3  
Azúc 26,1 Sal 2,4

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.