

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.

06	<p>Ensalada variada con queso fresco (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y queso fresco) Lentejas estofadas ecológicas (lentejas, patata, zanahoria, tomate) Fruta fresca Pan blanco ecológico Kcal 609,5 Prot 19,7 13% Lip 20,2 30% HC 84,8 56% AGS 4,6 7% Azúc 22,5 15% Sal 1,9 sopa huevo verdura cruda yogur pan</p>
13	<p>Crema de calabacín ecológica (calabacín, patata) Albóndigas mixtas de ternera y cerdo con salsa de verduras y patatas panaderas (patata, cebolla) Fruta fresca Pan blanco ecológico Kcal 603,6 Prot 18,5 12% Lip 19,8 30% HC 74,7 50% AGS 4,8 7% Azúc 20,7 14% Sal 2,2 sopa pescado blanco verdura cruda yogur pan</p>
20	<p>Patatas guisadas con chorizo (patata, pimiento rojo, chorizo, tomate) Jurel en salsa de verduritas con pisto (hortalizas con tomate: berenjena, calabacín, pimiento rojo y verde, cebolla y tomate) Fruta fresca Pan blanco ecológico Kcal 609,2 Prot 19,6 13% Lip 20,8 31% HC 76,4 50% AGS 2,6 4% Azúc 22,8 15% Sal 1,9 sopa ave verdura cruda yogur pan</p>
Día del Celíaco 27	<p>Sopa de puchero (arroz, patata, puerro, zanahoria y pollo) Revuelto de huevo, patatas y cebolla con ensalada (lechuga y zanahoria fresca) Fruta fresca Pan blanco ecológico Kcal 594,3 Prot 22,8 15% Lip 22,2 34% HC 73,6 50% AGS 4,8 7% Azúc 18,2 12% Sal 1,5 verdura cocinada (entera) pescado blanco patata yogur pan</p>

07	<p>Ensalada de pasta (macarrones ecológicos, zanahoria fresca, maíz, tomate y aceitunas) Filete de merluza en salsa verde con zanahoria baby salteada Zummo natural de naranja y clementina ecológico Pan integral ecológico Kcal 595 Prot 19,7 13% Lip 20 30% HC 79,1 53% AGS 2,7 4% Azúc 22,9 15% Sal 1,2 verdura cocinada (crema) ave patata yogur pan</p>
14	<p>Arroz con salsa de tomate ecológicos (arroz, tomate) Tortilla francesa con ensalada (lechuga y zanahoria fresca) Fruta fresca Pan integral ecológico Kcal 588,7 Prot 17 12% Lip 19,6 30% HC 83,8 57% AGS 3,7 6% Azúc 16,2 11% Sal 1,8 verdura cocida (entera) cerdo patata yogur pan</p>
21	<p>Garbanzos estofados (garbanzos, patata, zanahoria, tomate) Tortilla de patata y cebolla con ensalada (lechuga, zanahoria fresca y cebolla) Fruta fresca Pan integral ecológico Kcal 604,9 Prot 18 12% Lip 20,3 30% HC 83,3 55% AGS 2,9 4% Azúc 21,9 15% Sal 3,7 verdura cocinada (crema) pescado blanco patata yogur pan</p>
28	<p>Crema de zanahorias ecológica (zanahoria, patata) Albóndigas mixtas de ternera y cerdo en salsa española con patata panadera (patata, cebolla) Fruta fresca Pan integral ecológico Kcal 609,3 Prot 19 12% Lip 21,2 31% HC 79 52% AGS 4,5 7% Azúc 27,1 18% Sal 2,4 pasta ave verdura cruda yogur pan</p>

08	<p>Garbanzos guisados con jamón serrano (garbanzos, patata, judía verde, zanahoria, jamón serrano, tomate) Tortilla de patata y calabacín con ensalada (lechuga, zanahoria fresca y col lombarda) Fruta fresca Pan blanco ecológico Kcal 605,4 Prot 19,6 13% Lip 19,9 30% HC 78,5 52% AGS 2,9 4% Azúc 22,5 15% Sal 3,5 verdura cocinada (entera) pescado blanco patata yogur pan</p>
15	<p>Lentejas a la campesina ecológicas (lentejas, patata, judía verde, guisantes, pimiento rojo, zanahoria, tomate) Filete de fogueiro con salsa marinera con verduras salteadas (zanahoria, judía verde, guisante, patata) Fruta fresca Pan blanco ecológico Kcal 609,1 Prot 23,6 15% Lip 21 31% HC 77,3 51% AGS 3,1 5% Azúc 18,7 12% Sal 1,2 verdura cocida (crema) ternera patata yogur pan</p>
22	<p>Ensalada variada con queso fresco (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y queso fresco) Paella mediterránea (arroz, pimiento rojo, zanahoria, calabacín, tomate) Yogur Pan blanco ecológico Kcal 599,3 Prot 18 12% Lip 22,8 34% HC 79 53% AGS 6,4 10% Azúc 17,2 11% Sal 2,7 pasta ternera verdura cruda yogur pan</p>
29	<p>Alubias blancas castellanas con verduras (alubias, patata, zanahoria, puerro, tomate) Tortilla francesa con ensalada (lechuga y tomate) Fruta fresca Pan blanco ecológico Kcal 586,1 Prot 19,3 13% Lip 20,3 31% HC 74,7 51% AGS 3,5 5% Azúc 21,1 14% Sal 2,6 arroz cerdo verdura cruda yogur pan</p>

01	<p>Lentejas con zanahoria ecológicas (lentejas, zanahoria, patata, tomate) Revuelto de huevo, patatas y cebolla con ensalada (lechuga, zanahoria fresca) Fruta fresca Pan integral ecológico Kcal 579,2 Prot 21,6 15% Lip 22,3 35% HC 71,8 50% AGS 4,5 7% Azúc 18,3 13% Sal 1,3 sopa cerdo patata yogur pan</p>
08	<p>Crema de calabaza ecológica (calabaza, patata) Palometa en salsa de zanahorias con ensalada (lechuga y tomate) Fruta fresca Pan integral ecológico Kcal 609,2 Prot 19,7 13% Lip 20 30% HC 75,5 50% AGS 2,8 4% Azúc 20,5 13% Sal 0,8 pasta ave verdura cruda yogur pan</p>
16	<p>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 15% Lip 21,8 34% HC 71,2 50% AGS 4,6 7% Azúc 16,2 11% Sal 1,6 arroz ave verdura cruda yogur pan</p>
23	<p>Lentejas con zanahoria ecológicas (lentejas, zanahoria, patata, tomate) Filete de merluza en salsa de tomate con patata dado al horno Fruta fresca Pan integral ecológico Kcal 596,8 Prot 21,5 14% Lip 20,5 31% HC 80 54% AGS 2,8 4% Azúc 19,9 13% Sal 1,7 verdura cocinada (entera) cerdo patata yogur pan</p>
30	<p>Ensalada de pasta (macarrones ecológicos, zanahoria fresca, maíz, tomate y aceitunas) Filete de abadejo al horno con cebolla y ajitos con judías verdes salteadas Fruta fresca Pan integral ecológico Kcal 604,9 Prot 22,6 15% Lip 21,1 31% HC 75,7 50% AGS 3 4% Azúc 17,4 12% Sal 1,2 verdura cocinada (crema) ternera patata yogur pan</p>

02	<p>Cazuela de arroz con pollo (arroz, pollo, guisantes, judía verde, zanahoria, pimiento rojo, tomate) Filete de abadejo a la gallega con pisto (hortalizas con tomate: verenjena, calabacín, pimienton rojo y verde, cebolla y tomate) Fruta fresca Pan blanco ecológico Kcal 604,8 Prot 21,4 14% Lip 20,8 31% HC 79,9 53% AGS 2,8 4% Azúc 18 12% Sal 1,2 verdura cocinada (crema) ave patata yogur pan</p>
09	<p>Sopa de ave con lluvia Cinta de lomo adobada a la jardinera con arroz pilaf ecológico (arroz, cebolla) Fruta fresca Pan blanco ecológico Kcal 604,2 Prot 23 15% Lip 20,7 31% HC 79,1 52% AGS 3,6 5% Azúc 14,9 10% Sal 3,2 arroz ternera verdura cruda yogur pan</p>
17	<p>Ensalada variada con atún (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atún en aceite escurreido) Potaje de alubias (alubias, patata, zanahoria, acelgas, tomate) Fruta fresca Pan blanco ecológico Kcal 605 Prot 20,3 13% Lip 19,9 30% HC 74,9 50% AGS 2,6 4% Azúc 25,2 17% Sal 2,4 pasta pescado blanco verdura cruda yogur pan</p>
24	<p>Crema de verduras ecológicas (calabacín, espinacas, zanahorias, patata) 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 15% Lip 20,5 31% HC 75,2 50% AGS 3,9 6% Azúc 23 15% Sal 1,4 arroz huevo verdura cruda yogur pan</p>
31	<p>Ensalada variada con atún (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atún en aceite escurreido) Lentejas caseras ecológicas (lentejas, arroz, tomate) Fruta fresca Pan blanco ecológico Kcal 585,3 Prot 21,7 15% Lip 20,2 31% HC 78,6 54% AGS 2,9 4% Azúc 17,1 12% Sal 1,1 sopa pescado azul verdura cruda yogur pan</p>