

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03

Coditos con salsa de tomate ecológicos (coditos, tomate)  
Filete de fogonero en salsa de pimientos con zanahoria baby salteadas  
Fruta fresca Pan blanco ecológico  
Kcal 581,6 Prot 19,7 14% Lip 20,8 32% HC 72,5 50%  
AGS 2,9 5% Azúc 20,2 14% Sal 0,8  
verdura cocinada (crema) huevo patata yogur pan

10

Espaguetis con salsa de tomate ecológicos (espaguetis, tomate)  
Tortilla francesa con verduras salteadas (zanahoria, judía verde, guisante, patata)  
Yogur Pan blanco ecológico  
Kcal 603,5 Prot 21,6 14% Lip 20,5 31% HC 79,4 53%  
AGS 5,2 8% Azúc 8,5 6% Sal 1,8  
verdura cocinada (entera) ternera patata fruta fresca pan

17

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

24

04

Ensalada mixta (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceitunas)  
Garbanzos con chorizo y verduras (garbanzos, patata, pimiento rojo, zanahoria, chorizo, tomate)  
Zummo natural de naranja y clementina ecológico  
Pan integral ecológico  
Kcal 598,5 Prot 20,5 14% Lip 20,6 31% HC 76,6 51%  
AGS 3,6 5% Azúc 28,5 19% Sal 3  
arroz ave verdura cruda yogur pan

11

Ensalada variada con atún (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atún en aceite escurreado)  
Alubias blancas estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimiento rojo, tomate)  
Fruta fresca Pan integral ecológico  
Kcal 609,9 Prot 23,6 15% Lip 20,4 30% HC 75,5 50%  
AGS 2,3 3% Azúc 26,1 17% Sal 2,4  
pasta pescado azul verdura cruda yogur pan

18

Ensalada de pasta (macarrones ecológicos, zanahoria fresca, maíz, tomate y aceitunas)  
Filete de merluza en salsa verde con zanahoria baby salteada  
Fruta fresca Pan integral ecológico  
Kcal 597,2 Prot 19,6 13% Lip 20,2 30% HC 78,3 52%  
AGS 2,7 4% Azúc 21,3 14% Sal 1,2  
verdura cocinada (crema) ave patata yogur pan

25

05

Arroz con salsa de tomate ecológico (arroz, tomate)  
Tortilla de patatas y espinacas con ensalada (lechuga, zanahoria fresca y col lombarda)  
Fruta fresca Pan blanco ecológico  
Kcal 592,4 Prot 18,8 13% Lip 20,6 31% HC 85,1 57%  
AGS 3,5 5% Azúc 16,3 11% Sal 2,5  
verdura cocinada (entera) ternera patata yogur pan

12

Crema de puerro y zanahoria ecológica (patata, zanahoria, puerro)  
Hamburguesa de ternera al horno con ensalada (lechuga, tomate, cebolla)  
Fruta fresca Pan blanco ecológico  
Kcal 608,5 Prot 18 12% Lip 20,1 30% HC 76,4 50%  
AGS 5,1 7% Azúc 22,1 15% Sal 1,3  
arroz ave verdura cruda yogur pan

19

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

26

06

Crema de brócoli (brócoli, patata)  
Estofado de pollo a la jardinera con ensalada (lechuga, tomate y maíz)  
Fruta fresca Pan integral ecológico  
Kcal 609,4 Prot 21,7 14% Lip 20,1 30% HC 75,6 50%  
AGS 3,9 6% Azúc 23,1 15% Sal 2,5  
pasta pescado blanco verdura cruda yogur pan

13

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

27

07

Lentejas castellanas ecológicas (lentejas, patata, pimiento rojo, puerro, tomate)  
Palometa en salsa de verduras con arroz pilaf ecológico (arroz, cebolla)  
Fruta fresca Pan blanco ecológico  
Kcal 609,4 Prot 23,5 15% Lip 20 30% HC 82,8 54%  
AGS 2,3 3% Azúc 17,3 11% Sal 1  
sopa cerdo verdura cruda yogur pan

14

21

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

28

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.