



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03

04

05

06

07

10

Patatas guisadas con chorizo  
Palometa en salsa con verduritas y pisto  
Fruta fresca  
Pan blanco ecológico

Kcal:674,2 Prot:26,8 Lip:23,8 HC:80,4  
AGSS:3,1 Azuc:23,2 Sal:2,0

11

Garbanzos estofados  
Tortilla de patata y atún con ensalada  
(Lechuga, zanahoria y cebolla)  
Fruta fresca

Pan integral ecológico  
Kcal:682,8 Prot:20 Lip:26,4 HC:85,6  
AGSS:3,7 Azuc:22,1 Sal:3,2

12

Ensalada variada con queso fresco  
(lechuga, tomate, maíz, zanahoria y  
queso fresco)

Paella mediterránea  
Fruta fresca

Pan blanco ecológico  
Kcal:628,2 Prot: 15,3 Lip:19,7 HC:94,6  
AGSS:4,3 Azuc:23,6 Sal:2,7

13

Lentejas con zanahoria ecológicas  
Filete de merluza en salsa de tomate  
con patata dado al horno  
Fruta fresca

Pan integral ecológico  
Kcal: 657,4 Prot: 22,2 Lip: 19,6 HC:94,1  
AGSS:2,7 Azuc:20,3 Sal: 1,9

14

Gazpacho ecológico  
Contramuslo de pollo con cebolla y  
zanahoria con ensalada (lechuga, tomate  
y zanahoria)

Fruta 4ª Gama  
Pan blanco ecológico  
Kcal: 670,3 Prot: 22,6 Lip: 25 HC: 84,4  
AGCC:4,5 Azuc:23,3 Sal: 3

17

Sopa de puchero  
Tortilla de patata y cebolla con ensalada  
(lechuga y zanahoria)

Fruta fresca  
Pan blanco ecológico  
Kcal:691,9 Prot:17,1 Lip:24,2 HC:98 AGSS:3,9  
Azuc:19,9 Sal:3,3

18

Salmorejo ecológico  
Albóndigas mixtas de ternera y cerdo  
en salsa española con patata panadera

Fruta fresca  
Pan integral ecológico  
Kcal:707,8 Prot:21,8 Lip:25,1 HC:82,6  
AGSS:6 Azuc:21,6 Sal:4,1

19

Alubias blancas castellanas con verduras  
Tortilla francesa con ensalada (lechuga  
y tomate)

Fruta 4ª Gama  
Fruta fresca  
Kcal:618,8 Prot: 19,6 Lip:20,2 HC:82,6  
AGSS:3,5 Azuc:23,4 Sal:2,7

20

Macarrones con salsa de tomate  
ecológico  
Filete de abadejo al horno con cebolla y  
ajitos con judías verdes salteadas

Fruta fresca  
Pan integral ecológico  
Kcal: 651,2 Prot: 25,2 Lip: 21,6 HC:83,8  
AGSS:3 Azuc:17 Sal: 1,0

21

Ensalada variada con atún (lechuga,  
tomate, maíz, zanahoria y atún)

Lentejas caseras ecológicas  
Fruta fresca  
Pan blanco ecológico  
Kcal: 614,7 Prot: 21 Lip: 20,4 HC: 84,4  
AGCC:2,9 Azuc:17,3 Sal: 1,3

24

Coditos con salsa de tomate ecológicos  
Filete de fogonero en salsa de pimientos  
con zanahoria baby salteada

Fruta fresca  
Pan blanco ecológico  
Kcal: 659,8 Prot: 23,3 Lip: 23,6 HC:83,8  
AGSS:3,4 Azuc:20,2 Sal: 1,0

25

Ensalada mixta (lechuga tomate, maíz,  
zanahoria)

Garbanzos con chorizo y verduritas  
Fruta fresca  
Pan integral ecológico  
Kcal: 677,1 Prot: 21,9 Lip: 23,8 HC: 85,5  
AGSS: 4,1 Azuc: 27,4 Sal: 3,2

26

Arroz con salsa de tomate ecológico  
Tortilla de patatas y espinacas con  
ensalada (lechuga, zanahoria y col  
lombarda)

Fruta fresca  
Pan blanco ecológico  
Kcal: 703,1 Prot: 14,9 Lip: 22,6 HC: 104,6  
AGSS: 3,8 Azuc: 16,7 Sal: 2,8

27

Gazpacho ecológico  
Estado de pollo a la jardinera con  
ensalada (lechuga, tomate y maíz)

Fruta 4ª Gama  
Pan integral ecológico  
Kcal: 626,6 Prot: 23,4 Lip: 25,2 HC: 83,7  
AGSS: 3,7 Azuc: 25,3 Sal: 4,2

28

Lentejas castellanas ecológicas  
Palometa en salsa de verduritas con  
arroz pilaf ecológico

Fruta fresca  
Pan blanco ecológico  
Kcal: 675,5 Prot: 26,7 Lip: 20 HC: 90,9  
AGCC:2,7 Azuc:17,7 Sal: 1,2