



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

03

01
 Crema de calabaza ecológica
 Cinta de lomo fresca a la jardinera con patatas panaderas ecológicas
 Fruta fresca
 Pan integral ecológico
 Kcal: 653,12 Prot: 24,70 Lip: 21,57 HC: 84,30

02
 Garbanzos guisados
 Tortilla de patatas y atún con ensalada (lechuga, zanahoria y col lombarda)
 Fruta fresca
 Pan blanco ecológico
 Kcal: 683,53 Prot: 20,14 Lip: 24,29 HC: 90,60

05
 Lentejas a la campesina ecológicas
 Filete de abadejo al horno con ensalada (lechuga y zanahoria)
 Fruta fresca
 Pan blanco ecológico
 Kcal: 627,64 Prot: 26,79 Lip: 22,02 HC: 80,44

06
 Arroz con salsa de tomate ecológico
 Tortilla francesa con verduras salteadas
 Yogur
 Pan integral ecológico
 Kcal: 613,69 Prot: 22,42 Lip: 20,30 HC: 82,78

07
 Ensalada variada con atún (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atún)
 Garbanzos estofados
 Fruta fresca
 Pan blanco ecológico
 Kcal: 655,42 Prot: 24,34 Lip: 20,55 HC: 87,36

08
 Sopa de fideos
 Tortilla de patata y cebolla con ensalada (lechuga, tomate y maíz)
 Fruta 4ª Gama
 Pan integral ecológico
 Kcal: 642,08 Prot: 16,91 Lip: 23,36 HC: 87,17

09
 Crema de calabacín ecológica
 Albóndigas mixtas de ternera y cerdo en salsa española con arroz pilaf
 Fruta fresca
 Pan blanco ecológico
 Kcal: 668,54 Prot: 16,23 Lip: 24,81 HC: 92,13

12
 Coditos con salsa de tomate ecológico
 Merluza en salsa verde con ensalada (lechuga, tomate y zanahoria)
 Fruta fresca
 Pan blanco ecológico
 Kcal: 628,90 Prot: 22,80 Lip: 20,34 HC: 85,31

13
 Garbanzos con verduras
 Huevo cocido con pisto
 Fruta fresca
 Pan integral ecológico
 Kcal: 708,95 Prot: 25,32 Lip: 25,06 HC: 90,96

14
 Ensalada variada con queso fresco (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y queso fresco)
 Paella de verduras
 Yogur
 Pan blanco ecológico
 Kcal: 646,51 Prot: 19,72 Lip: 21,79 HC: 88,28

15
 Lentejas con zanahoria ecológicas
 Tortilla de patata y atún con ensalada (lechuga, tomate y maíz)
 Fruta fresca
 Pan integral ecológico
 Kcal: 641,76 Prot: 19,74 Lip: 26,18 HC: 80,51

16
 Crema de verduras ecológica
 Contramuslo de pollo en salsa de champiñón con patata panadera ecológica
 Fruta 4ª Gama
 Pan blanco ecológico
 Kcal: 661,76 Prot: 23,07 Lip: 21,82 HC: 88,43

19
 Sopa de fideos
 Tortilla de patata y cebolla con ensalada (lechuga y zanahoria)
 Zumo natural de naranja ecológica
 Pan blanco ecológico
 Kcal: 651,18 Prot: 17,18 Lip: 23,33 HC: 91,57

20
 Crema de zanahoria ecológica
 Albóndigas mixtas de ternera y cerdo en salsa española con arroz pilaf
 Fruta fresca
 Pan integral ecológico
 Kcal: 692,44 Prot: 16,66 Lip: 24,95 HC: 94,74

21
 Alubias blancas con verduras
 Tortilla francesa con ensalada (lechuga y tomate)
 Fruta 4ª Gama
 Pan blanco ecológico
 Kcal: 635,34 Prot: 21,52 Lip: 20,37 HC: 84,90

22
 Macarrones con salsa de tomate ecológico
 Filete de abadejo al horno con guisantes salteados
 Fruta fresca
 Pan integral ecológico
 Kcal: 649,14 Prot: 26,46 Lip: 20,39 HC: 83,72

23
 Ensalada variada con atún (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atún)
 Lentejas caseras ecológicas
 Fruta fresca
 Pan blanco ecológico
 Kcal: 608,49 Prot: 23,12 Lip: 20,23 HC: 83,59

26
 Arroz con salsa de tomate ecológico
 Tortilla de patata y calabacín con ensalada (lechuga, zanahoria y col lombarda)
 Fruta fresca
 Pan blanco ecológico
 Kcal: 696,15 Prot: 15,58 Lip: 22,44 HC: 102,22

27
 Ensalada mixta (lechuga, tomate, maíz y zanahoria)
 Potaje de garbanzos
 Yogur
 Pan integral ecológico
 Kcal: 624,82 Prot: 21,04 Lip: 20,92 HC: 80,69

28
FESTIVO

29

30