



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

03

04

01
 Lentejas con zanahoria ecológicas
 Tortilla de patata y cebolla con ensalada (lechuga y zanahoria)
 Fruta fresca
 Pan blanco ecológico
 Kcal: 709,06 Prot: 19,95 Lip: 26,01 HC: 98,68

04
 Macarrones con salsa de tomate ecológico
 Salmón en salsa de puerros con zanahoria baby
 Fruta fresca
 Pan blanco ecológico
 Kcal: 678,90 Prot: 26,14 Lip: 20,81 HC: 86,72

05
 Ensalada variada con queso fresco (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y queso fresco)
 Lentejas estofadas ecológicas
 Fruta fresca
 Pan integral ecológico
 Kcal: 647,30 Prot: 20,52 Lip: 25,83 HC: 80,50

06
 Cazuela de arroz con pollo
 Filete de abadejo a la gallega con ensalada (lechuga y tomate)
 Fruta fresca
 Pan blanco ecológico
 Kcal: 658,21 Prot: 26,36 Lip: 23,47 HC: 83,15

07
 Salmorejo ecológico
 Cinta de lomo fresca a la jardinera con patata panadera ecológica
 Fruta fresca
 Pan integral ecológico
 Kcal: 691,23 Prot: 24,82 Lip: 25,11 HC: 86,30

08
 Garbanzos guisados
 Tortilla de patata 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

11
 Lentejas a la campesina ecológicas
 Filete de abadejo al horno con ensalada
 Fruta fresca
 Pan blanco ecológico
 Kcal: 627,64 Prot: 26,79 Lip: 22,02 HC: 80,44

12
 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

13
 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

14
 Sopa de fideos
 Tortilla de patata y cebolla con ensalada (lechuga, tomate y maíz)
 Fruta fresca
 Pan integral ecológico
 Kcal: 642,08 Prot: 16,91 Lip: 23,36 HC: 87,17

15
 Gazpacho ecológico
 Albóndigas mixtas de ternera y cerdo en salsa española con arroz pilaf
 Fruta fresca
 Pan blanco ecológico
 Kcal: 686,16 Prot: 16,29 Lip: 26,58 HC: 92,86

18
 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

19
 Lentejas con zanahoria ecológicas
 Tortilla de patatas y atún con ensalada (lechuga, zanahoria)
 Fruta fresca
 Pan integral ecológico
 Kcal: 645,46 Prot: 19,80 Lip: 26,16 HC: 81,50

20
 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: 22,79 HC: 88,28

21
 Garbanzos con verduras
 Fogonero al horno con pisto
 Fruta fresca
 Pan integral ecológico
 Kcal: 703,03 Prot: 26,69 Lip: 19,72 HC: 96,13

22
 Salmorejo ecológico
 Contramuslo de pollo en salsa de champiñón con patata panadera
 Fruta fresca
 Pan blanco ecológico
 Kcal: 691,79 Prot: 23,22 Lip: 25,38 HC: 88,61

25

26

27

28

29