

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

FESTIVO

02

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

03

Sopa de fideos
Tortilla de patatas 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

04

Crema de calabacín ecológica
Albóndigas mixtas de ternera y cerdo en salsa española con arroz pilaf ecológico
Fruta fresca
Pan blanco ecológico

Kcal: 668,54 Prot: 16,23 Lip: 24,81 HC: 92,13

07

Coditos con salsa de tomate ecológicos
Merluza en salsa verde con ensalada (lechuga, tomate y zanahoria fresca)
Fruta fresca
Pan blanco ecológico

Kcal: 628,90 Prot: 22,80 Lip: 20,34 HC: 85,31

08

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

09

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

10

Garbanzos con verduras
Huevo cocido con pisto
Fruta fresca
Pan integral ecológico

Kcal: 708,95 Prot: 25,32 Lip: 25,06 HC: 90,96

11

Salmorejo ecológico
Contramuslo de pollo en salsa de champiñón con patata panadera ecológica
Fruta 4ª Gama
Pan blanco ecológico

Kcal: 691,79 Prot: 23,22 Lip: 25,38 HC: 88,61

14

Sopa de fideos
Tortilla de patatas y cebolla con ensalada (lechuga y zanahoria fresca)
Zumo natural de naranja ecológico
Pan blanco ecológico

Kcal: 651,18 Prot: 17,18 Lip: 23,33 HC: 91,57

15

Gazpacho ecológico
Albóndigas mixtas de ternera y cerdo en salsa española con arroz pilaf ecológico
Fruta fresca
Pan integral ecológico

Kcal: 678,56 Prot: 16,37 Lip: 26,74 HC: 89,36

16

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: 84,9

17

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: 20,19 HC: 83,72

18

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

21

Coditos con salsa de tomate ecológico
Palometa en salsa de zanahoria con menestra de verduras
Fruta fresca
Pan blanco ecológico

Kcal: 691,16 Prot: 26,79 Lip: 25,43 HC: 82,94

22

Ensalada mixta (lechuga, tomate, maíz, zanahoria)
Potaje de garbanzos
Yogur
Pan integral ecológico

Kcal: 624,82 Prot: 21,04 Lip: 20,92 HC: 80,69

23

Arroz con salsa de tomate ecológico
Tortilla de patatas 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

24

Lentejas castellanas ecológicas
Filete de merluza al horno con zanahoria baby salteada
Fruta 4ª Gama
Pan integral ecológico

Kcal: 624,42 Prot: 22,18 Lip: 22,01 HC: 82,84

25

Salmorejo ecológico
Estofado de cerdo a la jardinera con ensalada (lechuga, tomate y maíz)
Fruta fresca
Pan blanco ecológico

Kcal: 667,41 Prot: 21,23 Lip: 27,23 HC: 81,15

28

Ensalada variada con atún (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atún)
Alubias blancas estofadas
Fruta fresca
Pan blanco ecológico

Kcal: 648,61 Prot: 23,85 Lip: 20,41 HC: 85,18

29

Espaguetis con salsa de tomate ecológico
Tortilla francesa con verduras salteadas
Yogur
Pan integral ecológico

Kcal: 623,44 Prot: 25,52 Lip: 20,84 HC: 81,47

30

Gazpacho ecológico
Hamburguesa de ternera al horno con ensalada (lechuga y tomate)
Fruta fresca
Pan blanco ecológico

Kcal: 661,77 Prot: 22,01 Lip: 24,81 HC: 82,55

FESTIVO SEVILLA 31

Sopa de puchero ecológica
Merluza en salsa de pimientos con pisto
Fruta 4ª Gama
Pan integral ecológico

Kcal: 627,32 Prot: 20,82 Lip: 20,26 HC: 86,68