



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**01**

**02**

**03**

**FESTIVO**

**04**  
 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 AGS: 2,8 Azúc: 17,3 Sal 1,3

**05**  
 Coditos con salsa de tomate ecológicos  
 Filete de fogonero en salsa de pimientos con zanahoria baby salteada  
 Fruta fresca  
 Pan blanco ecológico  
 Kcal: 614,10 Prot: 20,4Lip: 21,5 HC: 78 AGS: 3 Azúc: 20 Sal 0,9

**06**  
 Ensalada mixta (lechuga, tomate, maíz, zanahoria)  
 Garbanzos con chorizo y verduras  
 Fruta fresca  
 Pan integral ecológico  
 Kcal: 626,5 Prot: 21,10 Lip: 20,9 HC:80,6 AGS: 3,7 Azúc: 27,2 Sal 3,1

**07**  
 Arroz con salsa de tomate ecológico  
 Tortilla de patata y espinacas con ensalada (lechuga, zanahoria y col lombarda)  
 Fruta fresca  
 Pan blanco ecológico  
 Kcal: 632,4 Prot: 19,7 Lip: 21,4 HC: 91,5 AGS: 3,6 Azúc: 16,5 Sal 2,6

**08**  
 Crema de brócoli  
 Estofado de pollo a la jardinera con ensalada (lechuga, tomate y maíz)  
 Fruta 4ª Gama  
 Pan integral ecológico  
 Kcal: 620,7 Prot: 21,3 Lip: 20,7 HC:77,7 AGS: 4 Azúc: 25,1 Sal 2,5

**09**  
 Lentejas castellanas ecológicas  
 Palometa en salsa de verduras con arroz pilaf  
 Fruta fresca  
 Pan blanco ecológico  
 Kcal: 629,8 Prot: 24 Lip: 20,9 HC: 85,1 AGS: 2,4 Azúc: 17,5 Sal 1,1

**12**  
 Espaguetis con salsa de tomate ecológico  
 Tortilla francesa con verduras salteadas  
 Yogur  
 Pan blanco ecológico  
 Kcal: 626,6 Prot: 24,2 Lip: 22,9 HC: 78,4 AGS: 5,9 Azúc: 8,2 Sal 1,2

**13**  
 Ensalada variada con atún (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atún)  
 Alubias blancas estofadas  
 Fruta fresca  
 Pan integral ecológico  
 Kcal: 627,3 Prot: 24 Lip: 21 HC: 77,9 AGS: 2,4 Azúc: 26,2 Sal 2,5

**14**  
 Crema de puerro y zanahoria ecológica  
 Hamburguesa de ternera al horno con ensalada (lechuga, tomate)  
 Fruta fresca  
 Pan blanco ecológico  
 Kcal: 642,5 Prot: 18,8 Lip: 20,9 HC: 82,2 AGS: 5,2 Azúc: 22,3 Sal 1,4

**15**  
 Lentejas con zanahoria ecológicas  
 Tortilla de patatas y cebolla con ensalada (lechuga y zanahoria)  
 Fruta 4ª Gama  
 Pan integral ecológico  
 Kcal: 629,6 Prot: 18,2Lip: 20,9 HC: 90,9 AGS: 3,3 Azúc: 21,7 Sal 3

**16**  
 Cazuela de arroz con pollo  
 Filete de abadejo a la gallega con pisto  
 Fruta fresca  
 Pan blanco ecológico  
 Kcal: 632,5 Prot: 22,2 Lip: 20,9 HC: 85,7 AGS: 2,8 Azúc: 18,2 Sal: 1,4

**19**  
 Ensalada variada con queso fresco (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y queso fresco)  
 Lentejas estofadas ecológicas  
 Fruta fresca  
 Pan blanco ecológico  
 Kcal: 597,3 Prot: 19,1 Lip: 21,3 HC: 79,7 AGS: 4,7 Azúc: 22,5 Sal 1,8

**20**  
 Macarrones con salsa de tomate ecológicos  
 Filete de merluza en salsa verde con zanahoria baby salteada  
 Fruta fresca  
 Pan integral ecológico  
 Kcal: 611,8 Prot: 20 Lip: 20,5 HC: 80,4 AGS: 20,7 Sal 0,9

**21**  
 Garbanzos guisados con jamón serrano  
 Tortilla de patata y calabacín con ensalada (lechuga, zanahoria y col)  
 Fruta 4ª Gama  
 Pan blanco ecológico  
 Kcal: 630,5 Prot: 19,5 Lip: 20,8 HC: 82,9 AG: 3 Azúc: 24,7 Sal 3,5

**22**  
 Crema de calabaza ecológica  
 Palometa en salsa de zanahoria con ensalada (lechuga y tomate)  
 Fruta fresca  
 Pan integral ecológico  
 Kcal: 627,5 Prot: 20,1 Lip: 20,7 HC: 77,9 AGS: 2,9Azúc: 20,6 Sal 0,9

**23**  
 Sopa de ave con lluvia  
 Cinta de lomo adobado a la jardinera con arroz pilaf ecológico  
 Fruta fresca  
 Pan blanco ecológico  
 Kcal: 631,9 Prot: 23,7 Lip: 20,8 HC: 84,9 Azúc: 15,1 Sal 3,3

**26**  
 Crema de calabacín ecológica  
 Albóndigas mixtas de ternera y cerdo con salsa de verduras y patata panadera  
 Fruta fresca  
 Pan blanco ecológico  
 Kcal: 619,3 Prot: 18,8 Lip: 20,4 HC: 77,1 AGS: 4,9Azúc: 20,8 Sal 2,3

**27**  
 Arroz con salsa de tomate ecológicos  
 Tortilla francesa con ensalada (lechuga y zanahoria)  
 Fruta fresca  
 Pan integral ecológico  
 Kcal: 555,1 Prot: 16,2 Lip: 19,8 HC: 75,5 AGS: 4,1 Azúc: 15,6 Sal 1

**28**  
 Lentejas a la campesina ecológicas  
 Filete de fogonero con salsa marinera con verduras salteadas  
 Fruta fresca  
 Pan blanco ecológico  
 Kcal: 631 Prot: 23,8 Lip: 22,9 HC: 78,2 AGX: 3,4 Azúc: 18,8 Sal 1,2

**29**  
 Sopa de ave con fideos  
 Tortilla de patata y cebolla con ensalada (lechuga, tomate y maíz)  
 Fruta 4ª Gama  
 Pan integral ecológico  
 Kcal: 582,9 Prot: 16,9 Lip: 21,1 HC: 77,8 AGS: 3,5 Azúc: 19,2 Sal 3,1

**30**  
 Ensalada variada con atún (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atún)  
 Potaje de alubias  
 Fruta fresca  
 Pan blanco ecológico  
 Kcal: 628,7 Prot: 20,6 Lip: 20,8 HC: 77,8 AGS: 2,8 Azúc: 25,3 Sal 2,5