



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**02**

Lentejas a la campesina ecológicas  
Filete de abadejo al horno con ensalada  
Fruta fresca  
Pan blanco ecológico  
Kcal: 629,35 Prot: 26,79 Lip: 22,11 HC: 80,88

**03**

Arroz con salsa de tomate ecológico  
Tortilla francesa con verduras salteadas  
Yogur  
Pan integral ecológico  
Kcal: 634,73 Prot: 22,77 Lip: 20,34 HC: 87,57

**04**

Ensalada variada con atún (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atún)  
Garbanzos estofados  
Fruta fresca  
Pan blanco ecológico  
Kcal: 656,53 Prot: 24,27 Lip: 20,53 HC: 87,14

**05**

Sopa de fideos  
Tortilla de patata y cebolla con ensalada  
Fruta 4ª gama  
Pan integral ecológico  
Kcal: 667,88 Prot: 17,71 Lip: 23,50 HC: 92,07

**06**

Salmorejo ecológico  
Albóndigas mixtas de ternera y cerdo en salsa española con arroz pilaf ecológico  
Fruta fresca  
Pan blanco ecológico  
Kcal: 700,73 Prot: 16,55 Lip: 27,51 HC: 94,21

**09**

Patatas guisadas ecológicas  
Merluza en salsa verde con zanahoria baby salteada  
Fruta fresca  
Pan blanco ecológico  
Kcal: 687,85 Prot: 22,64 Lip: 22,58 HC: 93

**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**

Ensalada variada 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

**12**

**FESTIVO**

**13**

**FESTIVO**

**16**

Sopa de fideos  
Tortilla de patata y cebolla con ensalada  
Piña en su jugo  
Pan blanco ecológico  
Kcal: 684,58 Prot: 16,62 Lip: 23,18 HC: 97,87

**17**

Crema de zanahoria ecológica  
Albóndigas mixtas de ternera y cerdo en salsa española con arroz pilaf ecológico  
Fruta fresca  
Pan integral ecológico  
Kcal: 677,81 Prot: 16,77 Lip: 23,05 HC: 95,24

**18**

Alubias blancas con verduras  
Tortilla francesa con ensalada  
Fruta 4ª Gama  
Pan blanco ecológico  
Kcal: 635,34 Prot: 21,52 Lip: 20,37 HC: 84,9

**19**

Macarrones con salsa de tomate ecológico  
Filete de abadejo al horno con guisantes salteados  
Fruta fresca  
Pan integral ecológico  
Kcal: 647,64 Prot: 26,39 Lip: 20,33 HC: 83,55

**20**

Ensalada variada con atún (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atún)  
Lentejas caseras ecológicas  
Fruta fresca  
Pan blanco ecológico  
Kcal: 627,54 Prot: 23,47 Lip: 20,27 HC: 87,89

**23**

Arroz con salsa de tomate natural  
Tortilla de patata y calabacín con ensalada  
Fruta fresca  
Pan blanco ecológico  
Kcal: 695,55 Prot: 15,63 Lip: 22,43 HC: 102,19

**24**

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

**25**

Coditos con salsa de tomate natural  
Palometa en salsa de zanahoria con menestra de verduras  
Fruta fresca  
Pan blanco ecológico  
Kcal: 634,45 Prot: 26,75 Lip: 19,71 HC: 81,52

**26**

Lentejas castellanas ecológicas  
Huevos duros con guisantes y pimientos con zanahoria baby salteada  
Fruta 4ª gama  
Pan integral ecológico  
Kcal: 635,21 Prot: 23,48 Lip: 20,5 HC: 87,09

**27**

Gazpacho ecológico  
Salchichas frescas de ave al horno con patata panadera ecológica  
Fruta fresca  
Pan blanco ecológico  
Kcal: 674,65 Prot: 20,03 Lip: 27,02 HC: 83,90

**30**

Espaguetis con salsa de tomate ecológico  
Tortilla francesa con verduras salteadas  
Yogur  
Pan blanco ecológico  
Kcal: 637,04 Prot: 25,44 Lip: 20,68 HC: 85,07

**31**

Ensalada variada con atún (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atún)  
Alubias blancas estofadas  
Fruta fresca  
Pan integral ecológico  
Kcal: 631,23 Prot: 23,88 Lip: 19,59 HC: 80,46