



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

Espaguetis con salsa de tomate ecológico
Tortilla francesa con ensalada (lechuga y tomate)
Yogur
Pan blanco ecológico
Kcal: 642,4 Prot: 22,3 Lip: 23,6 HC: 82,2 AGSS: 5,8 Azúc: 10,4 Sal 2,1

02

Ensalada variada con atún (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atún)
Alubias blancas estofadas
Fruta fresca
Pan integral ecológico
Kcal: 688,3 Prot: 25,8 Lip: 21,2 HC: 90 AGSS: 2,4 Azúc: 26,8 Sal 2,6

03

Salmorejo ecológico
Hamburguesa de ternera al horno con verduras salteadas
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal: 699,8 Prot: 18,8 Lip: 23,2 HC: 82,4 AGSS: 6 Azúc: 17,6 Sal 3

04

Lentejas con zanahoria ecológicas
Tortilla de patata y cebolla con ensalada (lechuga y zanahoria)
Fruta 4ª Gama
Pan integral ecológico
Kcal: 656,5 Prot: 16 Lip: 23,9 HC: 90,9 AGSS: 3,8 Azúc: 21,7 Sal 3

05

Cazuela de arroz con pollo
Filete de abadejo a la gallega con pisto
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal: 702,9 Prot: 26,7 Lip: 22,7 HC: 94,8 AGSS: 3,3 Azúc: 18,5 Sal 1,5

08

Ensalada variada con queso fresco (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y queso fresco)
Lentejas estofadas ecológicas
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal: 669,9 Prot: 18,4 Lip: 26,4 HC: 85,5 AGSS: 5,6 Azúc: 22,7 Sal 1,9

09

Macarrones con salsa de tomate ecológico
Filete de merluza en salsa verde con zanahoria baby salteada
Fruta fresca
Pan integral ecológico
Kca: 688,3 Prot: 25,8 Lip: 21,2 HC: 90 AGSS: 2,4 Azúc: 26,8 Sal 2,6

10

Garbanzos guisados con jamón serrano
Tortilla de patata y calabacín con ensalada (lechuga, zanahoria y col lombarda)
Fruta 4ª Gama
Pan blanco ecológico
Kcal: 662,10 Prot: 25,6 Lip: 21,7 HC: 81,8 AGSS: 3 Azúc: 20,7 Sal 2,7

11

Gazpacho ecológico
Palometa en salsa de zanahorias con ensalada (lechuga y tomate)
Fruta fresca
Pan integral ecológico
Kcal: 662,1 Prot: 25,6 Lip: 21,7 HC: 81,8 AGSS: 3,0 Azúc: 20,7 Sal 2,7

12

FESTIVO

15

Crema de calabacín ecológica
Albóndigas mixtas de ternera y cerdo en salsa de verduritas con patata panadera
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal: 696,7 Prot: 22,1 Lip: 21,5 HC: 88,8 AGSS: 5,5 Azúc: 22,7 Sal 3

16

Arroz con salsa de tomate ecológico
Tortilla francesa con ensalada (lechuga y zanahoria)
Fruta fresca
Pan integral ecológico
Kca: 602,6 Prot: 14,9 Lip: 20 HC: 86,2 AGSS: 3,7 Azúc: 16,1 Sal 1,7

17

Lentejas a la campesina ecológicas
Filete de fogueño con salsa marinera con verduras salteadas
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal: 653,5 Prot: 25,3 Lip: 21,7 HC: 85,3 AGSS: 3,2 Azúc: 19,1 Sal 1,4

18

Sopa de ave con fideos
Tortilla de patata y cebolla con ensalada (lechuga, tomate y maíz)
Fruta 4ª Gama
Pan integral ecológico
Kcal: 600,4 Prot: 16,7 Lip: 20,8 HC: 82,7 AGSS: 3,4 Azúc: 19,4 Sal 3,2

19

Ensalada variada con atún (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atún)
Potaje de alubias
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal: 666,5 Prot: 24,2 Lip: 19,5 HC: 86,6 AGSS: 2,4 Azúc: 25,6 Sal 2,7

22

Patatas guisadas con chorizo
Palometa en salsa de verduritas con pisto
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal: 674,2 Prot: 26,8 Lip: 23,8 HC: 80,4 AGSS: 3,1 Azúc: 23,2 Sal 2

23

Garbanzos estofados
Tortilla de patata y atún con ensalada (lechuga y zanahoria)
Fruta fresca
Pan integral ecológico
Kcal: 682,8 prot: 20 Lip: 26,4 HC: 85,6 AGSS: 3,7 Azúc: 22,1 Sal 3,2

24

Ensalada variada con queso (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y queso fresco)
Paella mediterránea
Yogur
Pan blanco ecológico
Kcal: 640,9 Prot: 19,1 Lip: 22,9 HC: 87,7 AGSS: 6,4 Azúc: 17,5 Sal 2,9

25

Lentejas con zanahoria ecológicas
Filete de merluza en salsa de tomate con patata dado al horno
Fruta fresca
Pan integral ecológico
Kcal: 657,4 Prot: 22,2 Lip: 19,6 HC: 94,1 AGSS: 2,7 Azúc: 20,3 Sal 1,9

26

Salmorejo ecológico
Contramuslo de pollo con cebolla y zanahoria con ensalada (lechuga, tomate y zanahoria)
Fruta 4ª Gama
Pan blanco ecológico
Kcal: 680,8 Prot: 22,7 Lip: 25,8 HC: 85,1 AGSS: 4,6 Azúc: 23,5 Sal 2,9

29

Sopa de puchero
Tortilla de patata y cebolla con ensalada (lechuga y zanahoria)
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal: 691,9 Prot: 17,1 Lip: 24,2 HC: 98 AGSS: 3,9 Azúc: 19,9 Sal 3,3

30

Crema de zanahoria ecológica
Albóndigas mixtas de ternera y cerdo en salsa española con patata panadera
Fruta fresca
Pan integral ecológico
Kcal: 698,2 prot: 21,9 Lip: 21,6 HC: 86,5 AGSS: 5,5 Azúc: 27,5 Sal 2,8

31

Alubias blancas castellanas con verduras
Tortilla francesa con ensalada (lechuga y tomate)
Fruta 4ª Gama
Pan blanco ecológico
Kcal: 618,8 Prot: 19,6 Lip: 20,2 HC: 82,6 AGSS: 3,5 Azúc: 23,4 Sal 2,7