



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

04

05

06

07

08

11

12

13

14

15

Arroz con salsa de tomate ecológico  
Tortilla de patata y calabacín con  
ensalada  
Fruta fresca  
Pan blanco ecológico  
Kcal: 697,54 Prot: 15,63 Lip: 22,43 HC:  
102,69

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

Coditos con salsa de tomate ecológico  
Palometa en salsa de zanahoria con  
menestra de verduras  
Fruta fresca  
Pan blanco ecológico  
Kcal: 642,41 Prot: 26,75 Lip: 19,71 HC:  
83,51

Lentejas castellanas ecológicas  
Huevos duros con guisantes y pimientos  
con zanahoria baby  
Fruta 4ª Gama  
Pan integral ecológico  
Kcal: 635,21 Prot: 23,49 Lip: 20,35 HC:  
87,09

Gazpacho ecológico  
Salchichas frescas de ave al horno con  
patata panadera ecológica  
Fruta fresca  
Pan blanco ecológico  
Kcal: 675,37 Prot: 20,03 Lip: 27,10 HC:  
83,90

18

19

20

21

22

Espaguetis con salsa de tomate ecológico  
Tortilla francesa con verduras salteadas  
Yogur  
Pan blanco ecológico  
Kcal: 639,03 Prot: 25,44 Lip: 20,68 HC:  
85,56

Ensalada variada con atún (lechuga,  
tomate, maíz, zanahoria y atún)  
Alubias blancas estofadas  
Fruta fresca  
Pan integral ecológico  
Kcal: 645,43 Prot: 24,24 Lip: 19,53 HC:  
83,83

Salmorejo ecológico  
Hamburguesa de ternera al horno con  
ensalada (lechuga, tomate, cebolla)  
Fruta fresca  
Pan blanco ecológico  
Kcal: 661,92 Prot: 21,82 Lip: 25,76 HC:  
80,65

Sopa de puchero ecológica  
Filete de merluza en salsa de pimientos  
con pisto  
Fruta 4ª Gama  
Pan integral ecológico  
Kcal: 611,60 Prot: 17,74 Lip: 19,80 HC:  
87,03

Lentejas con zanahoria ecológica  
Tortilla de patata y cebolla con ensalada  
(lechuga y zanahoria fresca)  
Fruta fresca  
Pan blanco ecológico  
Kcal: 693,78 Prot: 19,51 Lip: 25,69 HC:  
93,03

25

26

27

28

29

Macarrones con salsa de tomate  
ecológico  
Palometa en salsa de puerros con  
zanahoria baby salteada  
Fruta fresca  
Pan blanco ecológico  
Kcal: 640,79 Prot: 26,74 Lip: 15,68 HC: 91

Ensalada variada con queso (lechuga,  
tomate, maíz, zanahoria y queso  
fresco)  
Lentejas estofadas ecológicas  
Fruta fresca  
Pan integral ecológico  
Kcal: 658,62 Prot: 20,95 Lip: 25,63 HC: 83,09

Cazuela de arroz con pollo  
Huevo cocido con salsa de tomate  
y ensalada (lechuga y tomate)  
Fruta 4ª Gama  
Pan blanco ecológico  
Kcal: 692,76 Prot: 22,95 Lip: 25,13 HC:  
91,72

Gazpacho ecológico  
Cinta de lomo fresca a la jardinera con  
patatas panaderas  
Fruta fresca  
Pan integral ecológico  
Kcal: 684,33 Prot: 24,25 Lip: 24,27 HC:  
86,84

Garbanzos guisados  
Tortilla de patata y atún con menestra de  
verduras  
Fruta fresca  
Pan blanco ecológico  
Kcal: L 702,97 Prot: 22,10 Lip: 24,24 HC:  
94,23