



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

03

04

05

08

09

10

11

12

Sopa de fideos
Tortilla de patata y cebolla con ensalada (lechuga y zanahoria)
Yogur
Pan blanco ecológico
Kcal: 658,83 Prot: 20,95 Lip: 26,55 HC: 82,37

Crema de zanahoria ecológica
Albóndigas mixtas de ternera y cerdo en salsa española con arroz pilaf
Fruta fresca
Pan integral ecológico
Kcal: 692,44 Prot: 16,66 Lip: 24,95 HC: 94,74

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: 84,90

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: 20,39 HC: 83,72

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

15

16

17

18

19

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

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 ecológicos
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

Lentejas castellanas ecológicas
Huevos duros con guisantes y pimientos con zanahoria baby
Fruta 4ª Gama
Pan integral ecológico
Kcal: 615,09 Prot: 22,80 Lip: 20,53 HC: 82,70

Crema de brócoli
Salchichas frescas de ave al horno con ensalada (lechuga, tomate y maíz)
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal: 675,58 Prot: 24,16 Lip: 26,14 HC: 80,74

22

23

24

25

26

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

Ensalada variada con atún (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atún)
Alubias blancas estofadas
Fruta fresca
Pan integral ecológico
Kcal: 632,02 Prot: 23,93 Lip: 19,57 HC: 81,58

Crema parmentiere ecológica
Hamburguesa de ternera al horno con ensalada (lechuga y tomate)
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal: 663,41 Prot: 21,89 Lip: 24,22 HC: 82,78

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

Lentejas con zanahoria ecológicas
Tortilla de patatas y cebolla con ensalada (lechuga y zanahoria)
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal: 705,36 Prot: 19,90 Lip: 26,02 HC: 97,69

29

30

31

Macarrones con salsa de tomate ecológicos
Palometa en salsa de puerros con zanahoria baby salteada
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal: 620,05 Prot: 26,14 Lip: 15,59 HC: 86,72

Ensalada variada con queso fresco (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y queso fresco)
Lentejas estofadas ecológicas
Zum natural naranja ecológico
Pan integral ecológico
Kcal: 652,30 Prot: 20,62 Lip: 25,82 HC: 82,84

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