

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

FESTIVO

03

ENSALADA VARIADA CON QUESO (lechuga, tomate, pepino, zanahoria y queso fresco)
LENTEJAS A LA JARDINERA (lentejas, patata, calabaza, zanahoria, pimiento rojo, tomate)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
KCAL 608,7 PROT 19,1 LIP 21,1 HC 84,0 AGS 4,8 AZUC 20,1 SAL 2,0

04

ESPAGUETIS SALSA DE TOMATE ECOLÓGICOS (espaguetis, tomate)
FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUIANTES SALTEADOS (guisantes, cebolla)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
KCAL 694,0 PROT 23,0 LIP 21,3 HC 96,8 AGS 3,0 AZUC 18,6 SAL 1,3

05

GUIZO DE GARBANZOS CON ARROZ (garbanzos, arroz, patata, tomate, pimiento verde)
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
CON ENSALADA (lechuga, zanahoria fresca y col lombarda)
YOGUR
PAN INTEGRAL
KCAL 681,2 PROT 23,5 LIP 21,8 HC 89,5 AGS 4,6 AZUC 12,4 SAL 3,2

06

CREMA DE CALABACÍN (calabacín, patata)
PALOMETA EN SALSA DE TOMATE
CON ENSALADA (pepino, pimiento rojo y rúcula)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
KCAL 641,5 PROT 22,0 LIP 20,4 HC 81,7 AGS 2,8 AZUC 19,2 SAL 1,2

09

ARROZ A LA CAMPESINA (arroz, guisantes, calabaza, pimiento rojo, tomate, champiñón)
TORTILLA FRANCESA
CON ZANAHORIA RODAJA SALTEADA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
KCAL 655,7 PROT 21,6 LIP 20,8 HC 94,2 AGS 3,6 AZUC 19,6 SAL 2,0

10

CREMA DE CALABAZA (calabaza, patata)
ALBÓNDIGAS MIXTAS DE TERNERA Y CERDO CON SALSA DE VERDURITAS
CON ENSALADA (lechuga y zanahoria fresca)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
KCAL 653,4 PROT 19,5 LIP 21,6 HC 85,5 AGS 5,4 AZUC 19,8 SAL 2,1

11

LENTEJAS GUIADAS CON PATATAS (lentejas, patata, pimiento rojo, tomate)
CAZUELA DE RAPE (rape, patata, pimiento rojo, guisantes)
CON MENESTRA DE VERDURAS SALTEADA (zanahoria, judía verde, guisante, patata)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
KCAL 671,7 PROT 26,7 LIP 22,7 HC 87,9 AGS 3,4 AZUC 16,1 SAL 1,4

12

CODITOS CON ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE ECOLÓGICOS (coditos, zanahoria, tomate)
REVUELTO DE HUEVO, PATATAS Y CEBOLLA
CON ENSALADA (lechuga, tomate y maíz)
YOGUR
PAN INTEGRAL
KCAL 680,3 PROT 25,9 LIP 24,1 HC 89,2 AGS 6,3 AZUC 11,9 SAL 1,9

13

ENSALADA VARIADA CON ATÚN (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atún en aceite escurreido)
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS (alubias, patata, zanahoria, pimienta roja, tomate)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
KCAL 644,5 PROT 19,0 LIP 21,6 HC 84,7 AGS 3,0 AZUC 20,9 SAL 1,5

16

MACARRONES CON SALSA DE TOMATE ECOLÓGICOS (macarrones, tomate)
FILETE DE JUREL AL HORNO AL AJO-ARRIERO
CON JUDÍAS VERDES SALTEADAS (judías verdes, cebolla)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
KCAL 697,0 PROT 21,9 LIP 22,6 HC 90,7 AGS 3,1 AZUC 16,4 SAL 4,9

17

GARBANZOS CON ESPINACAS (garbanzos, patata, espinacas, tomate)
TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN
CON ENSALADA (lechuga, zanahoria fresca y cebolla)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
KCAL 638,4 PROT 18,8 LIP 21,2 HC 85,10 AGS 3,0 AZUC 18,1 SAL 3,1

18

ENSALADA VARIADA CON QUESO (lechuga, tomate, pepino, zanahoria y queso fresco)
ARROZ CON VERDURAS (arroz, judías verdes, guisantes, zanahoria, pimiento rojo, tomate)
YOGUR
PAN BLANCO
KCAL 636,7 PROT 19,3 LIP 21,8 HC 88,1 AGS 6,3 AZUC 14,2 SAL 2,2

19

LENTEJAS CON VERDURAS (lentejas, zanahoria, patata, pimiento rojo, tomate)
FILETE DE FOGONERO AL HORNO CON AJO Y PEREJIL
CON PATATA DADO AL HORNO
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
KCAL 674,7 PROT 25,3 LIP 22,2 HC 88,5 AGS 3,2 AZUC 16,9 SAL 1,2

20

CREMA DE VERDURAS (calabacín, espinacas, zanahoria, patata)
CINTA DE LOMO FRESCA AL HORNO
CON ENSALADA (lechuga, tomate y zanahoria fresca)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
KCAL 633,3 PROT 23,7 LIP 21,2 HC 80,9 AGS 4,1 AZUC 21,0 SAL 1,4

23

SOPA DE POLLO CON ARROZ (arroz, pollo y zanahoria)
REVUELTO DE PATATAS, HUEVO Y CEBOLLA
CON ENSALADA (pepino, pimiento rojo y rúcula)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
KCAL 605,9 PROT 21,6 LIP 21,0 HC 80,7 AGS 4,5 AZUC 17,0 SAL 1,5

24

CREMA DE JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA (judías verdes, zanahoria, patata)
ALBÓNDIGAS MIXTAS DE TERNERA Y CERDO EN SALSA ESPAÑOLA
CON PATATA PANADERA (patata, cebolla)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
KCAL 704,8 PROT 20,7 LIP 19,3 HC 95,7 AGS 4,7 AZUC 23,2 SAL 2,4

25

GUIZO DE ALUBIAS BLANCAS CASERAS CON ARROZ (alubias, arroz, patata, zanahoria, tomate)
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA (lechuga y tomate)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
KCAL 689,9 PROT 22,4 LIP 22,4 HC 96,2 AGS 3,8 AZUC 17,0 SAL 2,0

26

ESPIRALES CON CALABACIN EN SALSA DE TOMATE ECOLÓGICOS (espirales, calabacín, tomate)
FILETE DE ABADEJO AL HORNO CON VERDURAS
CON ZANAHORIA BABY SALTEADA
YOGUR
PAN INTEGRAL
KCAL 656,6 PROT 24,7 LIP 20,9 HC 87,5 AGS 3,0 AZUC 20,7 SAL 1,4

27

ENSALADA VARIADA CON ATÚN (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atún en aceite escurreido)
ESTOFADO DE LENDEJAS CON ZANAHORIA (lentejas, patata, zanahoria, tomate)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
KCAL 605,6 PROT 19,6 LIP 20,7 HC 83,9 AGS 3,0 AZUC 20,3 SAL 1,4

30

CODITOS EN SALSA DE TOMATE ECOLÓGICOS (coditos, tomate)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON LIMÓN
CON JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA BABY
SALTEADA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
KCAL 662,3 PROT 19,8 LIP 21,9 HC 92,3 AGS 3,0 AZUC 18,8 SAL 1,4