


**MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE** 

MES: Septiembre 2022

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 <b>VACACIONES DE VERANO</b>	2 <b>VACACIONES DE VERANO</b>
5 <b>VACACIONES DE VERANO</b>	6 <b>VACACIONES DE VERANO</b>	7 <b>VACACIONES DE VERANO</b>	8 <b>VACACIONES DE VERANO</b>	9 <b>VACACIONES DE VERANO</b>
12 Fideua a la hortelana (tomate, pimiento, cebolla, zanahoria) Tortilla de patata y calabacín con ensalada de tomate Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b> VE:2.216/530 GT:19 GS:0 HC:74 AZ:0 PROT:17 SAL:0	13 Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha Patatas en amarillo con atún (patata, tomate, pimiento, cebolla, atún) Fruta de temporada y <b>pan integral (eco.)</b> VE:1.404/336 GT:13 GS:0 HC:44 AZ:0 PROT:12 SAL:0	14 Crema (eco.) de puerro y patata Hamburguesa mixta (cerdo y pollo) en salsa (tomate, cebolla, especias) Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b> VE:1.759/421 GT:16 GS:0 HC:53 AZ:0 PROT:18 SAL:0	15 Arroz cocido con salsa de tomate Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y <b>pan (eco.)</b> VE:2.466/590 GT:24 GS:0 HC:79 AZ:0 PROT:16 SAL:0	16 Lentejas a la riojana con hortalizas (eco.) (patata, tomate, zanahoria y pimiento) (eco.) Merluza a la roteña (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate) Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b> VE:1.488/356 GT:12 GS:0 HC:45 AZ:0 PROT:19 SAL:0
19 Arroz a banda (bacalao, cebolla, pimiento, tomate, especias) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y espárragos Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b> VE:1.892/453 GT:13 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:14 SAL:0	20 Crema (eco.) de patata y calabaza Pollo asado en salsa provenzal (tomate, cebolla, ajo, especias) Yogur y <b>pan integral (eco.)</b> VE:1.895/453 GT:18 GS:0 HC:49 AZ:0 PROT:24 SAL:0	21 Espirales (eco.) con salsa italiana (tomate y cebolla) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b> VE:2.555/611 GT:27 GS:0 HC:80 AZ:0 PROT:14 SAL:0	22 Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Alubias (eco.) estofadas con chorizo (chorizo, zanahoria, pimiento, tomate, patata) Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b> VE:1.571/376 GT:18 GS:0 HC:43 AZ:0 PROT:12 SAL:0	23 Sopa de ave con pasta (eco.) (cerdo, pollo, verdura, patata) Salmón al horno Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b> VE:1.987/475 GT:19 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:21 SAL:0
26 Crema de calabacín (patata, calabacín) (eco.) Albóndigas mixtas (cerdo y pollo) en salsa (patata, cebolla, tomate) Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b> VE:1.819/435 GT:12 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:21 SAL:0	27 Arroz con verduras (eco) (judía verde, pimiento, tomate, guisante) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y <b>pan integral (eco.)</b> VE:1.893/453 GT:16 GS:0 HC:64 AZ:0 PROT:12 SAL:0	28 Garbanzos con espinacas Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y <b>pan (eco.)</b> VE:2.042/488 GT:21 GS:0 HC:58 AZ:0 PROT:20 SAL:0	29 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna Macarrones con salsa de tomate y limanda (limanda, tomate, cebolla, especias) Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b> VE:2.023/484 GT:19 GS:0 HC:67 AZ:0 PROT:11 SAL:0	30 Cazuela de lentejas (eco.) con arroz (patata, tomate, zanahoria, cebolla) Hamburguesa de jibia en salsa (tomate, patata) Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b> VE:1.766/422 GT:13 GS:0 HC:54 AZ:0 PROT:25 SAL:0

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>12</b></p> <p>FIDEÚA A LA HORTELANA (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA, ZANAHORIA) TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN 0 ENSALADA DE TOMATE PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 593,8KCAL 14%P, 31%, 3,9 g AGS, 53%HC 5,2 g Az, 3,9 g SAL</p>	<p><b>13</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA 0 PATATAS EN AMARILLO CON ATÚN (PATATA, ATÚN, PIMIENTO, CEBOLLA, TOMATE) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 593,3 KCAL 12%P, 30%, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p>	<p><b>14</b></p> <p>CREMA ECOLÓGICA DE PUERRO Y PATATA 0 HAMBURGUESA (CERDO Y POLLO) EN SALSA (TOMATE, CEBOLLA, ESPECIAS) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 594,5 KCAL 15%P, 34%, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p><b>15</b></p> <p>ARROZ COCIDO CON SALSA DE TOMATE 0 LOMO DE CERDO AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 593,3 KCAL 12%P, 30%, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p>	<p><b>16</b></p> <p>LENTEJAS ECOLÓGICAS A LA RIOJANA (PATATA, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA) MERLUZA A LA ROTENA 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 540KCAL 15%P, 32%, 4,2 g AGS, 53%HC 8,1 g Az, 6,2 g SAL</p>
<p><b>19</b></p> <p>ARROZ A BANDA (BACALAO, CEBOLLA, PIMIENTO, TOMATE, ESPECIAS) MEDIAS LUNAS DE HUEVO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ESPÁRRAGO PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 540KCAL 15%P, 32%, 4,2 g AGS, 53%HC 8,1 g Az, 6,2 g SAL</p>	<p><b>20</b></p> <p>CREMA ECOLÓGICA DE PATATA Y CALABAZA 0 POLLO ASADO EN SALSA PROVENZAL (TOMATE, CEBOLLA, AJO, ESPECIAS) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 529KCAL 15P, 34L, 3,4 g AGS, 46HC 0,1 g Az, 3,96 g SAL</p>	<p><b>21</b></p> <p>ESPIRALES ECOLÓGICOS CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA 0 TORTILLA DE PATATA 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 594,5 KCAL 15%P, 34%, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p><b>22</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAIZ 0 ALUBIAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON CHORIZO (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, CHORIZO) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 594,5 KCAL 15%P, 34%, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p><b>23</b></p> <p>SOPA DE AVE CON PASTA ECO (PASTA, CEBOLLA, ZANAHORIA, POLLO) SALMÓN AL HORNO 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 593,3 KCAL 12%P, 30%, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p>
<p><b>26</b></p> <p>CREMA DE PATATA Y CALABACÍN ECOLÓGICA 0 ALBÓNDIGAS MIXTAS (CERDO Y POLLO) EN SALSA (PATATA, CEBOLLA, TOMATE) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 540KCAL 15%P, 32%, 4,2 g AGS, 53%HC 8,1 g Az, 6,2 g SAL</p>	<p><b>27</b></p> <p>ARROZ CON VERDURAS ECOLÓGICAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO, TOMATE, GUISANTE) LOMO DE CERDO AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 529KCAL 15P, 34L, 3,4 g AGS, 46HC 0,1 g Az, 3,96 g SAL</p>	<p><b>28</b></p> <p>POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS 0 TORTILLA FRANCESA 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 594,5 KCAL 15%P, 34%, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p><b>29</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA, PIMIENTO 0 MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y LIMANDA (LIMANDA, TOMATE, CEBOLLA, ESPECIAS) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 594,5 KCAL 15%P, 34%, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p><b>30</b></p> <p>CAZUELA DE LENTEJAS ECOLÓGICAS CON ARROZ (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA) HAMBURGUESA DE JIBIA EN SALSA (TOMATE, PATATA) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 593,3 KCAL 12%P, 30%, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p>

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>12</b></p> <p>PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE 0 TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN 0 ENSALADA DE TOMATE PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 595,12KCAL 15%P, 31%L, 2,7 g AGS, 53%HC 3,6 g Az, 2,4 g SAL</p>	<p><b>13</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS Y REMOLACHA 0 PATATAS EN AMARILLO CON ATÚN (PATATA, ATÚN, PIMIENTO, CEBOLLA, TOMATE) 0 PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 593,3 KCAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p>	<p><b>14</b></p> <p>CREMA ECOLÓGICA DE PUERRO Y PATATA 0 HAMBURGUESA (CERDO Y POLLO) EN SALSA (TOMATE, CEBOLLA, ESPECIAS) 0 PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p><b>15</b></p> <p>ARROZ COCIDO CON SALSA DE TOMATE 0 QUESO FRESCO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ PAN SIN GLUTEN Y AGUA YOGUR 593,3 KCAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p>	<p><b>16</b></p> <p>LENTEJAS ECOLÓGICAS A LA RIOJANA (PATATA, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA) MERLUZA AL HORNO 0 0 PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,6KCAL 12%P, 34%L, 7,4 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,4 g SAL</p>
<p><b>19</b></p> <p>ARROZ CON TOMATE 0 MEDIAS LUNAS DE HUEVO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ESPÁRRAGO PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,6KCAL 12%P, 34%L, 7,4 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,4 g SAL</p>	<p><b>20</b></p> <p>CREMA ECOLÓGICA DE PATATA Y CALABAZA 0 POLLO ASADO EN SALSA PROVENZAL (TOMATE, CEBOLLA, AJO, ESPECIAS) 0 PAN SIN GLUTEN Y AGUA YOGUR 597,3KCAL 14%P, 30%L, 4,4 g AGS, 53%HC 9,4 g Az, 5 g SAL</p>	<p><b>21</b></p> <p>PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE 0 TORTILLA DE PATATA 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p><b>22</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA Y ACEITUNAS 0 ALUBIAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON CHORIZO (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, CHORIZO) 0 PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p><b>23</b></p> <p>SOPA SIN GLUTEN 0 MERLUZA AL HORNO 0 0 PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 593,3 KCAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p>
<p><b>26</b></p> <p>CREMA DE PATATA Y CALABACÍN ECOLÓGICA 0 LOMO DE CERDO AL HORNO 0 0 PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,6KCAL 12%P, 34%L, 7,4 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,4 g SAL</p>	<p><b>27</b></p> <p>ARROZ CON VERDURAS ECOLÓGICAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO, TOMATE, GUISANTE) QUESO FRESCO 0 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 597,3KCAL 14%P, 30%L, 4,4 g AGS, 53%HC 9,4 g Az, 5 g SAL</p>	<p><b>28</b></p> <p>POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS 0 TORTILLA FRANCESA 0 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA PAN SIN GLUTEN Y AGUA YOGUR 594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p><b>29</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA, PIMIENTO Y ACEITUNA 0 0 PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE Y PAVO 0 0 0 PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p><b>30</b></p> <p>CAZUELA DE LENTEJAS ECOLÓGICAS CON ARROZ (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA) MERLUZA AL HORNO 0 0 PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 593,3 KCAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p>

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>12</b> PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE 0 TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN 0 ENSALADA DE TOMATE PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 595,12KCAL 15%P, 31%L, 2,7 g AGS, 53%HC 3,6 g Az, 2,4 g SAL	<b>13</b> ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS Y REMOLACHA 0 PATATAS EN AMARILLO CON ATÚN (PATATA, ATÚN, PIMIENTO, CEBOLLA, TOMATE) 0 PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 593,3 KCAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3	<b>14</b> CREMA ECOLÓGICA DE PUERRO Y PATATA 0 HAMBURGUESA (CERDO Y POLLO) EN SALSA (TOMATE, CEBOLLA, ESPECIAS) 0 PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL	<b>15</b> ARROZ COCIDO CON SALSA DE TOMATE 0 QUESO FRESCO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ PAN SIN GLUTEN Y AGUA YOGUR 593,3 KCAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3	<b>16</b> LENTEJAS ECOLÓGICAS A LA RIOJANA (PATATA, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA) MERLUZA AL HORNO 0 0 PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,6KCAL 12%P, 34%L, 7,4 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,4 g SAL
<b>19</b> ARROZ CON TOMATE 0 MEDIAS LUNAS DE HUEVO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ESPÁRRAGO PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,6KCAL 12%P, 34%L, 7,4 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,4 g SAL	<b>20</b> CREMA ECOLÓGICA DE PATATA Y CALABAZA 0 POLLO ASADO EN SALSA PROVENZAL (TOMATE, CEBOLLA, AJO, ESPECIAS) 0 PAN SIN GLUTEN Y AGUA YOGUR 597,3KCAL 14%P, 30%L, 4,4 g AGS, 53%HC 9,4 g Az, 5 g SAL	<b>21</b> PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE 0 TORTILLA DE PATATA 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL	<b>22</b> ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA Y ACEITUNAS 0 ALUBIAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON CHORIZO (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, CHORIZO) 0 PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL	<b>23</b> SOPA SIN GLUTEN 0 MERLUZA AL HORNO 0 0 PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 593,3 KCAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3
<b>26</b> CREMA DE PATATA Y CALABACÍN ECOLÓGICA 0 LOMO DE CERDO AL HORNO 0 0 PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,6KCAL 12%P, 34%L, 7,4 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,4 g SAL	<b>27</b> ARROZ CON VERDURAS ECOLÓGICAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO, TOMATE, GUISANTE) QUESO FRESCO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 597,3KCAL 14%P, 30%L, 4,4 g AGS, 53%HC 9,4 g Az, 5 g SAL	<b>28</b> POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS 0 TORTILLA FRANCESA 0 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA PAN SIN GLUTEN Y AGUA YOGUR 594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL	<b>29</b> ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA, PIMIENTO Y ACEITUNA 0 PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE Y PAVO 0 0 0 PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL	<b>30</b> CAZUELA DE LENTEJAS ECOLÓGICAS CON ARROZ (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA) MERLUZA AL HORNO 0 0 PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 593,3 KCAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>12</b></p> <p>FIDEÚA A LA HORTELANA (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA, ZANAHORIA) TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN 0 ENSALADA DE TOMATE PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 603,4KCAL 15%P, 30%, 3,4 g AGS, 55%HC 19,7 g Az, 3,6 g SAL</p>	<p><b>13</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS Y REMOLACHA 0 PATATAS EN AMARILLO CON ATÚN (PATATA, ATÚN, PIMIENTO, CEBOLLA, TOMATE) 0 PAN INTEGRAL Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 593,3 KCAL 12%P, 30%, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p>	<p><b>14</b></p> <p>CREMA ECOLÓGICA DE PUERRO Y PATATA 0 POLLO AL HORNO 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 594,5 KCAL 15%P, 34%, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p><b>15</b></p> <p>ARROZ COCIDO CON SALSA DE TOMATE 0 QUESO FRESCO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ PAN BLANCO Y AGUA YOGUR 593,3 KCAL 12%P, 30%, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p>	<p><b>16</b></p> <p>LENTEJAS ECOLÓGICAS A LA RIOJANA (PATATA, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA) MERLUZA A LA ROTEAÑA 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,6KCAL 12%P, 34%, 7,4 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,4 g SAL</p>
<p><b>19</b></p> <p>ARROZ A BANDA (BACALAO, CEBOLLA, PIMIENTO, TOMATE, ESPECIAS) MEDIAS LUNAS DE HUEVO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ESPÁRRAGO PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,6KCAL 12%P, 34%, 7,4 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,4 g SAL</p>	<p><b>20</b></p> <p>CREMA ECOLÓGICA DE PATATA Y CALABAZA 0 POLLO ASADO EN SALSA PROVENZAL (TOMATE, CEBOLLA, AJO, ESPECIAS) 0 PAN INTEGRAL Y AGUA YOGUR 516 KCAL 15%P, 34%, 2,8 g AGS, 52%HC 9,7 g Az, 4,8g SAL</p>	<p><b>21</b></p> <p>ESPIRALES ECOLÓGICOS CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA 0 TORTILLA DE PATATA 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 594,5 KCAL 15%P, 34%, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p><b>22</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA Y ACEITUNAS 0 ALUBIAS ESTOFADAS 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 594,5 KCAL 15%P, 34%, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p><b>23</b></p> <p>SOPA SIN GLUTEN 0 SALMÓN AL HORNO 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 593,3 KCAL 12%P, 30%, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p>
<p><b>26</b></p> <p>CREMA DE PATATA Y CALABACÍN ECOLÓGICA 0 POLLO AL HORNO 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,6KCAL 12%P, 34%, 7,4 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,4 g SAL</p>	<p><b>27</b></p> <p>ARROZ CON VERDURAS ECOLÓGICAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO, TOMATE, GUISANTE) QUESO FRESCO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ PAN INTEGRAL Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 516 KCAL 15%P, 34%, 2,8 g AGS, 52%HC 9,7 g Az, 4,8g SAL</p>	<p><b>28</b></p> <p>POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS 0 TORTILLA FRANCESA 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA PAN BLANCO Y AGUA YOGUR 594,5 KCAL 15%P, 34%, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p><b>29</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA, PIMIENTO Y ACEITUNA 0 MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y LIMANDA (LIMANDA, TOMATE, CEBOLLA, ESPECIAS) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 594,5 KCAL 15%P, 34%, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p><b>30</b></p> <p>CAZUELA DE LENTEJAS ECOLÓGICAS CON ARROZ (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA) HAMBURGUESA DE JIBIA EN SALSA (TOMATE, PATATA) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 593,3 KCAL 12%P, 30%, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p>

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>12</b></p> <p>FIDEÚA A LA HORTELANA (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA, ZANAHORIA) TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN 0 ENSALADA DE TOMATE PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 595,12KCAL 15%P, 31%L, 2,7 g AGS, 53%HC 3,6 g Az, 2,4 g SAL</p>	<p><b>13</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS Y REMOLACHA 0 PATATAS EN AMARILLO CON ATÚN (PATATA, ATÚN, PIMIENTO, CEBOLLA, TOMATE) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 593,3 KCAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p>	<p><b>14</b></p> <p>CREMA ECOLÓGICA DE PUERRO Y PATATA 0 HAMBURGUESA (CERDO Y POLLO) EN SALSA (TOMATE, CEBOLLA, ESPECIAS) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p><b>15</b></p> <p>ARROZ COCIDO CON SALSA DE TOMATE 0 QUESO FRESCO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ PAN BLANCO Y AGUA YOGUR 593,3 KCAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p>	<p><b>16</b></p> <p>LENTEJAS ECOLÓGICAS A LA RIOJANA (PATATA, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA) MERLUZA AL HORNO 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,6KCAL 12%P, 34%L, 7,4 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,4 g SAL</p>
<p><b>19</b></p> <p>ARROZ CON TOMATE 0 MEDIAS LUNAS DE HUEVO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ESPÁRRAGO PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,6KCAL 12%P, 34%L, 7,4 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,4 g SAL</p>	<p><b>20</b></p> <p>CREMA ECOLÓGICA DE PATATA Y CALABAZA 0 POLLO ASADO EN SALSA PROVENZAL (TOMATE, CEBOLLA, AJO, ESPECIAS) 0 PAN BLANCO Y AGUA YOGUR 597,3KCAL 14%P, 30%L, 4,4 g AGS, 53%HC 9,4 g Az, 5 g SAL</p>	<p><b>21</b></p> <p>ESPIRALES ECOLÓGICOS CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA 0 TORTILLA DE PATATA 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p><b>22</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA Y ACEITUNAS 0 ALUBIAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON CHORIZO (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, CHORIZO) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p><b>23</b></p> <p>SOPA DE AVE CON PASTA ECO (PASTA, CEBOLLA, ZANAHORIA, POLLO) MERLUZA AL HORNO 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 593,3 KCAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p>
<p><b>26</b></p> <p>CREMA DE PATATA Y CALABACÍN ECOLÓGICA 0 ALBÓNDIGAS MIXTAS (CERDO Y POLLO) EN SALSA (PATATA, CEBOLLA, TOMATE) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,6KCAL 12%P, 34%L, 7,4 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,4 g SAL</p>	<p><b>27</b></p> <p>ARROZ CON VERDURAS ECOLÓGICAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO, TOMATE, GUISANTE) QUESO FRESCO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 597,3KCAL 14%P, 30%L, 4,4 g AGS, 53%HC 9,4 g Az, 5 g SAL</p>	<p><b>28</b></p> <p>POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS 0 TORTILLA FRANCESA 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA PAN BLANCO Y AGUA YOGUR 594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p><b>29</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA, PIMIENTO Y ACEITUNA 0 MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y LIMANDA (LIMANDA, TOMATE, CEBOLLA, ESPECIAS) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p><b>30</b></p> <p>CAZUELA DE LENTEJAS ECOLÓGICAS CON ARROZ (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA) MERLUZA AL HORNO 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 593,3 KCAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p>