

MES: OCTUBRE

COLEGIO: RECOMENDACIONES CENA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>03 SALTEADO DE VERDURAS</p> <p>BISTEC DE TERNERA CON PATATA AL HORNO</p> <p>LECHE PAN</p>	<p>04 COLIFLOR GRATINADA</p> <p>LENGUADO AL PAPILLOTE CON TOMATE NATURAL</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>05 CREMA DE HORTALIZAS</p> <p>QUESO FRESCO CON NUECES Y MIEL</p> <p>YOGUR NATURAL PAN</p>	<p>06 COUS-COUS ALIÑADO CON ZANAHORIA Y POLLO</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>07 ESPINACAS REHOGADAS</p> <p>EMPANADILLAS DE ATÚN</p> <p>FRUTA PAN</p>
<p>10 CREMA DE ESPINACAS</p> <p>BISTEC DE TERNERA CON PATATA AL HORNO</p> <p>YOGUR NATURAL PAN</p>	<p>11 ARROZ SALTEADO CON POLLO A LA MIEL</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>12 SALTEADO DE VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE YORK</p> <p>LECHE PAN</p>	<p>13 VERDURA TRICOLOR</p> <p>CROQUETAS CASERAS DE JAMÓN</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>14 GUISANTES SALTEADOS CON AJO</p> <p>MERLUZA AL HORNO ENCEBOLLADA</p> <p>FRUTA PAN</p>
<p>17 SALTEADO DE VERDURAS</p> <p>BISTEC DE TERNERA CON PATATA AL HORNO</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>18 COUS-COUS ALIÑADO CON ZANAHORIA Y POLLO</p> <p>YOGUR SABORES PAN</p>	<p>19 ESPINACAS REHOGADAS</p> <p>EMPANADILLAS DE ATÚN</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>20 CREMA DE HORTALIZAS</p> <p>QUESO FRESCO CON NUECES Y MIEL</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>21 COLIFLOR GRATINADA</p> <p>LENGUADO AL PAPILLOTE CON TOMATE NATURAL</p> <p>LECHE PAN</p>
<p>24 BRÓCOLI REHOGADO</p> <p>BACALAO AL HORNO CON GUARNICIÓN DE ARROZ</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>25 ARROZ SALTEADO CON CHAMPIÑONES Y POLLO</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>26 MENESTRA DE VERDURAS</p> <p>LOMO AL AJILLO</p> <p>LECHE PAN</p>	<p>27 SOPA DE AVE CON MARAVILLA</p> <p>REVUELTO DE CALABACÍN</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>28 CREMA DE CHAMPIÑÓN</p> <p>PECHUGA DE PAVO CON PATATA ASADA</p> <p>YOGUR NATURAL PAN</p>
<p>31 CREMA DE ZANAHORIA</p> <p>LIBRITOS DE LOMO CASERO</p> <p>FRUTA PAN</p>				

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Octubre 2022

COLEGIO:

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3 Guiso de alubias a la jardinera (zanahoria, pimiento, patata, arroz) (eco.)
Pastel de pollo y puerro (patata, huevo, tomate) con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada y pan (eco.)
VE:2.011/481 GT:21 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:20 SAL:0

4 Crema de patata y brócoli (eco.)
Medallón de pavo en salsa de quinoa (tomate, cebolla)
Fruta de temporada y pan integral (eco.)
VE:1.280/306 GT:10 GS:0 HC:36 AZ:0 PROT:18 SAL:0

5 Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz
Coditos con salsa de tomate y ternera (tomate, cebolla carne de ternera y especias)
Fruta de temporada y pan (eco.)
VE:2.135/511 GT:20 GS:0 HC:73 AZ:0 PROT:12 SAL:0

6 Sopa de ave con pasta (eco.) (cerdo, pollo, verdura, patata)
Merluza a la hortelana (patata, zanahoria, pimiento, tomate, judía verde)
Fruta de temporada y pan (eco.)
VE:1.795/430 GT:15 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:19 SAL:0

7 Arroz cocido con salsa de tomate
Tortilla de patatas con ensalada de tomate y maíz
Yogur y pan (eco.)
VE:2.863/685 GT:30 GS:0 HC:91 AZ:0 PROT:15 SAL:0

10 Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceituna)
Lentejas ecológicas a la extremeña con chorizo (patata, tomate, zanahoria, pimiento, chorizo)
Fruta de temporada y pan (eco.)
VE:1.733/415 GT:19 GS:0 HC:49 AZ:0 PROT:14 SAL:0

11 Espirales (eco.) con salsa de tomate y cebolla
Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de tomate
Fruta de temporada y pan integral (eco.)
VE:2.217/530 GT:64 GS:0 HC:23 AZ:0 PROT:16 SAL:0

12 **RECOMENDACION FESTIVO**
Cazuela de fideos con verduras (pimiento, zanahoria, tomate)
Salmón al horno
Fruta de temporada y pan (eco.)
VE:1.885/451 GT:14 GS:0 HC:62 AZ:0 PROT:21 SAL:0

13 Arroz marinero (bacalao, pimiento, guisante, cebolla, judía verde)
Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Yogur y pan (eco.)
VE:2.475/592 GT:23 GS:0 HC:81 AZ:0 PROT:17 SAL:0

14 Crema de hortalizas eco. (patata, zanahoria, calabacín, judía verde, guisante)
Hamburguesa (pollo) en salsa (tomate, cebolla, especias)
Fruta de temporada y pan (eco.)
VE:1.760/421 GT:14 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:19 SAL:0

17 Alubias estofadas con fideos ecológicos (zanahoria, pimiento, tomate, patata)
Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y espárragos
Fruta de temporada y pan (eco.)
VE:1.992/476 GT:18 GS:0 HC:62 AZ:0 PROT:19 SAL:0

18 Sopa de ave con pasta (eco.) (cerdo, pollo, verdura, patata)
Merluza con zanahoria y patata
Fruta de temporada y pan integral (eco.)
VE:1.740/416 GT:15 GS:0 HC:51 AZ:0 PROT:19 SAL:0

19 Arroz caldoso con verduras ecológicas (cebolla, zanahoria, tomate, pimiento, brócoli)
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta de temporada y pan (eco.)
VE:2.612/625 GT:26 GS:0 HC:88 AZ:0 PROT:12 SAL:0

20 Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha
Patatas en amarillo con palometa (tomate, cebolla, pimiento)
Yogur y pan (eco.)
VE:1.875/449 GT:18 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:15 SAL:0

21 Crema de patata y zanahoria (eco.)
Lagrimitas de pollo encebolladas (tomate, especias)
Fruta de temporada y pan (eco.)
VE:1.714/410 GT:13 GS:0 HC:58 AZ:0 PROT:18 SAL:0

24 Crema de patata con manzana reineta
Pavo horneado con patata y tomate (cebolla, especias)
Yogur y pan (eco.)
VE:1.848/442 GT:13 GS:0 HC:62 AZ:0 PROT:20 SAL:0

25 Cazuela de lentejas (eco.) con arroz (patata, tomate, zanahoria, cebolla)
Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta de temporada y pan integral (eco.)
VE:1.734/415 GT:18 GS:0 HC:47 AZ:0 PROT:15 SAL:0

26 Arroz cocido con salsa de tomate
Tortilla francesa con queso al horno, con ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta de temporada y pan (eco.)
VE:2.484/594 GT:27 GS:0 HC:72 AZ:0 PROT:17 SAL:0

27 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna
Coditos con salsa de tomate y ternera (carne de ternera, tomate, cebolla y especias)
Fruta de temporada y pan (eco.)
VE:2.136/511 GT:20 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:12 SAL:0

28 Potaje de garbanzos con espinacas (eco.)
Hamburguesa de jibia en salsa (tomate, patata)
Fruta de temporada y pan (eco.)
VE:1.627/389 GT:10 GS:0 HC:53 AZ:0 PROT:23 SAL:0

31 Sopa de ave con pasta (eco.) (cerdo, pollo, verdura, patata)
Merluza a la hortelana (patata, zanahoria, pimiento, tomate, judía verde) con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada y pan (eco.)
VE:1.940/464 GT:16 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:19 SAL:0

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>3</p> <p>GUIISO DE ALUBIAS A LA JARDINERA ECOLÓGICAS (PATATA, ZANAHORIA, CEBOLLA, ARROZ, TOMATE Y PIMIENTO VERDE)</p> <p>PASTEL DE POLLO Y PUERRO (PATATA, HUEVO, TOMATE)</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>PAN SIN GLUTEN Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>558,8KCAL 15%P, 29%L, 2,5 g AGS, 55%HC 5g Az, 4,3g SAL</p>	<p>4</p> <p>CREMA DE PATATA Y BRÓCOLI ECO</p> <p>0</p> <p>MEDALLÓN DE PAVO EN SALSA DE QUINOA (TOMATE, CEBOLLA)</p> <p>0</p> <p>PAN SIN GLUTEN Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>597,3KCAL 14%P, 30%L, 4,4 g AGS, 53%HC 9,4 g Az, 5 g SAL</p>	<p>5</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y MAIZ</p> <p>0</p> <p>PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE Y PAVO</p> <p>0</p> <p>0</p> <p>PAN SIN GLUTEN Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>558,8KCAL 15%P, 29%L, 2,5 g AGS, 55%HC 5g Az, 4,3g SAL</p>	<p>6</p> <p>SOPA SIN GLUTEN</p> <p>0</p> <p>MERLUZA AL HORNO</p> <p>0</p> <p>0</p> <p>PAN SIN GLUTEN Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>596,5KCAL 15%P, 30%L, 3,5 g AGS, 53%HC 3,8 g Az, 4,5 g SAL</p>	<p>7</p> <p>ARROZ COCIDO CON SALSA DE TOMATE</p> <p>0</p> <p>TORTILLA DE PATATA</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ</p> <p>PAN SIN GLUTEN Y AGUA</p> <p>YOGUR</p> <p>596,5KCAL 15%P, 30%L, 3,5 g AGS, 53%HC 3,8 g Az, 4,5 g SAL</p>
<p>10</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA Y ACEITUNAS</p> <p>0</p> <p>LENTEJAS ECOLÓGICAS A LA EXTREMEÑA CON CHORIZO (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO, CHORIZO)</p> <p>0</p> <p>PAN SIN GLUTEN Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>596,6KCAL 12%P, 34%L, 7,4 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,4 g SAL</p>	<p>11</p> <p>PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE</p> <p>0</p> <p>TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN AL HORNO</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE TOMATE</p> <p>PAN SIN GLUTEN Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>597,3KCAL 14%P, 30%L, 4,4 g AGS, 53%HC 9,4 g Az, 5 g SAL</p>	<p>12 RECOMENDACIÓN FESTIVO</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA</p> <p>0</p> <p>MERLUZA AL HORNO</p> <p>0</p> <p>0</p> <p>PAN SIN GLUTEN Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p>13</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>0</p> <p>QUESO FRESCO</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ</p> <p>PAN SIN GLUTEN Y AGUA</p> <p>YOGUR</p> <p>594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p>14</p> <p>CREMA DE HORTALIZAS ECOLÓGICA (PATATA, ZANAHORIA, CALABACIN, JUDIA VERDE, GUISANTE)</p> <p>HAMBURGUESA (POLLO) EN SALSA (TOMATE, CEBOLLA, ESPECIAS)</p> <p>0</p> <p>PAN SIN GLUTEN Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>593,3 KCAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p>
<p>17</p> <p>ALUBIAS ESTOFADAS (ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, PATATA)</p> <p>MEDIAS LUNAS DE HUEVO</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ESPÁRRAGO</p> <p>PAN SIN GLUTEN Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>596,6KCAL 12%P, 34%L, 7,4 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,4 g SAL</p>	<p>18</p> <p>SOPA SIN GLUTEN</p> <p>0</p> <p>MERLUZA AL HORNO</p> <p>0</p> <p>0</p> <p>PAN SIN GLUTEN Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>597,3KCAL 14%P, 30%L, 4,4 g AGS, 53%HC 9,4 g Az, 5 g SAL</p>	<p>19</p> <p>ARROZ CALDOSO CON VERDURAS ECOLÓGICAS (CEBOLLA, ZANAHORIA, TOMATE, PIMIENTO, BRÓCOLI)</p> <p>TORTILLA DE PATATA</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA</p> <p>PAN SIN GLUTEN Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p>20</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS Y REMOLACHA</p> <p>0</p> <p>PATATAS EN AMARILLO CON PAVO</p> <p>0</p> <p>0</p> <p>PAN SIN GLUTEN Y AGUA</p> <p>YOGUR</p> <p>594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p>21</p> <p>CREMA DE PATATA Y ZANAHORIA ECOLÓGICA</p> <p>0</p> <p>LAGRIMITAS DE POLLO ENCEBOLLADAS (TOMATE, ESPECIAS)</p> <p>0</p> <p>PAN SIN GLUTEN Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>593,3 KCAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p>
<p>24</p> <p>CREMA DE PATATA CON MANZANA REINETA</p> <p>0</p> <p>PAVO HORNEADO CON PATATA Y TOMATE (CEBOLLA, ESPECIAS)</p> <p>0</p> <p>PAN SIN GLUTEN Y AGUA</p> <p>YOGUR</p> <p>596,6KCAL 12%P, 34%L, 7,4 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,4 g SAL</p>	<p>25</p> <p>CAZUELA DE LENDEJAS ECOLÓGICAS CON ARROZ (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA)</p> <p>QUESO FRESCO</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ</p> <p>PAN SIN GLUTEN Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>597,3KCAL 14%P, 30%L, 4,4 g AGS, 53%HC 9,4 g Az, 5 g SAL</p>	<p>26</p> <p>ARROZ COCIDO CON SALSA DE TOMATE</p> <p>0</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON QUESO AL HORNO</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA</p> <p>PAN SIN GLUTEN Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p>27</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA, PIMIENTO Y ACEITUNA</p> <p>0</p> <p>PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE Y PAVO</p> <p>0</p> <p>0</p> <p>PAN SIN GLUTEN Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p>28</p> <p>POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS ECOLÓGICO</p> <p>0</p> <p>MERLUZA AL HORNO</p> <p>0</p> <p>0</p> <p>PAN SIN GLUTEN Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>593,3 KCAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p>
<p>31</p> <p>SOPA SIN GLUTEN</p> <p>0</p> <p>MERLUZA AL HORNO</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>PAN SIN GLUTEN Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>596,6KCAL 12%P, 34%L, 7,4 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,4 g SAL</p>				

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>3</p> <p>GUIZO DE ALUBIAS A LA JARDINERA ECOLÓGICAS (PATATA, ZANAHORIA, CEBOLLA, ARROZ, TOMATE Y PIMIENTO VERDE)</p> <p>MERLUZA AL HORNO</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>602,8KCAL 15%P, 33%L, 2,7 g AGS, 50%HC 7,9 g Az, 4,3 g SAL</p>	<p>4</p> <p>CREMA DE PATATA Y BRÓCOLI ECO</p> <p>0</p> <p>PALOMETA AL HORNO</p> <p>0</p> <p>0</p> <p>0</p> <p>PAN INTEGRAL Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>516 KCAL 15%P, 34%L, 2,8 g AGS, 52%HC 9,7 g Az, 4,8g SAL</p>	<p>5</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y MAIZ</p> <p>0</p> <p>CODITOS CON TOMATE</p> <p>0</p> <p>0</p> <p>0</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>602,8KCAL 15%P, 33%L, 2,7 g AGS, 50%HC 7,9 g Az, 4,3 g SAL</p>	<p>6</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA</p> <p>0</p> <p>MERLUZA A LA HORTELANA (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, JUDÍA VERDE)</p> <p>0</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>520 KCAL 15%P, 34%L, 2,8 g AGS, 52%HC 9,7 g Az, 4,8g SAL</p>	<p>7</p> <p>ARROZ COCIDO CON SALSA DE TOMATE</p> <p>0</p> <p>TORTILLA DE PATATA</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>YOGUR</p> <p>520 KCAL 15%P, 34%L, 2,8 g AGS, 52%HC 9,7 g Az, 4,8g SAL</p>
<p>10</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA Y ACEITUNAS</p> <p>0</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS</p> <p>0</p> <p>0</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>596,6KCAL 12%P, 34%L, 7,4 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,4 g SAL</p>	<p>11</p> <p>ESPIRALES ECOLÓGICAS CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA</p> <p>0</p> <p>TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN AL HORNO</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE TOMATE</p> <p>PAN INTEGRAL Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>516 KCAL 15%P, 34%L, 2,8 g AGS, 52%HC 9,7 g Az, 4,8g SAL</p>	<p>12 RECOMENDACIÓN FESTIVO</p> <p>CAZUELA DE FIDEOS CON VERDURAS (PIMIENTO, ZANAHORIA, TOMATE)</p> <p>SALMÓN AL HORNO</p> <p>0</p> <p>0</p> <p>0</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>525 KCAL 12P, 34L, 54HC</p>	<p>13</p> <p>ARROZ MARINERO (BACALAO, PIMIENTO, GUISANTE, CEBOLLA, JUDÍA VERDE)</p> <p>QUESO FRESCO</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>YOGUR</p> <p>525 KCAL 12P, 34L, 54HC</p>	<p>14</p> <p>CREMA DE HORTALIZAS ECOLÓGICA (PATATA, ZANAHORIA, CALABACIN, JUDIA VERDE, GUISANTE)</p> <p>PALOMETA AL HORNO</p> <p>0</p> <p>0</p> <p>0</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>524 KCAL 10%P, 33%L, 3,9 g AGS, 57%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p>
<p>17</p> <p>ALUBIAS ESTOFADAS CON FIDEOS ECOLÓGICAS (ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, PATATA)</p> <p>MEDIAS LUNAS DE HUEVO</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ESPÁRRAGO</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>596,6KCAL 12%P, 34%L, 7,4 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,4 g SAL</p>	<p>18</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>0</p> <p>MERLUZA CON ZANAHORIA Y PATATA</p> <p>0</p> <p>0</p> <p>0</p> <p>PAN INTEGRAL Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>516 KCAL 15%P, 34%L, 2,8 g AGS, 52%HC 9,7 g Az, 4,8g SAL</p>	<p>19</p> <p>ARROZ CALDOSO CON VERDURAS ECOLÓGICAS (CEBOLLA, ZANAHORIA, TOMATE, PIMIENTO, BRÓCOLI)</p> <p>TORTILLA DE PATATA</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>525 KCAL 12P, 34L, 54HC</p>	<p>20</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS Y REMOLACHA</p> <p>0</p> <p>PATATAS EN AMARILLO CON PALOMETA (TOMATE, CEBOLLA, PIMIENTO)</p> <p>0</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>YOGUR</p> <p>525 KCAL 12P, 34L, 54HC</p>	<p>21</p> <p>CREMA DE PATATA Y ZANAHORIA ECOLÓGICA</p> <p>0</p> <p>MERLUZA AL HORNO</p> <p>0</p> <p>0</p> <p>0</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>524 KCAL 10%P, 33%L, 3,9 g AGS, 57%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p>
<p>24</p> <p>CREMA DE PATATA CON MANZANA REINETA</p> <p>0</p> <p>PALOMETA AL HORNO</p> <p>0</p> <p>0</p> <p>0</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>YOGUR</p> <p>596,6KCAL 12%P, 34%L, 7,4 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,4 g SAL</p>	<p>25</p> <p>CAZUELA DE LENDEJAS ECOLÓGICAS CON ARROZ (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA)</p> <p>QUESO FRESCO</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ</p> <p>PAN INTEGRAL Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>516 KCAL 15%P, 34%L, 2,8 g AGS, 52%HC 9,7 g Az, 4,8g SAL</p>	<p>26</p> <p>ARROZ COCIDO CON SALSA DE TOMATE</p> <p>0</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON QUESO AL HORNO</p> <p>0</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>525 KCAL 12P, 34L, 54HC</p>	<p>27</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA, PIMIENTO Y ACEITUNA</p> <p>0</p> <p>CODITOS CON TOMATE</p> <p>0</p> <p>0</p> <p>0</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>525 KCAL 12P, 34L, 54HC</p>	<p>28</p> <p>POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS ECOLÓGICO</p> <p>0</p> <p>HAMBURGUESA DE JIBIA EN SALSA (TOMATE, PATATA)</p> <p>0</p> <p>0</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>524 KCAL 10%P, 33%L, 3,9 g AGS, 57%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p>
<p>31</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>0</p> <p>MERLUZA A LA HORTELANA (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, JUDÍA VERDE)</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>596,6KCAL 12%P, 34%L, 7,4 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,4 g SAL</p>				

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>3</p> <p>GUIISO DE ALUBIAS A LA JARDINERA ECOLÓGICAS (PATATA, ZANAHORIA, CEBOLLA, ARROZ, TOMATE Y PIMIENTO VERDE) PASTEL DE POLLO Y PUERRO</p> <p>(PATATA, HUEVO, TOMATE) ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>596,8KCAL 15%P, 33%L, 2,7 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,3 g SAL</p>	<p>4</p> <p>CREMA DE PATATA Y BRÓCOLI ECO 0 MEDALLÓN DE PAVO EN SALSA DE QUINOA</p> <p>(TOMATE, CEBOLLA) 0 PAN INTEGRAL Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>516 KCAL 15%P, 34%L, 2,8 g AGS, 52%HC 9,7 g Az, 4,8g SAL</p>	<p>5</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y MAIZ 0 CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y TERNERA (TOMATE, CEBOLLA, CARNE DE TERNERA Y ESPECIAS)</p> <p>0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>602,8KCAL 15%P, 33%L, 2,7 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,3 g SAL</p>	<p>6</p> <p>SOPA SIN GLUTEN 0 MERLUZA A LA HORTELANA</p> <p>(PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, JUDÍA VERDE) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>596,5KCAL 15%P, 30%L, 3,5 g AGS, 53%HC 3,8 g Az, 4,5 g SAL</p>	<p>7</p> <p>ARROZ COCIDO CON SALSA DE TOMATE 0 TORTILLA DE PATATA</p> <p>0 ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ PAN BLANCO Y AGUA YOGUR</p> <p>596,5KCAL 15%P, 30%L, 3,5 g AGS, 53%HC 3,8 g Az, 4,5 g SAL</p>
<p>10</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA Y ACEITUNAS 0 LENTEJAS ESTOFADAS 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>596,6KCAL 12%P, 34%L, 7,4 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,4 g SAL</p>	<p>11</p> <p>ESPIRALES ECOLÓGICOS CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA 0 TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN AL HORNO 0 ENSALADA DE TOMATE PAN INTEGRAL Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>516 KCAL 15%P, 34%L, 2,8 g AGS, 52%HC 9,7 g Az, 4,8g SAL</p>	<p>12 RECOMENDACIÓN FESTIVO</p> <p>CAZUELA DE FIDEOS CON VERDURAS (PIMIENTO, ZANAHORIA, TOMATE) SALMÓN AL HORNO 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p>13</p> <p>ARROZ MARINERO (BACALAO, PIMIENTO, GUISANTE, CEBOLLA, JUDÍA VERDE) QUESO FRESCO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ PAN BLANCO Y AGUA YOGUR</p> <p>594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p>14</p> <p>CREMA DE HORTALIZAS ECOLÓGICA (PATATA, ZANAHORIA, CALABACIN, JUDIA VERDE, GUISANTE) HAMBURGUESA (POLLO) EN SALSA (TOMATE, CEBOLLA, ESPECIAS) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>593,3 KCAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p>
<p>17</p> <p>ALUBIAS ESTOFADAS CON FIDEOS ECOLÓGICAS (ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, PATATA) MEDIAS LUNAS DE HUEVO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ESPÁRRAGO PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>596,6KCAL 12%P, 34%L, 7,4 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,4 g SAL</p>	<p>18</p> <p>SOPA SIN GLUTEN 0 MERLUZA CON ZANAHORIA Y PATATA 0 0 PAN INTEGRAL Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>516 KCAL 15%P, 34%L, 2,8 g AGS, 52%HC 9,7 g Az, 4,8g SAL</p>	<p>19</p> <p>ARROZ CALDOSO CON VERDURAS ECOLÓGICAS (CEBOLLA, ZANAHORIA, TOMATE, PIMIENTO, BRÓCOLI) TORTILLA DE PATATA 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p>20</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS Y REMOLACHA 0 PATATAS EN AMARILLO CON PALOMETA (TOMATE, CEBOLLA, PIMIENTO) 0 PAN BLANCO Y AGUA YOGUR</p> <p>594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p>21</p> <p>CREMA DE PATATA Y ZANAHORIA ECOLÓGICA 0 LAGRIMITAS DE POLLO ENCEBOLLADAS (TOMATE, ESPECIAS) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>593,3 KCAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p>
<p>24</p> <p>CREMA DE PATATA CON MANZANA REINETA 0 PAVO HORNEADO CON PATATA Y TOMATE (CEBOLLA, ESPECIAS) 0 PAN BLANCO Y AGUA YOGUR</p> <p>596,6KCAL 12%P, 34%L, 7,4 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,4 g SAL</p>	<p>25</p> <p>CAZUELA DE LENTEJAS ECOLÓGICAS CON ARROZ (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA) QUESO FRESCO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ PAN INTEGRAL Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>516 KCAL 15%P, 34%L, 2,8 g AGS, 52%HC 9,7 g Az, 4,8g SAL</p>	<p>26</p> <p>ARROZ COCIDO CON SALSA DE TOMATE 0 TORTILLA FRANCESA CON QUESO AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p>27</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA, PIMIENTO Y ACEITUNA 0 CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y TERNERA (CARNE DE TERNERA, TOMATE, CEBOLLA, ESPECIAS) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p>28</p> <p>POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS ECOLÓGICO 0 HAMBURGUESA DE JIBIA EN SALSA (TOMATE, PATATA) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>593,3 KCAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p>
<p>31</p> <p>SOPA SIN GLUTEN 0 MERLUZA A LA HORTELANA (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, JUDÍA VERDE) ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>596,6KCAL 12%P, 34%L, 7,4 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,4 g SAL</p>				

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>3</p> <p>GUIISO DE ALUBIAS A LA JARDINERA ECOLÓGICAS (PATATA, ZANAHORIA, CEBOLLA, ARROZ, TOMATE Y PIMIENTO VERDE) PASTEL DE POLLO Y PUERRO</p> <p>(PATATA, HUEVO, TOMATE) ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>558KCAL 15%P, 30%L, 2,8 g AGS, 55%HC 3,7 g Az, 2,5 g SAL</p>	<p>4</p> <p>CREMA DE PATATA Y BRÓCOLI ECO 0 MEDALLÓN DE PAVO EN SALSA DE QUINOA</p> <p>(TOMATE, CEBOLLA) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>597,3KCAL 14%P, 30%L, 4,4 g AGS, 53%HC 9,4 g Az, 5 g SAL</p>	<p>5</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y MAIZ 0 CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y TERNERA (TOMATE, CEBOLLA, CARNE DE TERNERA Y ESPECIAS)</p> <p>0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>558KCAL 15%P, 30%L, 2,8 g AGS, 55%HC 3,7 g Az, 2,5 g SAL</p>	<p>6</p> <p>SOPA DE AVE CON PASTA ECO (PASTA, CEBOLLA, ZANAHORIA, POLLO) MERLUZA AL HORNO</p> <p>0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>596,5KCAL 15%P, 30%L, 3,5 g AGS, 53%HC 3,8 g Az, 4,5 g SAL</p>	<p>7</p> <p>ARROZ COCIDO CON SALSA DE TOMATE 0 TORTILLA DE PATATA</p> <p>0 ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ PAN BLANCO Y AGUA YOGUR</p> <p>596,5KCAL 15%P, 30%L, 3,5 g AGS, 53%HC 3,8 g Az, 4,5 g SAL</p>
<p>10</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA Y ACEITUNAS 0 LENTEJAS ECOLÓGICAS A LA EXTREMEÑA CON CHORIZO (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO, CHORIZO) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>596,6KCAL 12%P, 34%L, 7,4 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,4 g SAL</p>	<p>11</p> <p>ESPIRALES ECOLÓGICOS CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA 0 TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN AL HORNO 0 ENSALADA DE TOMATE PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>597,3KCAL 14%P, 30%L, 4,4 g AGS, 53%HC 9,4 g Az, 5 g SAL</p>	<p>12 RECOMENDACIÓN FESTIVO</p> <p>CAZUELA DE FIDEOS CON VERDURAS (PIMIENTO, ZANAHORIA, TOMATE) MERLUZA AL HORNO 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p>13</p> <p>ARROZ CON TOMATE 0 QUESO FRESCO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ PAN BLANCO Y AGUA YOGUR</p> <p>594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p>14</p> <p>CREMA DE HORTALIZAS ECOLÓGICA (PATATA, ZANAHORIA, CALABACIN, JUDIA VERDE, GUISANTE) HAMBURGUESA (POLLO) EN SALSA (TOMATE, CEBOLLA, ESPECIAS) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>593,3 KCAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p>
<p>17</p> <p>ALUBIAS ESTOFADAS CON FIDEOS ECOLÓGICAS (ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, PATATA) MEDIAS LUNAS DE HUEVO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ESPÁRRAGO PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>596,6KCAL 12%P, 34%L, 7,4 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,4 g SAL</p>	<p>18</p> <p>SOPA DE AVE CON PASTA ECO (PASTA, CEBOLLA, ZANAHORIA, POLLO) MERLUZA AL HORNO 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>597,3KCAL 14%P, 30%L, 4,4 g AGS, 53%HC 9,4 g Az, 5 g SAL</p>	<p>19</p> <p>ARROZ CALDOSO CON VERDURAS ECOLÓGICAS (CEBOLLA, ZANAHORIA, TOMATE, PIMIENTO, BRÓCOLI) TORTILLA DE PATATA 0 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p>20</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS Y REMOLACHA 0 PATATAS EN AMARILLO CON PAVO 0 0 PAN BLANCO Y AGUA YOGUR</p> <p>594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p>21</p> <p>CREMA DE PATATA Y ZANAHORIA ECOLÓGICA 0 LAGRIMITAS DE POLLO ENCEBOLLADAS (TOMATE, ESPECIAS) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>593,3 KCAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p>
<p>24</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA 0 PAVO HORNEADO CON PATATA Y TOMATE (CEBOLLA, ESPECIAS) 0 PAN BLANCO Y AGUA YOGUR</p> <p>596,6KCAL 12%P, 34%L, 7,4 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,4 g SAL</p>	<p>25</p> <p>CAZUELA DE LENTEJAS ECOLÓGICAS CON ARROZ (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA) QUESO FRESCO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>597,3KCAL 14%P, 30%L, 4,4 g AGS, 53%HC 9,4 g Az, 5 g SAL</p>	<p>26</p> <p>ARROZ COCIDO CON SALSA DE TOMATE 0 LOMO DE CERDO AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p>27</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA, PIMIENTO Y ACEITUNA 0 CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y TERNERA (CARNE DE TERNERA, TOMATE, CEBOLLA, ESPECIAS) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p>28</p> <p>POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS ECOLÓGICO 0 MERLUZA AL HORNO 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>593,3 KCAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p>
<p>31</p> <p>SOPA DE AVE CON PASTA ECO (PASTA, CEBOLLA, ZANAHORIA, POLLO) MERLUZA AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>596,6KCAL 12%P, 34%L, 7,4 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,4 g SAL</p>				

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>3</p> <p>GUIISO DE ALUBIAS A LA JARDINERA ECOLÓGICAS (PATATA, ZANAHORIA, CEBOLLA, ARROZ, TOMATE Y PIMIENTO VERDE)</p> <p>LOMO DE CERDO AL HORNO</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>602,8KCAL 15P, 33L, 50HC</p>	<p>4</p> <p>CREMA DE PATATA Y BRÓCOLI ECO</p> <p>0</p> <p>MEDALLÓN DE PAVO EN SALSA DE QUINOA (TOMATE, CEBOLLA)</p> <p>0</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>597,3KCAL 14P, 30L, 53HC</p>	<p>5</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y MAIZ</p> <p>0</p> <p>PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE</p> <p>0</p> <p>0</p> <p>0</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>602,8KCAL 15P, 33L, 50HC</p>	<p>6</p> <p>SOPA SIN GLUTEN</p> <p>0</p> <p>MERLUZA A LA HORTELANA (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, JUDÍA VERDE)</p> <p>0</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>596,5KCAL 15P, 30L, 53HC</p>	<p>7</p> <p>ARROZ COCIDO CON SALSA DE TOMATE</p> <p>0</p> <p>PECHUGA DE PAVO AL HORNO</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>YOGUR</p> <p>596,5KCAL 15P, 30L, 53HC</p>
<p>10</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA Y ACEITUNAS</p> <p>0</p> <p>LENTEJAS ECOLÓGICAS A LA EXTREMEÑA CON CHORIZO (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO, CHORIZO)</p> <p>0</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>596,6KCAL 12P, 34L, 50HC</p>	<p>11</p> <p>PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE</p> <p>0</p> <p>MERLUZA AL HORNO</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE TOMATE</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>597,3KCAL 14P, 30L, 53HC</p>	<p>12 RECOMENDACIÓN FESTIVO</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA</p> <p>0</p> <p>SALMÓN AL HORNO</p> <p>0</p> <p>0</p> <p>0</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>518,11KCAL 15P 30L 55HC</p>	<p>13</p> <p>ARROZ MARINERO (BACALAO, PIMIENTO, GUISANTE, CEBOLLA, JUDÍA VERDE)</p> <p>QUESO FRESCO</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>YOGUR</p> <p>518,11KCAL 15P 30L 55HC</p>	<p>14</p> <p>CREMA DE HORTALIZAS ECOLÓGICA (PATATA, ZANAHORIA, CALABACIN, JUDIA VERDE, GUISANTE)</p> <p>HAMBURGUESA (POLLO) EN SALSA (TOMATE, CEBOLLA, ESPECIAS)</p> <p>0</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>593,3 KCAL 12P, 30L, 58HC</p>
<p>17</p> <p>ALUBIAS ESTOFADAS (ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, PATATA)</p> <p>LOMO DE CERDO AL HORNO</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ESPÁRRAGO</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>596,6KCAL 12P, 34L, 50HC</p>	<p>18</p> <p>SOPA SIN GLUTEN</p> <p>0</p> <p>MERLUZA CON ZANAHORIA Y PATATA</p> <p>0</p> <p>0</p> <p>0</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>597,3KCAL 14P, 30L, 53HC</p>	<p>19</p> <p>ARROZ CALDOSO CON VERDURAS ECOLÓGICAS (CEBOLLA, ZANAHORIA, TOMATE, PIMIENTO, BRÓCOLI)</p> <p>MERLUZA AL HORNO</p> <p>0</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>518,11KCAL 15P 30L 55HC</p>	<p>20</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS Y REMOLACHA</p> <p>0</p> <p>PATATAS EN AMARILLO CON PALOMETA (TOMATE, CEBOLLA, PIMIENTO)</p> <p>0</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>YOGUR</p> <p>518,11KCAL 15P 30L 55HC</p>	<p>21</p> <p>CREMA DE PATATA Y ZANAHORIA ECOLÓGICA</p> <p>0</p> <p>LAGRIMITAS DE POLLO ENCEBOLLADAS (TOMATE, ESPECIAS)</p> <p>0</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>593,3 KCAL 12P, 30L, 58HC</p>
<p>24</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA</p> <p>0</p> <p>PAVO HORNEADO CON PATATA Y TOMATE (CEBOLLA, ESPECIAS)</p> <p>0</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>YOGUR</p> <p>596,6KCAL 12P, 34L, 50HC</p>	<p>25</p> <p>CAZUELA DE LENDEJAS ECOLÓGICAS CON ARROZ (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA)</p> <p>QUESO FRESCO</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>597,3KCAL 14P, 30L, 53HC</p>	<p>26</p> <p>ARROZ COCIDO CON SALSA DE TOMATE</p> <p>0</p> <p>PECHUGA DE PAVO AL HORNO</p> <p>0</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>518,11KCAL 15P 30L 55HC</p>	<p>27</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA, PIMIENTO Y ACEITUNA</p> <p>0</p> <p>PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE</p> <p>0</p> <p>0</p> <p>0</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>518,11KCAL 15P 30L 55HC</p>	<p>28</p> <p>POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS ECOLÓGICO</p> <p>0</p> <p>HAMBURGUESA DE JIBIA EN SALSA (TOMATE, PATATA)</p> <p>0</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>593,3 KCAL 12P, 30L, 58HC</p>
<p>31</p> <p>SOPA SIN GLUTEN</p> <p>0</p> <p>MERLUZA A LA HORTELANA (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, JUDÍA VERDE)</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>596,6KCAL 12P, 34L, 50HC</p>				

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>3</p> <p>GUIISO DE ALUBIAS A LA JARDINERA ECOLÓGICAS (PATATA, ZANAHORIA, CEBOLLA, ARROZ, TOMATE Y PIMIENTO VERDE)</p> <p>PASTEL DE POLLO Y PUERRO (PATATA, HUEVO, TOMATE)</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>602,1KCAL 14%P, 34%L, 4,3 g AGS, 52%HC 5,4 g Az, 5 g SAL</p>	<p>4</p> <p>CREMA DE PATATA Y BRÓCOLI ECO</p> <p>0</p> <p>MEDALLÓN DE PAVO EN SALSA DE QUINOA (TOMATE, CEBOLLA)</p> <p>0</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>529KCAL 15P, 34L, 3,4 g AGS, 46HC 0,1 g Az, 3,96 g SAL</p>	<p>5</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y MAIZ</p> <p>0</p> <p>CODITOS CON TOMATE</p> <p>0</p> <p>0</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>602,1KCAL 14%P, 34%L, 4,3 g AGS, 52%HC 5,4 g Az, 5 g SAL</p>	<p>6</p> <p>SOPA DE AVE CON PASTA ECO (PASTA, CEBOLLA, ZANAHORIA, POLLO)</p> <p>MERLUZA A LA HORTELANA (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, JUDÍA VERDE)</p> <p>0</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>596,3KCAL 14%P, 34%L, 5,8g AGS, 51%HC 17,7 g Az, 5,1 g SAL</p>	<p>7</p> <p>ARROZ COCIDO CON SALSA DE TOMATE</p> <p>0</p> <p>TORTILLA DE PATATA</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>596,3KCAL 14%P, 34%L, 5,8g AGS, 51%HC 17,7 g Az, 5,1 g SAL</p>
<p>10</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAIZ</p> <p>0</p> <p>LENTEJAS ECOLÓGICAS A LA EXTREMEÑA CON CHORIZO (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO, CHORIZO)</p> <p>0</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>540KCAL 15%P, 32%L, 4,2 g AGS, 53%HC 8,1 g Az, 6,2 g SAL</p>	<p>11</p> <p>ESPIRALES ECOLÓGICAS CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA</p> <p>0</p> <p>TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN AL HORNO</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE TOMATE</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>529KCAL 15P, 34L, 3,4 g AGS, 46HC 0,1 g Az, 3,96 g SAL</p>	<p>12 RECOMENDACIÓN FESTIVO</p> <p>CAZUELA DE FIDEOS CON VERDURAS (PIMIENTO, ZANAHORIA, TOMATE)</p> <p>SALMÓN AL HORNO</p> <p>0</p> <p>0</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p>13</p> <p>ARROZ MARINERO (BACALAO, PIMIENTO, GUISANTE, CEBOLLA, JUDÍA VERDE)</p> <p>LOMO DE CERDO AL HORNO</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p>14</p> <p>CREMA DE HORTALIZAS ECOLÓGICA (PATATA, ZANAHORIA, CALABACIN, JUDIA VERDE, GUISANTE)</p> <p>HAMBURGUESA (POLLO) EN SALSA (TOMATE, CEBOLLA, ESPECIAS)</p> <p>0</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>593,3 KCAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p>
<p>17</p> <p>ALUBIAS ESTOFADAS CON FIDEOS ECOLÓGICAS (ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, PATATA)</p> <p>MEDIAS LUNAS DE HUEVO</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ESPÁRRAGO</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>540KCAL 15%P, 32%L, 4,2 g AGS, 53%HC 8,1 g Az, 6,2 g SAL</p>	<p>18</p> <p>SOPA DE AVE CON PASTA ECO (PASTA, CEBOLLA, ZANAHORIA, POLLO)</p> <p>MERLUZA CON ZANAHORIA Y PATATA</p> <p>0</p> <p>0</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>529KCAL 15P, 34L, 3,4 g AGS, 46HC 0,1 g Az, 3,96 g SAL</p>	<p>19</p> <p>ARROZ CALDOSO CON VERDURAS ECOLÓGICAS (CEBOLLA, ZANAHORIA, TOMATE, PIMIENTO, BRÓCOLI)</p> <p>TORTILLA DE PATATA</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p>20</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA</p> <p>0</p> <p>PATATAS EN AMARILLO CON PALOMETA (TOMATE, CEBOLLA, PIMIENTO)</p> <p>0</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p>21</p> <p>CREMA DE PATATA Y ZANAHORIA ECOLÓGICA</p> <p>0</p> <p>LAGRIMITAS DE POLLO ENCEBOLLADAS (TOMATE, ESPECIAS)</p> <p>0</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>593,3 KCAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p>
<p>24</p> <p>CREMA DE PATATA CON MANZANA REINETA</p> <p>0</p> <p>PAVO HORNEADO CON PATATA Y TOMATE (CEBOLLA, ESPECIAS)</p> <p>0</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>540KCAL 15%P, 32%L, 4,2 g AGS, 53%HC 8,1 g Az, 6,2 g SAL</p>	<p>25</p> <p>CAZUELA DE LENTEJAS ECOLÓGICAS CON ARROZ (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA)</p> <p>LOMO DE CERDO AL HORNO</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>529KCAL 15P, 34L, 3,4 g AGS, 46HC 0,1 g Az, 3,96 g SAL</p>	<p>26</p> <p>ARROZ COCIDO CON SALSA DE TOMATE</p> <p>0</p> <p>POLLO AL HORNO</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p>27</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA, PIMIENTO</p> <p>0</p> <p>CODITOS CON TOMATE</p> <p>0</p> <p>0</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p>28</p> <p>POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS ECOLÓGICO</p> <p>0</p> <p>HAMBURGUESA DE JIBIA EN SALSA (TOMATE, PATATA)</p> <p>0</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>593,3 KCAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p>
<p>31</p> <p>SOPA DE AVE CON PASTA ECO (PASTA, CEBOLLA, ZANAHORIA, POLLO)</p> <p>MERLUZA A LA HORTELANA (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, JUDÍA VERDE)</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>540KCAL 15%P, 32%L, 4,2 g AGS, 53%HC 8,1 g Az, 6,2 g SAL</p>				