

MES: NOVIEMBRE

COLEGIO: RECOMENDACIONES CENA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	01 PISTO DE VERDURAS MUSLO DE POLLO CON PATATA ASADA LECHE PAN	02 COLIFLOR GRATINADA TORTILLA DE QUESO FRUTA PAN	03 ARROZ AL CURRY ABADEJO EN SALSA VERDE YOGUR DE SABORES PAN	04 ESPINACAS REHOGADAS LENGUADO AL PAPILOTE CON TOMATE NATURAL FRUTA PAN
07 CREMA DE ZANAHORIA LIBRITOS DE LOMO CASERO YOGUR DE SABORES PAN	08 ESPINACAS REHOGADAS LENGUADO AL PAPILOTE CON TOMATE NATURAL FRUTA PAN	09 COLIFLOR GRATINADA TORTILLA DE QUESO FRUTA PAN	10 ARROZ AL CURRY MUSLO DE POLLO CON PATATA ASADA FRUTA PAN	11 PISTO DE VERDURAS ABADEJO EN SALSA VERDE LECHE PAN
14 CREMA DE ESPINACAS BISTEC DE TERNERA CON PATATA AL HORNO YOGUR NATURAL PAN	15 ARROZ SALTEADO CON POLLO A LA MIEL FRUTA PAN	16 GUISANTES SALTEADOS CON AJO MERLUZA AL HORNO ENCEBOLLADA FRUTA PAN	17 VERDURA TRICOLOR CROQUETAS CASERAS DE JAMÓN LECHE PAN	18 SALTEADO DE VERDURAS TORTILLA DE YORK FRUTA PAN
21 MENESTRA DE VERDURAS LOMO AL AJILLO LECHE PAN	22 SOPA DE AVE CON MARAVILLA REVUELTO DE CALABACÍN FRUTA PAN	23 BRÓCOLI REHOGADO BACALAO AL HORNO CON GUARNICIÓN DE ARROZ YOGUR DE SABORES PAN	24 ARROZ SALTEADO CON CHAMPIÑONES Y POLLO FRUTA PAN	25 CREMA DE CHAMPIÑÓN PECHUGA DE PAVO CON PATATA ASADA FRUTA PAN
28 COUS-COUS ALIÑADO CON ZANAHORIA Y POLLO FRUTA PAN	29 CREMA DE HORTALIZAS QUESO FRESCO CON NUECES Y MIEL YOGUR NATURAL PAN	30 SALTEADO DE VERDURAS BISTEC DE TERNERA CON PATATA AL HORNO LECHE PAN		

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2022

COLEGIO:

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	<p>1 RECOMENDACION FESTIVO Guiso de alubias (eco.) a la jardinera (patata, zanahoria, cebolla, arroz, tomate y pimiento verde) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y espárragos Fruta de temporada y pan integral (eco.)</p> <p>VE:1.463/350 GT:16 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:16 SAL:0</p>	<p>2 Crema de patata con verduras (eco.) (zanahoria, calabacín, brócoli) Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate) Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.842/441 GT:11 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:22 SAL:0</p>	<p>3 Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz Macarrones (eco.) con salsa de tomate y dorada (tomate, cebolla, zanahoria, dorada) Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.052/491 GT:19 GS:0 HC:70 AZ:0 PROT:12 SAL:0</p>	<p>4 Arroz en amarillo con verduras rehogadas (eco.) (tomate, judía verde, pimiento, calabacín, guisante, zanahoria) Tortilla de patata y calabacín al horno Yogur y pan (eco.)</p> <p>VE:2.672/639 GT:25 GS:0 HC:86 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>
<p>7 Fideua a la hortelana (tomate, pimiento, cebolla, zanahoria) Salmón al horno Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.096/501 GT:10 GS:0 HC:81 AZ:0 PROT:22 SAL:0</p>	<p>8 Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan integral (eco.)</p> <p>VE:2.004/479 GT:19 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:21 SAL:0</p>	<p>9 Cazuela de lentejas (eco.) con arroz (patata, tomate, zanahoria, cebolla) Hamburguesa de pollo en salsa (tomate, cebolla, especias) Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.354/563 GT:26 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>	<p>10 Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha Patatas en amarillo con atún (patata, tomate, pimiento, cebolla, atún) Yogur y pan (eco.)</p> <p>VE:1.614/386 GT:18 GS:0 HC:46 AZ:0 PROT:12 SAL:0</p>	<p>11 Crema de patata y brócoli (eco.) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.728/413 GT:21 GS:0 HC:42 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>
<p>14 Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Lentejas a la extremeña con chorizo (eco.) (patata, tomate, zanahoria, pimiento, chorizo) Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.818/435 GT:8 GS:0 HC:66 AZ:0 PROT:25 SAL:0</p>	<p>15 Coditos (eco.) con salsa de tomate y cebolla Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Yogur y pan integral (eco.)</p> <p>VE:2.190/524 GT:23 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:20 SAL:0</p>	<p>16 Crema de calabaza (eco.) (patata, calabaza, zanahoria) Dados de pechuguitas de pollo guisadas con arroz pilaf (tomate, especias) con ensalada de lechuga, tomate y espárragos Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.649/394 GT:16 GS:0 HC:51 AZ:0 PROT:13 SAL:0</p>	<p>17 Puchero de garbanzos con arroz (eco.) (patata, judía verde, cebolla, zanahoria) Huevos con ratatouille (patata, tomate, cebolla, calabaza, zanahoria, repollo, berenjena, pimiento) Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.232/534 GT:21 GS:0 HC:74 AZ:0 PROT:13 SAL:0</p>	<p>18 Sopa de ave con pasta (eco.) (cebolla, zanahoria, patata, pollo) Merluza con zanahoria y patata Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.643/393 GT:13 GS:0 HC:52 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>
<p>21 Arroz con verduras (eco) (judía verde, pimiento, tomate, guisante) Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de tomate Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.238/536 GT:21 GS:0 HC:74 AZ:0 PROT:13 SAL:0</p>	<p>22 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna Macarrones (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, cebolla, carne de ternera) Fruta de temporada y pan integral (eco.)</p> <p>VE:1.659/397 GT:16 GS:0 HC:45 AZ:0 PROT:20 SAL:0</p>	<p>23 Crema de calabacín (patata, calabacín) (eco.) Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate) Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.112/505 GT:22 GS:0 HC:58 AZ:0 PROT:21 SAL:0</p>	<p>24 Lentejas a la riojana con hortalizas (eco.) (patata, tomate, zanahoria y pimiento) (eco.) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.230/534 GT:23 GS:0 HC:70 AZ:0 PROT:12 SAL:0</p>	<p>25 Cazuela de fideos con pollo (tomate, pimiento, zanahoria) Hamburguesa de pescado (potón, merluza, pulpo) en salsa Yogur y pan (eco.)</p> <p>VE:1.568/375 GT:12 GS:0 HC:49 AZ:0 PROT:21 SAL:0</p>
<p>28 Sopa de ave con pasta (eco.) (cebolla, zanahoria, patata, pollo) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.606/384 GT:15 GS:0 HC:46 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>	<p>29 Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz Chop suey de pollo con verduras (tomate, cebolla, zanahoria, pimiento, repollo) Yogur y pan integral (eco.)</p> <p>VE:1.886/451 GT:18 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p>30 Crema de patata con verduras (eco.) (zanahoria, calabacín, brócoli) Merluza a la roteña (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate) Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.052/491 GT:19 GS:0 HC:70 AZ:0 PROT:12 SAL:0</p>		

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 RECOMENDACIÓN FESTIVO GUIZO DE ALUBIAS ECOLÓGICAS A LA JARDINERA (PATATA, ZANAHORIA, CEBOLLA, ARROZ, TOMATE Y PIMIENTO VERDE) 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	2 CREMA DE PATATA CON VERDURAS ECOLÓGICA (ZANAHORIA, CALABACÍN, BRÓCOLI) ALBÓNDIGAS DE POLLO GUISADAS EN SALSA (PATATA, CEBOLLA, TOMATE) 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	3 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y MAIZ 0 PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE Y PAVO 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	4 ARROZ EN AMARILLO CON VERDURAS REHOGADAS ECOLÓGICO (TOMATE, JUDÍA VERDE, PIMIENTO, CALABACÍN, GUISANTE, ZANAHORIA) TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN AL HORNO 0 ENSALADA DE 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
7 CREMA DE ZANAHORIA 0 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	8 ARROZ COCIDO CON SALSA DE TOMATE 0 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	9 CAZUELA DE LENTEJAS ECOLÓGICAS CON ARROZ (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA) HAMBURGUESA DE 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	10 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS Y REMOLACHA 0 PATATAS EN AMARILLO CON ATÚN (PATATA, ATÚN, PIMIENTO, CEBOLLA, TOMATE) 0 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	11 CREMA DE BRÓCOLI Y PATATA ECOLÓGICA 0 TORTILLA DE PATATA AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA 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
14 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA Y ACEITUNAS 0 LENTEJAS A LA EXTREMEÑA CON CHORIZO ECOLÓGICAS (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO, CHORIZO) 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	15 PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE 0 TORTILLA FRANCESA 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA 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	16 CREMA DE PATATA, CALABAZA Y ZANAHORIA ECOLÓGICA 0 DADOS DE PECHUGUITAS DE POLLO GUISADAS CON ARROZ PILAF (TOMATE, ESPECIAS) ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ESPÁRRAGO 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	17 PUCHERO DE GARBANZOS CON ARROZ ECOLÓGICO (PATATA, JUDIA VERDE, CEBOLLA, ZANAHORIA) HUEVOS CON RATATOUILLE (PATATA, TOMATE, CEBOLLA, CALABAZA, ZANAHORIA, REPOLLO, BERENJENA, PIMIENTO) 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	18 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
21 ARROZ CON VERDURAS ECOLÓGICAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO, TOMATE, GUISANTE) TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN AL HORNO 0 ENSALADA DE TOMATE 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	22 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA, PIMIENTO Y ACEITUNA 0 PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE Y PAVO 0 0 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	23 CREMA DE PATATA Y CALABACÍN ECOLÓGICA 0 ALBÓNDIGAS DE POLLO GUISADAS EN SALSA (PATATA, CEBOLLA, TOMATE) 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	24 LENTEJAS ECOLÓGICAS A LA RIOJANA (ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, PATATA) QUESO FRESCO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ 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	25 CREMA DE ZANAHORIA 0 MERLUZA AL HORNO 0 0 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
28 SOPA SIN GLUTEN 0 TORTILLA DE PATATA AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE 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	29 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y MAIZ 0 PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE Y PAVO 0 0 PAN SIN GLUTEN Y AGUA YOGUR 596,6KCAL 12%P, 34%L, 7,4 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,4 g SAL	30 CREMA DE PATATA CON VERDURAS ECOLÓGICA (ZANAHORIA, CALABACÍN, BRÓCOLI) 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		

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 RECOMENDACIÓN FESTIVO GUISO DE ALUBIAS ECOLÓGICAS A LA JARDINERA (PATATA, ZANAHORIA, CEBOLLA, ARROZ, TOMATE Y PIMIENTO VERDE) MEDIAS LUNAS DE HUEVO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ESPÁRRAGO PAN INTEGRAL 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	2 CREMA DE PATATA CON VERDURAS ECOLÓGICA (ZANAHORIA, CALABACÍN, BRÓCOLI) 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	3 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y MAIZ 0 MACARRONES ECOLÓGICOS CON SALSA DE TOMATE Y DORADA (TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, DORADA) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 525 KCAL 12P, 34L, 54HC	4 ARROZ EN AMARILLO CON VERDURAS REHOGADAS ECOLÓGICO (TOMATE, JUDÍA VERDE, PIMIENTO, CALABACÍN, GUISANTE, ZANAHORIA) TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN AL HORNO 0 ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ PAN BLANCO Y AGUA YOGUR 524 KCAL 10%P, 33%L, 3,9 g AGS, 57%HC 20 g Az, g SAL 3,3
7 FIDEUÁ A LA HORTELANA ECOLÓGICA (TOMATE, PIMIENTO, ZANAHORIA, CEBOLLA) SALMÓN 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	8 ARROZ COCIDO CON SALSA DE TOMATE 0 QUESO FRESCO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ PAN INTEGRAL Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 516 KCAL 15%P, 34%L, 2,8 g AGS, 52%HC 9,7 g Az, 4,8g SAL	9 CAZUELA DE LENTEJAS ECOLÓGICAS CON ARROZ (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA) MERLUZA AL HORNO 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 525 KCAL 12P, 34L, 54HC	10 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS Y REMOLACHA 0 PATATAS EN AMARILLO CON ATÚN (PATATA, ATÚN, PIMIENTO, CEBOLLA, TOMATE) 0 PAN BLANCO Y AGUA YOGUR 525 KCAL 12P, 34L, 54HC	11 CREMA DE BRÓCOLI Y PATATA ECOLÓGICA 0 TORTILLA DE PATATA AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 524 KCAL 10%P, 33%L, 3,9 g AGS, 57%HC 20 g Az, g SAL 3,3
14 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA Y ACEITUNAS 0 LENTEJAS ESTOFADAS 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	15 CODITOS ECOLÓGICOS CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA 0 TORTILLA FRANCESA 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA PAN INTEGRAL Y AGUA YOGUR 516 KCAL 15%P, 34%L, 2,8 g AGS, 52%HC 9,7 g Az, 4,8g SAL	16 CREMA DE PATATA, CALABAZA Y ZANAHORIA ECOLÓGICA 0 MERLUZA AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ESPÁRRAGO PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 525 KCAL 12P, 34L, 54HC	17 PUCHERO DE GARBANZOS CON ARROZ ECOLÓGICO (PATATA, JUDIA VERDE, CEBOLLA, ZANAHORIA) HUEVOS CON RATATOUILLE (PATATA, TOMATE, CEBOLLA, CALABAZA, ZANAHORIA, REPOLLO, BERENJENA, PIMIENTO) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 525 KCAL 12P, 34L, 54HC	18 ARROZ CON TOMATE 0 MERLUZA CON ZANAHORIA Y PATATA 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 524 KCAL 10%P, 33%L, 3,9 g AGS, 57%HC 20 g Az, g SAL 3,3
21 ARROZ CON VERDURAS ECOLÓGICAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO, TOMATE, GUISANTE) TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN AL HORNO 0 ENSALADA DE TOMATE 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	22 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA, PIMIENTO Y ACEITUNA 0 MACARRONES CON TOMATE 0 0 PAN INTEGRAL Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 516 KCAL 15%P, 34%L, 2,8 g AGS, 52%HC 9,7 g Az, 4,8g SAL	23 CREMA DE PATATA Y CALABACÍN ECOLÓGICA 0 MERLUZA AL HORNO 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 525 KCAL 12P, 34L, 54HC	24 LENTEJAS ECOLÓGICAS A LA RIOJANA (ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, PATATA) QUESO FRESCO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 525 KCAL 12P, 34L, 54HC	25 CREMA DE ZANAHORIA 0 HAMBURGUESA DE PESCADO (POTÓN, MERLUZA, PULPO) EN SALSA (TOMATE) 0 PAN BLANCO Y AGUA YOGUR 524 KCAL 10%P, 33%L, 3,9 g AGS, 57%HC 20 g Az, g SAL 3,3
28 ARROZ CON TOMATE 0 TORTILLA DE PATATA AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE 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	29 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y MAIZ 0 ESPIRALES CON SALSA DE TOMATE 0 0 PAN INTEGRAL Y AGUA YOGUR 596,6KCAL 12%P, 34%L, 7,4 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,4 g SAL	30 CREMA DE PATATA CON VERDURAS ECOLÓGICA (ZANAHORIA, CALABACÍN, BRÓCOLI) MERLUZA A LA ROTEÑA (ZANAHORIA, PIMIENTO, 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		

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 RECOMENDACIÓN FESTIVO GUIZO DE ALUBIAS ECOLÓGICAS A LA JARDINERA (PATATA, ZANAHORIA, CEBOLLA, ARROZ, TOMATE Y PIMIENTO VERDE) 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	2 CREMA DE PATATA CON VERDURAS ECOLÓGICA (ZANAHORIA, CALABACÍN, BRÓCOLI) ALBÓNDIGAS DE POLLO GUISADAS 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	3 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y MAIZ 0 MACARRONES CON TOMATE 0 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	4 ARROZ EN AMARILLO CON VERDURAS REHOGADAS ECOLÓGICO (TOMATE, JUDÍA VERDE, PIMIENTO, CALABACÍN, GUISANTE, ZANAHORIA) TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN AL HORNO 0 ENSALADA DE 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
7 FIDEUÁ A LA HORTELANA ECOLÓGICA (TOMATE, PIMIENTO, ZANAHORIA, CEBOLLA) 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	8 ARROZ COCIDO CON SALSA DE TOMATE 0 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	9 CAZUELA DE LENTEJAS ECOLÓGICAS CON ARROZ (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA) HAMBURGUESA DE 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	10 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS Y REMOLACHA 0 PATATAS EN AMARILLO CON ATÚN (PATATA, ATÚN, PIMIENTO, CEBOLLA, TOMATE) 0 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	11 CREMA DE BRÓCOLI Y PATATA ECOLÓGICA 0 TORTILLA DE PATATA AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA 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
14 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA Y ACEITUNAS 0 LENTEJAS A LA EXTREMEÑA CON CHORIZO ECOLÓGICAS (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO, CHORIZO) 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	15 CODITOS ECOLÓGICOS CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA 0 TORTILLA FRANCESA 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA PAN BLANCO Y AGUA YOGUR 597,3KCAL 14%P, 30%L, 4,4 g AGS, 53%HC 9,4 g Az, 5 g SAL	16 CREMA DE PATATA, CALABAZA Y ZANAHORIA ECOLÓGICA 0 DADOS DE PECHUGUITAS DE POLLO GUISADAS CON ARROZ PILAF (TOMATE, ESPECIAS) ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ESPÁRRAGO 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	17 PUCHERO DE GARBANZOS CON ARROZ ECOLÓGICO (PATATA, JUDIA VERDE, CEBOLLA, ZANAHORIA) LOMO DE CERDO AL HORNO 0 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	18 SOPA DE AVE CON PASTA ECO (CEBOLLA, ZANAHORIA, PATATA, 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
21 ARROZ CON VERDURAS ECOLÓGICAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO, TOMATE, GUISANTE) TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN AL HORNO 0 ENSALADA DE TOMATE 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	22 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA, PIMIENTO Y ACEITUNA 0 MACARRONES ECO CON SALSA DE TOMATE Y TERNERA (TOMATE, CEBOLLA, CARNE DE TERNERA) 0 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	23 CREMA DE PATATA Y CALABACÍN ECOLÓGICA ALBÓNDIGAS DE POLLO GUISADAS EN SALSA (PATATA, CEBOLLA, TOMATE) 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	24 LENTEJAS ECOLÓGICAS A LA RIOJANA (ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, PATATA) QUESO FRESCO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ 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	25 CAZUELA DE FIDEOS CON VERDURA Y POLLO (TOMATE, PIMIENTO, ZANAHORIA, CARNE DE POLLO) MERLUZA AL HORNO 0 0 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
28 SOPA DE AVE CON PASTA ECO (CEBOLLA, ZANAHORIA, PATATA, POLLO) TORTILLA DE PATATA AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE 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	29 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y MAIZ 0 CHOP SUEY DE VERDURAS CON POLLO (TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO, REPOLLO, CARNE DE POLLO) 0 PAN BLANCO Y AGUA YOGUR 596,6KCAL 12%P, 34%L, 7,4 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,4 g SAL	30 CREMA DE PATATA CON VERDURAS ECOLÓGICA (ZANAHORIA, CALABACÍN, BRÓCOLI) 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		

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 RECOMENDACIÓN FESTIVO GUISO DE ALUBIAS ECOLÓGICAS A LA JARDINERA (PATATA, ZANAHORIA, CEBOLLA, ARROZ, TOMATE Y PIMIENTO VERDE) LOMO DE CERDO AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ESPÁRRAGO PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,6KCAL 12P, 34L, 50HC	2 CREMA DE PATATA CON VERDURAS ECOLÓGICA (ZANAHORIA, CALABACÍN, BRÓCOLI) ALBÓNDIGAS DE POLLO GUISADAS EN SALSA (PATATA, CEBOLLA, TOMATE) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,6KCAL 12P, 34L, 50HC	3 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y MAIZ 0 PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 518,11KCAL 15P 30L 55HC	4 ARROZ EN AMARILLO CON VERDURAS REHOGADAS ECOLÓGICO (TOMATE, JUDÍA VERDE, PIMIENTO, CALABACÍN, GUISANTE, ZANAHORIA) MERLUZA AL HORNO 0 ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ PAN BLANCO Y AGUA YOGUR 593,3 KCAL 12P, 30L, 58HC
7 CREMA DE ZANAHORIA 0 SALMÓN AL HORNO 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,6KCAL 12P, 34L, 50HC	8 ARROZ COCIDO CON SALSA DE TOMATE 0 QUESO FRESCO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 597,3KCAL 14P, 30L, 53HC	9 CAZUELA DE LENTEJAS ECOLÓGICAS CON ARROZ (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA) HAMBURGUESA DE POLLO EN SALSA (TOMATE, CEBOLLA, ESPECIAS) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 518,11KCAL 15P 30L 55HC	10 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS Y REMOLACHA 0 PATATAS EN AMARILLO CON ATÚN (PATATA, ATÚN, PIMIENTO, CEBOLLA, TOMATE) 0 PAN BLANCO Y AGUA YOGUR 518,11KCAL 15P 30L 55HC	11 CREMA DE BRÓCOLI Y PATATA ECOLÓGICA 0 MERLUZA AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 593,3 KCAL 12P, 30L, 58HC
14 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA Y ACEITUNAS 0 LENTEJAS A LA EXTREMEÑA CON CHORIZO ECOLÓGICAS (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO, CHORIZO) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,6KCAL 12P, 34L, 50HC	15 PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE 0 ABADEJO AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA PAN BLANCO Y AGUA YOGUR 597,3KCAL 14P, 30L, 53HC	16 CREMA DE PATATA, CALABAZA Y ZANAHORIA ECOLÓGICA 0 DADOS DE PECHUGUITAS DE POLLO GUISADAS CON ARROZ PILAF (TOMATE, ESPECIAS) ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ESPÁRRAGO PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 518,11KCAL 15P 30L 55HC	17 PUCHERO DE GARBANZOS CON ARROZ ECOLÓGICO (PATATA, JUDIA VERDE, CEBOLLA, ZANAHORIA) LOMO DE CERDO AL HORNO 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 518,11KCAL 15P 30L 55HC	18 SOPA SIN GLUTEN 0 MERLUZA CON ZANAHORIA Y PATATA 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 593,3 KCAL 12P, 30L, 58HC
21 ARROZ CON VERDURAS ECOLÓGICAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO, TOMATE, GUISANTE) MERLUZA AL HORNO 0 ENSALADA DE TOMATE PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,6KCAL 12P, 34L, 50HC	22 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA, PIMIENTO Y ACEITUNA 0 PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 597,3KCAL 14P, 30L, 53HC	23 CREMA DE PATATA Y CALABACÍN ECOLÓGICA 0 ALBÓNDIGAS DE POLLO GUISADAS EN SALSA (PATATA, CEBOLLA, TOMATE) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 518,11KCAL 15P 30L 55HC	24 LENTEJAS ECOLÓGICAS A LA RIOJANA (ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, PATATA) QUESO FRESCO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 518,11KCAL 15P 30L 55HC	25 CREMA DE ZANAHORIA 0 HAMBURGUESA DE PESCADO (POTÓN, MERLUZA, PULPO) EN SALSA (TOMATE) 0 PAN BLANCO Y AGUA YOGUR 593,3 KCAL 12P, 30L, 58HC
28 SOPA SIN GLUTEN 0 MERLUZA AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,6KCAL 12P, 34L, 50HC	29 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y MAIZ 0 PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE 0 0 PAN BLANCO Y AGUA YOGUR 596,6KCAL 12P, 34L, 50HC	30 CREMA DE PATATA CON VERDURAS ECOLÓGICA (ZANAHORIA, CALABACÍN, BRÓCOLI) MERLUZA A LA ROTEÑA (ZANAHORIA, PIMIENTO, CEBOLLA, TOMATE) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,6KCAL 12P, 34L, 50HC		

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 RECOMENDACIÓN FESTIVO GUISO DE ALUBIAS ECOLÓGICAS A LA JARDINERA (PATATA, ZANAHORIA, CEBOLLA, ARROZ, TOMATE Y PIMIENTO VERDE) MEDIAS LUNAS DE HUEVO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ESPÁRRAGO PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 540KCAL 15%P, 32%L, 4,2 g AGS, 53%HC 8,1 g Az, 6,2 g SAL	2 CREMA DE PATATA CON VERDURAS ECOLÓGICA (ZANAHORIA, CALABACÍN, BRÓCOLI) ALBÓNDIGAS DE POLLO GUIADAS EN SALSA (PATATA, CEBOLLA, TOMATE) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 540KCAL 15%P, 32%L, 4,2 g AGS, 53%HC 8,1 g Az, 6,2 g SAL	3 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y MAIZ 0 MACARRONES ECOLÓGICOS CON SALSA DE TOMATE Y DORADA (TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, DORADA) 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	4 ARROZ EN AMARILLO CON VERDURAS REHOGADAS ECOLÓGICO (TOMATE, JUDÍA VERDE, PIMIENTO, CALABACÍN, GUISANTE, ZANAHORIA) TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN AL HORNO 0 ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ 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
7 FIDEUÁ A LA HORTELANA ECOLÓGICA (TOMATE, PIMIENTO, ZANAHORIA, CEBOLLA) SALMÓN AL HORNO 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 540KCAL 15%P, 32%L, 4,2 g AGS, 53%HC 8,1 g Az, 6,2 g SAL	8 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 529KCAL 15P, 34L, 3,4 g AGS, 46HC 0,1 g Az, 3,96 g SAL	9 CAZUELA DE LENTEJAS ECOLÓGICAS CON ARROZ (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA) HAMBURGUESA DE 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	10 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 594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL	11 CREMA DE BRÓCOLI Y PATATA ECOLÓGICA 0 TORTILLA DE PATATA AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA 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
14 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAIZ 0 LENTEJAS A LA EXTREMEÑA CON CHORIZO ECOLÓGICAS (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO, CHORIZO) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 540KCAL 15%P, 32%L, 4,2 g AGS, 53%HC 8,1 g Az, 6,2 g SAL	15 CODITOS ECOLÓGICOS CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA 0 TORTILLA FRANCESA 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 529KCAL 15P, 34L, 3,4 g AGS, 46HC 0,1 g Az, 3,96 g SAL	16 CREMA DE PATATA, CALABAZA Y ZANAHORIA ECOLÓGICA 0 DADOS DE PECHUGUITAS DE POLLO GUIADAS CON ARROZ PILAF (TOMATE, ESPECIAS) ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ESPÁRRAGO 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	17 PUCHERO DE GARBANZOS CON ARROZ ECOLÓGICO (PATATA, JUDIA VERDE, CEBOLLA, ZANAHORIA) HUEVOS CON RATATOUILLE (PATATA, TOMATE, CEBOLLA, CALABAZA, ZANAHORIA, REPOLLO, BERENJENA, PIMIENTO) 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	18 SOPA DE AVE CON PASTA ECO (CEBOLLA, ZANAHORIA, PATATA, POLLO) MERLUZA CON ZANAHORIA Y PATATA 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
21 ARROZ CON VERDURAS ECOLÓGICAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO, TOMATE, GUISANTE) TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN AL HORNO 0 ENSALADA DE TOMATE PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 540KCAL 15%P, 32%L, 4,2 g AGS, 53%HC 8,1 g Az, 6,2 g SAL	22 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA, PIMIENTO 0 MACARRONES CON TOMATE 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 529KCAL 15P, 34L, 3,4 g AGS, 46HC 0,1 g Az, 3,96 g SAL	23 CREMA DE PATATA Y CALABACÍN ECOLÓGICA 0 ALBÓNDIGAS DE POLLO GUIADAS EN SALSA (PATATA, CEBOLLA, TOMATE) 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	24 LENTEJAS ECOLÓGICAS A LA RIOJANA (ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, PATATA) LOMO DE CERDO AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ 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	25 CAZUELA DE FIDEOS CON VERDURA Y POLLO (TOMATE, PIMIENTO, ZANAHORIA, CARNE DE POLLO) HAMBURGUESA DE PESCADO (POTÓN, MERLUZA, PULPO) EN SALSA (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
28 SOPA DE AVE CON PASTA ECO (CEBOLLA, ZANAHORIA, PATATA, POLLO) TORTILLA DE PATATA AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 540KCAL 15%P, 32%L, 4,2 g AGS, 53%HC 8,1 g Az, 6,2 g SAL	29 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y MAIZ 0 CHOP SUEY DE VERDURAS CON POLLO (TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO, REPOLLO, CARNE DE POLLO) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 540KCAL 15%P, 32%L, 4,2 g AGS, 53%HC 8,1 g Az, 6,2 g SAL	30 CREMA DE PATATA CON VERDURAS ECOLÓGICA (ZANAHORIA, CALABACÍN, BRÓCOLI) MERLUZA A LA ROTEÑA (ZANAHORIA, PIMIENTO, CEBOLLA, TOMATE) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 540KCAL 15%P, 32%L, 4,2 g AGS, 53%HC 8,1 g Az, 6,2 g SAL		