

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: Septiembre 2023

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 VACACIONES DE VERANO
4 VACACIONES DE VERANO	5 VACACIONES DE VERANO	6 VACACIONES DE VERANO	7 VACACIONES DE VERANO	8 VACACIONES DE VERANO
11 Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz Lentejas a la extremeña con chorizo (eco.) (patata, tomate, zanahoria, pimiento, chorizo) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.863/446 GT:19 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:15 SAL:0	12 Crema de calabacín (patata, calabacín) (eco.) Hamburguesa de pollo y pavo en salsa (tomate, cebolla, especias) Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:1.930/462 GT:19 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:17 SAL:0	13 Espirales (eco.) con salsa de tomate y cebolla Tortilla francesa al horno con ensalada de tomate Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.020/483 GT:20 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:17 SAL:0	14 Arroz a la marinera (tomate, guisante, cebolla, pimiento, judía verde, bacalao y mejillones) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.042/489 GT:17 GS:0 HC:73 AZ:0 PROT:13 SAL:0	15 Cazuela de patata con puerros ecológica Merluza con zanahoria y patata al horno Yogur y pan (eco.) VE:1.864/446 GT:15 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:19 SAL:0
18 Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.043/489 GT:18 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:14 SAL:0	19 Crema de patata con verduras (eco.) (zanahoria, calabacín, brócoli) Estofado de cerdo con patata y tomate Yogur y pan integral (eco.) VE:1.995/477 GT:20 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:20 SAL:0	20 Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha Coditos (eco.) con salsa de tomate y dorada (tomate, dorada, cebolla, zanahoria) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.972/472 GT:18 GS:0 HC:68 AZ:0 PROT:13 SAL:0	21 Guiso de alubias (eco.) a la jardinera (patata, tomate, pimiento, zanahoria) Salmón al horno Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.924/460 GT:18 GS:0 HC:53 AZ:0 PROT:22 SAL:0	22 Sopa de ave con pasta (eco.) (cebolla, zanahoria, patata, pollo) Tortilla de patatas al horno con ensalada de tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.071/496 GT:20 GS:0 HC:63 AZ:0 PROT:17 SAL:0
25 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna Patatas en amarillo con atún (patata, atún, tomate, pimiento, cebolla) Yogur y pan (eco.) VE:1.875/449 GT:18 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:16 SAL:0	26 Crema de patata y brócoli (eco.) Contramuslo de pollo al horno con patatas asadas Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:1.898/454 GT:17 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:20 SAL:0	27 Macarrones (eco.) con salsa de tomate y cebolla Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.206/528 GT:18 GS:0 HC:74 AZ:0 PROT:19 SAL:0	28 Arroz caldoso con verduras (eco.) (brócoli, zanahoria, tomate, pimiento, cebolla) Queso fresco con ensalada de repollo, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.095/501 GT:17 GS:0 HC:77 AZ:0 PROT:12 SAL:0	29 Lentejas (eco.) a la riojana (zanahoria, pimiento, tomate, patata) Merluza guisada en salsa verde con patata, cebolla, espinaca y guisante Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.865/446 GT:16 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:20 SAL:0

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>11</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y MAIZ</p> <p>0</p> <p>LENTEJAS A LA EXTREMEÑA CON CHORIZO ECOLÓGICAS (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO, CHORIZO)</p> <p>0</p> <p>PAN SIN GLUTEN 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>12</p> <p>CREMA DE PATATA Y CALABACÍN ECOLÓGICA</p> <p>0</p> <p>HAMBURGUESA DE POLLO Y PAVO EN SALSA (TOMATE, CEBOLLA, ESPECIAS)</p> <p>0</p> <p>PAN SIN GLUTEN 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>13</p> <p>PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE</p> <p>0</p> <p>TORTILLA FRANCESA AL HORNO</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE TOMATE PAN SIN GLUTEN 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>14</p> <p>ARROZ A LA MARINERA (TOMATE, GUISANTE, CEBOLLA, PIMIENTO, JUDIA VERDE, BACALAO Y MEJILLONES)</p> <p>0</p> <p>QUESO FRESCO</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ PAN SIN GLUTEN 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>15</p> <p>CAZUELA DE PATATAS CON PUERROS ECOLÓGICA</p> <p>0</p> <p>MERLUZA CON ZANAHORIA Y PATATA AL HORNO</p> <p>0</p> <p>PAN SIN GLUTEN Y AGUA YOGUR</p> <p>593,3 KCAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p>
<p>18</p> <p>ARROZ COCIDO ECO CON SALSA DE TOMATE</p> <p>0</p> <p>MEDIAS LUNAS DE HUEVO</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>558,8KCAL 15%P, 29%L, 2,5 g AGS, 55%HC 5g Az, 4,3g SAL</p>	<p>19</p> <p>CREMA DE PATATA CON VERDURAS ECOLÓGICA (ZANAHORIA, CALABACÍN, BRÓCOLI)</p> <p>0</p> <p>ESTOFADO DE CERDO CON PATATA Y TOMATE</p> <p>0</p> <p>PAN SIN GLUTEN Y AGUA YOGUR</p> <p>597,3KCAL 14%P, 30%L, 4,4 g AGS, 53%HC 9,4 g Az, 5 g SAL</p>	<p>20</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ACEITUNA Y REMOLACHA</p> <p>0</p> <p>PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE Y PAVO</p> <p>0</p> <p>0</p> <p>0</p> <p>PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>558,8KCAL 15%P, 29%L, 2,5 g AGS, 55%HC 5g Az, 4,3g SAL</p>	<p>21</p> <p>GUISO DE ALUBIAS A LA JARDINERA ECO (PATATA, TOMATE, PIMIENTO, ZANAHORIA)</p> <p>0</p> <p>SALMÓN AL HORNO</p> <p>0</p> <p>0</p> <p>PAN SIN GLUTEN 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>22</p> <p>SOPA SIN GLUTEN</p> <p>0</p> <p>TORTILLA DE PATATA AL HORNO</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA PAN SIN GLUTEN 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>25</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA, PIMIENTO Y ACEITUNA</p> <p>0</p> <p>PATATAS EN AMARILLO CON ATÚN (PATATA, ATÚN, PIMIENTO, CEBOLLA, TOMATE)</p> <p>0</p> <p>PAN SIN GLUTEN 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>26</p> <p>CREMA DE BRÓCOLI Y PATATA ECO</p> <p>0</p> <p>CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO</p> <p>0</p> <p>PATATA ASADA PAN SIN GLUTEN 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>27</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 LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA PAN SIN GLUTEN 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>ARROZ CALDOSO CON VERDURAS ECOLÓGICAS (BRÓCOLI, ZANAHORIA, TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA)</p> <p>0</p> <p>QUESO FRESCO</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y MAIZ PAN SIN GLUTEN 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>29</p> <p>LENTEJAS ECOLÓGICAS A LA RIOJANA (ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, PATATA)</p> <p>0</p> <p>MERLUZA GUISADA EN SALSA VERDE CON PATATA, CEBOLLA, ESPINADA Y GUISANTE</p> <p>0</p> <p>0</p> <p>PAN SIN GLUTEN 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>

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
11 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y MAIZ 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	12 CREMA DE PATATA Y CALABACÍN ECOLÓGICA 0 MERLUZA AL HORNO 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	13 ESPIRALES ECOLÓGICOS CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA 0 TORTILLA FRANCESA AL HORNO 0 ENSALADA DE TOMATE PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 525 KCAL 12P, 34L, 54HC	14 ARROZ A LA MARINERA (TOMATE, GUISANTE, CEBOLLA, PIMIENTO, JUDIA VERDE, BACALAO Y MEJILLONES) QUESO FRESCO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 525 KCAL 12P, 34L, 54HC	15 CAZUELA DE PATATAS CON PUERROS ECOLÓGICA 0 MERLUZA CON ZANAHORIA Y PATATA AL HORNO 0 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
18 ARROZ COCIDO ECO CON SALSA DE TOMATE 0 MEDIAS LUNAS DE HUEVO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 602,8KCAL 15%P, 33%L, 2,7 g AGS, 50%HC 7,9 g Az, 4,3 g SAL	19 CREMA DE PATATA CON VERDURAS ECOLÓGICA (ZANAHORIA, CALABACÍN, BRÓCOLI) MERLUZA AL HORNO 0 0 PAN INTEGRAL Y AGUA YOGUR 516 KCAL 15%P, 34%L, 2,8 g AGS, 52%HC 9,7 g Az, 4,8g SAL	20 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ACEITUNA Y REMOLACHA 0 CODITOS ECO CON SALSA DE TOMATE Y DORADA (TOMATE, DORADA, CEBOLLA, ZANAHORIA) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 602,8KCAL 15%P, 33%L, 2,7 g AGS, 50%HC 7,9 g Az, 4,3 g SAL	21 GUISO DE ALUBIAS A LA JARDINERA ECO (PATATA, TOMATE, PIMIENTO, ZANAHORIA) SALMÓN AL HORNO 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 520 KCAL 15%P, 34%L, 2,8 g AGS, 52%HC 9,7 g Az, 4,8g SAL	22 CREMA DE ZANAHORIA 0 TORTILLA DE PATATA AL HORNO 0 ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 520 KCAL 15%P, 34%L, 2,8 g AGS, 52%HC 9,7 g Az, 4,8g SAL
25 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA, PIMIENTO Y ACEITUNA 0 PATATAS EN AMARILLO CON ATÚN (PATATA, ATÚN, PIMIENTO, CEBOLLA, TOMATE) 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	26 CREMA DE BRÓCOLI Y PATATA ECO 0 ABADEJO AL HORNO 0 PATATA ASADA 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	27 MACARRONES ECOLÓGICOS CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA 0 TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 525 KCAL 12P, 34L, 54HC	28 ARROZ CALDOSO CON VERDURAS ECOLÓGICAS (BRÓCOLI, ZANAHORIA, TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA) QUESO FRESCO 0 ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y MAIZ PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 525 KCAL 12P, 34L, 54HC	29 LENTEJAS ECOLÓGICAS A LA RIOJANA (ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, PATATA) MERLUZA GUISADA EN SALSA VERDE CON PATATA, CEBOLLA, ESPINADA Y GUISANTE 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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>11</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y MAIZ 0</p> <p>LENTEJAS A LA EXTREMEÑA CON CHORIZO ECOLÓGICAS (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO, CHORIZO) 0</p> <p>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>12</p> <p>CREMA DE PATATA Y CALABACÍN ECOLÓGICA 0</p> <p>HAMBURGUESA DE POLLO Y PAVO EN SALSA (TOMATE, CEBOLLA, ESPECIAS) 0</p> <p>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>13</p> <p>ESPIRALES ECOLÓGICOS CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA 0</p> <p>TORTILLA FRANCESA AL HORNO 0</p> <p>ENSALADA DE TOMATE 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>14</p> <p>ARROZ CON TOMATE 0</p> <p>QUESO FRESCO 0</p> <p>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</p>	<p>15</p> <p>CAZUELA DE PATATAS CON PUERROS ECOLÓGICA 0</p> <p>MERLUZA AL HORNO 0</p> <p>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>18</p> <p>ARROZ COCIDO ECO CON SALSA DE TOMATE 0</p> <p>MEDIAS LUNAS DE HUEVO 0</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 558KCAL 15%P, 30%L, 2,8 g AGS, 55%HC 3,7 g Az, 2,5 g SAL</p>	<p>19</p> <p>CREMA DE PATATA CON VERDURAS ECOLÓGICA (ZANAHORIA, CALABACÍN, BRÓCOLI) ESTOFADO DE CERDO CON PATATA Y TOMATE 0</p> <p>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>20</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ACEITUNA Y REMOLACHA 0</p> <p>CODITOS CON TOMATE 0</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 558KCAL 15%P, 30%L, 2,8 g AGS, 55%HC 3,7 g Az, 2,5 g SAL</p>	<p>21</p> <p>GUISO DE ALUBIAS A LA JARDINERA ECO (PATATA, TOMATE, PIMIENTO, ZANAHORIA) MERLUZA AL HORNO 0</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,5KCAL 15%P, 30%L, 3,5 g AGS, 53%HC 3,8 g Az, 4,5 g SAL</p>	<p>22</p> <p>SOPA DE AVE CON PASTA ECO (CEBOLLA, ZANAHORIA, PATATA, POLLO) TORTILLA DE PATATA AL HORNO 0</p> <p>ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,5KCAL 15%P, 30%L, 3,5 g AGS, 53%HC 3,8 g Az, 4,5 g SAL</p>
<p>25</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA, PIMIENTO Y ACEITUNA 0</p> <p>PATATAS EN AMARILLO CON ATÚN (PATATA, ATÚN, PIMIENTO, CEBOLLA, TOMATE) 0</p> <p>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</p>	<p>26</p> <p>CREMA DE BRÓCOLI Y PATATA ECO 0</p> <p>CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO 0</p> <p>PATATA ASADA 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>27</p> <p>MACARRONES ECOLÓGICOS CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA 0</p> <p>TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN AL HORNO 0</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA 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>28</p> <p>ARROZ CALDOSO CON VERDURAS ECOLÓGICAS (BRÓCOLI, ZANAHORIA, TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA) QUESO FRESCO 0</p> <p>ENSALADA DE REPOLLO, 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</p>	<p>29</p> <p>LENTEJAS ECOLÓGICAS A LA RIOJANA (ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, PATATA) MERLUZA AL HORNO 0</p> <p>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>

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
11 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y MAIZ 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	12 CREMA DE PATATA Y CALABACÍN ECOLÓGICA 0 HAMBURGUESA DE POLLO Y PAVO EN SALSA (TOMATE, CEBOLLA, ESPECIAS) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 597,3KCAL 14P, 30L, 53HC	13 PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE 0 ABADEJO AL HORNO 0 ENSALADA DE TOMATE PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 518,11KCAL 15P 30L 55HC	14 ARROZ A LA MARINERA (TOMATE, GUISANTE, CEBOLLA, PIMIENTO, JUDIA VERDE, BACALAO Y MEJILLONES) QUESO FRESCO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 518,11KCAL 15P 30L 55HC	15 CAZUELA DE PATATAS CON PUERROS ECOLÓGICA 0 MERLUZA CON ZANAHORIA Y PATATA AL HORNO 0 0 PAN BLANCO Y AGUA YOGUR 593,3 KCAL 12P, 30L, 58HC
18 ARROZ COCIDO ECO CON SALSA DE TOMATE 0 POLLO AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 602,8KCAL 15P, 33L, 50HC	19 CREMA DE PATATA CON VERDURAS ECOLÓGICA (ZANAHORIA, CALABACÍN, BRÓCOLI) ESTOFADO DE CERDO CON PATATA Y TOMATE 0 0 PAN BLANCO Y AGUA YOGUR 597,3KCAL 14P, 30L, 53HC	20 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ACEITUNA Y REMOLACHA 0 PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE 0 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 602,8KCAL 15P, 33L, 50HC	21 GUISO DE ALUBIAS A LA JARDINERA ECO (PATATA, TOMATE, PIMIENTO, ZANAHORIA) MERLUZA AL HORNO 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,5KCAL 15P, 30L, 53HC	22 SOPA SIN GLUTEN 0 ABADEJO AL HORNO 0 ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,5KCAL 15P, 30L, 53HC
25 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA, PIMIENTO Y ACEITUNA 0 PATATAS EN AMARILLO CON ATÚN (PATATA, ATÚN, PIMIENTO, CEBOLLA, TOMATE) 0 PAN BLANCO Y AGUA YOGUR 596,6KCAL 12P, 34L, 50HC	26 CREMA DE BRÓCOLI Y PATATA ECO 0 CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO 0 PATATA ASADA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 597,3KCAL 14P, 30L, 53HC	27 PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE 0 ABADEJO AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 518,11KCAL 15P 30L 55HC	28 ARROZ CALDOSO CON VERDURAS ECOLÓGICAS (BRÓCOLI, ZANAHORIA, TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA) QUESO FRESCO 0 ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y MAIZ PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 518,11KCAL 15P 30L 55HC	29 LENTEJAS ECOLÓGICAS A LA RIOJANA (ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, PATATA) MERLUZA GUISADA EN SALSA VERDE CON PATATA, CEBOLLA, ESPINADA Y GUISANTE 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 593,3 KCAL 12P, 30L, 58HC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
11 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y MAIZ 0 LENTEJAS ESTOFADAS 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	12 CREMA DE PATATA Y CALABACÍN ECOLÓGICA 0 HAMBURGUESA DE POLLO Y PAVO EN SALSA (TOMATE, CEBOLLA, 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	13 ESPIRALES ECOLÓGICOS CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA 0 TORTILLA FRANCESA AL HORNO 0 ENSALADA DE TOMATE 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	14 ARROZ A LA MARINERA (TOMATE, GUISANTE, CEBOLLA, PIMIENTO, JUDIA VERDE, BACALAO Y MEJILLONES) 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	15 CAZUELA DE PATATAS CON PUERROS ECOLÓGICA 0 MERLUZA CON ZANAHORIA Y PATATA 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
18 ARROZ COCIDO ECO CON SALSA DE TOMATE 0 MEDIAS LUNAS DE HUEVO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 602,1KCAL 14%P, 34%L, 4,3 g AGS, 52%HC 5,4 g Az, 5 g SAL	19 CREMA DE PATATA CON VERDURAS ECOLÓGICA (ZANAHORIA, CALABACÍN, BRÓCOLI) ESTOFADO DE CERDO CON PATATA Y 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	20 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA 0 CODITOS ECO CON SALSA DE TOMATE Y DORADA (TOMATE, DORADA, CEBOLLA, ZANAHORIA) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 602,1KCAL 14%P, 34%L, 4,3 g AGS, 52%HC 5,4 g Az, 5 g SAL	21 GUISO DE ALUBIAS A LA JARDINERA ECO (PATATA, TOMATE, PIMIENTO, ZANAHORIA) SALMÓN AL HORNO 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,3KCAL 14%P, 34%L, 5,8g AGS, 51%HC 17,7 g Az, 5,1 g SAL	22 SOPA DE AVE CON PASTA ECO (CEBOLLA, ZANAHORIA, PATATA, POLLO) TORTILLA DE PATATA AL HORNO 0 ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,3KCAL 14%P, 34%L, 5,8g AGS, 51%HC 17,7 g Az, 5,1 g SAL
25 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA, PIMIENTO 0 PATATAS EN AMARILLO CON ATÚN (PATATA, ATÚN, 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	26 CREMA DE BRÓCOLI Y PATATA ECO 0 CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO 0 PATATA ASADA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 529KCAL 15P, 34L, 3,4 g AGS, 46HC 0,1 g Az, 3,96 g SAL	27 MACARRONES ECOLÓGICOS CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA 0 TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA 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	28 ARROZ CALDOSO CON VERDURAS ECOLÓGICAS (BRÓCOLI, ZANAHORIA, TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA) LOMO DE CERDO AL HORNO 0 ENSALADA DE REPOLLO, 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	29 LENTEJAS ECOLÓGICAS A LA RIOJANA (ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, PATATA) MERLUZA GUISADA EN SALSA VERDE CON PATATA, CEBOLLA, ESPINADA Y GUISANTE 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