

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Noviembre 2023

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 RECOMENDACION FESTIVO Coditos (eco.) con salsa napolitana (tomate, pimiento, zanahoria, cebolla) Abadejo guisado con cebolla en salsa verde (cebolla, guisante) con patatas al vapor con albahaca Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.005/528 GT:18 GS:0 HC:66 AZ:0 PROT:23 SAL:0</small>	2 Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Puchero de garbanzos con arroz, patata, judía verde, cebolla, zanahoria y calabaza Yogur y pan (eco.) <small>VE:2.013/482 GT:18 GS:0 HC:66 AZ:0 PROT:15 SAL:0</small>	3 Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Tortilla francesa con atún al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.276/544 GT:20 GS:0 HC:75 AZ:0 PROT:17 SAL:0</small>
6 Crema de zanahoria (eco.) (patata y zanahoria) Hamburguesa de pollo en salsa (tomate, cebolla, especias) con patatas asadas Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:1.987/475 GT:18 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:19 SAL:0</small>	7 Macarrones (eco.) con salsa de tomate y cebolla Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan integral (eco.) <small>VE:1.977/473 GT:19 GS:0 HC:62 AZ:0 PROT:14 SAL:0</small>	8 Sopa de ave con pasta (eco.) (cebolla, zanahoria, patata, pollo) Tortilla de patata al horno con ensalada de tomate Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.142/512 GT:20 GS:0 HC:67 AZ:0 PROT:17 SAL:0</small>	9 Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz Guiso de cascote sevillano (patata, alubia, garbanzo, arroz, pimiento, zanahoria, acelga) Yogur y pan (eco.) <small>VE:1.954/467 GT:18 GS:0 HC:63 AZ:0 PROT:15 SAL:0</small>	10 Arroz caldoso con verduras (eco.) (brócoli, zanahoria, tomate, pimiento, cebolla) Merluza al horno a la bilbaína (tomate, pimiento, ajo) Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.039/488 GT:16 GS:0 HC:70 AZ:0 PROT:16 SAL:0</small>
13 Lentejas estofadas (patata, tomate, zanahoria, cebolla, arroz) (eco.) Tortilla francesa al horno con ensalada de lechuga, tomate y espárragos Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:1.878/449 GT:18 GS:0 HC:54 AZ:0 PROT:19 SAL:0</small>	14 Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha Coditos (eco.) con salsa de tomate y dorada (tomate, dorada, cebolla, zanahoria) Yogur y pan integral (eco.) <small>VE:2.088/500 GT:20 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:16 SAL:0</small>	15 Crema de patata y apio (eco.) Pollo asado provenzal con patatas asadas Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.039/488 GT:19 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:20 SAL:0</small>	16 Cazuela de fideos con verduras (eco.) (pimiento, cebolla, zanahoria, tomate) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.012/481 GT:18 GS:0 HC:64 AZ:0 PROT:17 SAL:0</small>	17 Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Caballa al horno con patata (patata, perejil, ajo) Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.281/546 GT:19 GS:0 HC:76 AZ:0 PROT:19 SAL:0</small>
20 Guiso de alubias (eco.) a la jardinera (patata, tomate, pimiento, zanahoria) Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de tomate Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:1.949/466 GT:19 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:18 SAL:0</small>	21 Sopa de pescadores con arroz (abadejo, bacalao, patata, tomate, mejillón) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan integral (eco.) <small>VE:1.978/473 GT:16 GS:0 HC:67 AZ:0 PROT:15 SAL:0</small>	22 Crema de hortalizas eco. (patata, calabacín, zanahoria, judía verde, guisante) Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate) con patatas asadas Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.169/519 GT:19 GS:0 HC:67 AZ:0 PROT:21 SAL:0</small>	23 Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Patatas a la riojana con chorizo (tomate, pimiento, cebolla) Yogur y pan (eco.) <small>VE:2.020/483 GT:20 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:16 SAL:0</small>	24 Espirales (eco.) con salsa de tomate y cebolla Merluza con zanahoria y patata al horno Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.017/482 GT:15 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:19 SAL:0</small>
27 Potaje de garbanzos con espinacas (zanahoria, patata, cebolla, arroz) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.001/479 GT:20 GS:0 HC:58 AZ:0 PROT:18 SAL:0</small>	28 Patatas guisadas en ajopollo (huevo, pan, perejil, ajo) Abadejo horneado a la crema (perejil, ajo) Fruta de temporada y pan integral (eco.) <small>VE:1.818/435 GT:16 GS:0 HC:54 AZ:0 PROT:19 SAL:0</small>	29 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna Coditos (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, carne de ternera, cebolla) Yogur y pan (eco.) <small>VE:2.318/555 GT:23 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:16 SAL:0</small>	30 Crema de calabacín (patata, calabacín) (eco.) Estofado de cerdo con patata y tomate Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:1.852/443 GT:17 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:17 SAL:0</small>	

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 RECOMENDACIÓN FESTIVO PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE 0 MERLUZA GUISADA EN SALSA VERDE CON PATATA, CEBOLLA, ESPINADA Y GUISANTE 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	2 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA Y ACEITUNAS 0 PUCHERO DE GARBANZOS CON ARROZ, PATATA, JUDIA VERDE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y CALABAZA 0 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	3 ARROZ COCIDO CON SALSA DE TOMATE 0 TORTILLA FRANCESA CON ATÚN 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
6 CREMA DE PATATA Y ZANAHORIA ECOLÓGICA 0 HAMBURGUESA DE POLLO EN SALSA (TOMATE, CEBOLLA, ESPECIAS) PATATA ASADA PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 558,8KCAL 15%P, 29%L, 2,5 g AGS, 55%HC 5g Az, 4,3g SAL	7 PASTA SIN GLUTEN CON 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	8 SOPA SIN GLUTEN 0 TORTILLA DE PATATA AL HORNO 0 ENSALADA DE TOMATE PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 558,8KCAL 15%P, 29%L, 2,5 g AGS, 55%HC 5g Az, 4,3g SAL	9 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y MAIZ 0 CASCOTE SEVILLANO (PATATA, ALUBIA, GARBANZO, ARROZ, PIMIENTO, ZANAHORIA, ACELGA) 0 PAN SIN GLUTEN Y AGUA YOGUR 596,5KCAL 15%P, 30%L, 3,5 g AGS, 53%HC 3,8 g Az, 4,5 g SAL	10 ARROZ CALDOSO CON VERDURAS ECOLÓGICAS (BRÓCOLI, ZANAHORIA, TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA) MERLUZA A LA BILBAÍNA (TOMATE, PATATA, PIMIENTO, AJO) 0 PAN SIN GLUTEN 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
13 LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ ECOLÓGICAS (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA) TORTILLA FRANCESA AL HORNO 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	14 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ACEITUNA Y REMOLACHA 0 PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE Y PAVO 0 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	15 CREMA DE PATATA Y APIO 0 POLLO ASADO PROVENZAL 0 0 PATATA ASADA 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	16 FIDEOS SIN GLUTEN CON VERDURAS 0 MEDIAS LUNAS DE HUEVO 0 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA 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 ARROZ COCIDO CON SALSA DE TOMATE 0 CABALLA AL HORNO CON PATATA (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA, AJO) 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
20 GUISO DE ALUBIAS A LA JARDINERA ECO (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO Y ARROZ) 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	21 SOPA DE PESCADORES CON ARROZ (ABADEJO, BACALAO, TOMATE, PATATA, MEJILLÓN) QUESO FRESCO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS 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	22 CREMA DE HORTALIZAS ECOLÓGICA (PATATA, ZANAHORIA, CALABACIN, JUDIA VERDE, GUISANTE) ALBÓNDIGAS DE POLLO GUISADAS EN SALSA 0 0 PATATA ASADA 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	23 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA Y ACEITUNAS 0 PATATAS A LA RIOJANA CON CHORIZO ECOLÓGICAS (TOMATE, CEBOLLA, PIMIENTO) 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	24 PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE 0 MERLUZA CON ZANAHORIA Y PATATA 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
27 POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS ECOLÓGICO 0 MEDIAS LUNAS DE HUEVO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 558,8KCAL 15%P, 29%L, 2,5 g AGS, 55%HC 5g Az, 4,3g SAL	28 PATATAS CON VERDURAS 0 ABADEJO HORNEADO A LA CREMA (PATATA, AJO, PEREJIL) 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	29 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA, PIMIENTO Y ACEITUNA 0 PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE Y PAVO 0 0 PAN SIN GLUTEN Y AGUA YOGUR 558,8KCAL 15%P, 29%L, 2,5 g AGS, 55%HC 5g Az, 4,3g SAL	30 CREMA DE PATATA Y CALABACÍN ECOLÓGICA 0 ESTOFADO DE CERDO CON PATATA Y TOMATE 0 0 PAN SIN GLUTEN 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	

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 RECOMENDACIÓN FESTIVO CODITOS ECO CON SALSA NAPOLITANA 0 MERLUZA GUISADA EN SALSA VERDE CON PATATA, CEBOLLA, ESPINADA Y GUISANTE 0 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 525 KCAL 12P, 34L, 54HC	2 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA Y ACEITUNAS 0 PUCHERO DE GARBANZOS CON ARROZ, PATATA, JUDIA VERDE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y CALABAZA 0 0 PAN BLANCO Y AGUA YOGUR 525 KCAL 12P, 34L, 54HC	3 ARROZ COCIDO CON SALSA DE TOMATE 0 TORTILLA FRANCESA CON ATÚN 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
6 CREMA DE PATATA Y ZANAHORIA ECOLÓGICA 0 MERLUZA AL HORNO 0 PATATA ASADA 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	7 MACARRONES ECOLÓGICOS CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA 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	8 CREMA DE CALABACIN 0 TORTILLA DE PATATA AL HORNO 0 ENSALADA DE TOMATE 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	9 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y MAIZ 0 CASCOTE SEVILLANO (PATATA, ALUBIA, GARBANZO, ARROZ, PIMIENTO, ZANAHORIA, ACELGA) 0 PAN BLANCO Y AGUA YOGUR 520 KCAL 15%P, 34%L, 2,8 g AGS, 52%HC 9,7 g Az, 4,8g SAL	10 ARROZ CALDOSO CON VERDURAS ECOLÓGICAS (BRÓCOLI, ZANAHORIA, TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA) MERLUZA A LA BILBAÍNA (TOMATE, PATATA, PIMIENTO, AJO) 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
13 LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ ECOLÓGICAS (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA) TORTILLA FRANCESA AL HORNO 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	14 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ACEITUNA Y REMOLACHA 0 CODITOS ECO CON SALSA DE TOMATE Y DORADA (TOMATE, DORADA, CEBOLLA, ZANAHORIA) 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	15 CREMA DE PATATA Y APIO 0 ABADEJO AL HORNO 0 PATATA ASADA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 525 KCAL 12P, 34L, 54HC	16 CAZUELA DE FIDEOS CON VERDURAS (PIMIENTO, ZANAHORIA, TOMATE) MEDIAS LUNAS DE HUEVO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 525 KCAL 12P, 34L, 54HC	17 ARROZ COCIDO CON SALSA DE TOMATE 0 CABALLA AL HORNO CON PATATA (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA, AJO) 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
20 GUISO DE ALUBIAS A LA JARDINERA ECO (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO Y ARROZ) 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	21 SOPA DE PESCADORES CON ARROZ (ABADEJO, BACALAO, TOMATE, PATATA, MEJILLÓN) QUESO FRESCO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS 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	22 CREMA DE HORTALIZAS ECOLÓGICA (PATATA, ZANAHORIA, CALABACIN, JUDIA VERDE, GUISANTE) ABADEJO AL HORNO 0 PATATA ASADA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 525 KCAL 12P, 34L, 54HC	23 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA Y ACEITUNAS 0 PATATAS CON VERDURAS 0 0 PAN BLANCO Y AGUA YOGUR 525 KCAL 12P, 34L, 54HC	24 ESPIRALES ECOLÓGICOS CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA 0 MERLUZA CON ZANAHORIA Y PATATA AL HORNO 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
27 POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS ECOLÓGICO 0 MEDIAS LUNAS DE HUEVO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ 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	28 PATATAS EN AJOPOLLO (HUEVO, PAN, PEREJIL, AJO) ABADEJO HORNEADO A LA CREMA (PATATA, AJO, PEREJIL) 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	29 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA, PIMIENTO Y ACEITUNA 0 CODITOS CON TOMATE 0 0 PAN BLANCO Y AGUA YOGUR 602,8KCAL 15%P, 33%L, 2,7 g AGS, 50%HC 7,9 g Az, 4,3 g SAL	30 CREMA DE PATATA Y CALABACÍN ECOLÓGICA 0 MERLUZA 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	

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 RECOMENDACIÓN FESTIVO CODITOS ECO CON SALSA NAPOLITANA 0 MERLUZA GUISADA EN SALSA VERDE CON PATATA, CEBOLLA, ESPINADA Y GUISANTE 0 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 594,5 KCAL 15%P, 34%L, 2,7 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL	2 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA Y ACEITUNAS 0 PUCHERO DE GARBANZOS CON ARROZ, PATATA, JUDIA VERDE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y CALABAZA 0 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	3 ARROZ COCIDO CON SALSA DE TOMATE 0 TORTILLA FRANCESA CON ATÚN 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
6 CREMA DE PATATA Y ZANAHORIA ECOLÓGICA 0 HAMBURGUESA DE POLLO EN SALSA (TOMATE, CEBOLLA, ESPECIAS) PATATA ASADA 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	7 MACARRONES ECOLÓGICOS CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA 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	8 SOPA DE AVE CON PASTA 0 TORTILLA DE PATATA AL HORNO 0 ENSALADA DE TOMATE 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	9 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y MAIZ 0 CASCOTE SEVILLANO (PATATA, ALUBIA, GARBANZO, ARROZ, PIMIENTO, ZANAHORIA, ACELGA) 0 PAN BLANCO Y AGUA YOGUR 596,5KCAL 15%P, 30%L, 3,5 g AGS, 53%HC 3,8 g Az, 4,5 g SAL	10 ARROZ CALDOSO CON VERDURAS ECOLÓGICAS (BRÓCOLI, ZANAHORIA, TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA) MERLUZA A LA BILBAÍNA (TOMATE, PATATA, PIMIENTO, AJO) 0 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
13 LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ ECOLÓGICAS (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA) TORTILLA FRANCESA AL HORNO 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	14 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ACEITUNA Y REMOLACHA 0 CODITOS ECO CON SALSA DE TOMATE Y DORADA (TOMATE, DORADA, CEBOLLA, ZANAHORIA) 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	15 CREMA DE PATATA Y APIO 0 POLLO ASADO PROVENZAL 0 PATATA ASADA 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	16 CAZUELA DE FIDEOS CON VERDURAS (PIMIENTO, ZANAHORIA, TOMATE) MEDIAS LUNAS DE HUEVO 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	17 ARROZ COCIDO CON SALSA DE TOMATE 0 CABALLA AL HORNO CON PATATA (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA, AJO) 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
20 GUISO DE ALUBIAS A LA JARDINERA ECO (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO Y ARROZ) 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	21 SOPA DE PESCADORES CON ARROZ (ABADEJO, BACALAO, TOMATE, PATATA, MEJILLÓN) QUESO FRESCO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS 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	22 CREMA DE HORTALIZAS ECOLÓGICA (PATATA, ZANAHORIA, CALABACIN, JUDIA VERDE, GUISANTE) ALBÓNDIGAS DE POLLO GUISADAS EN SALSA 0 PATATA ASADA 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	23 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA Y ACEITUNAS 0 PATATAS EN AMARILLO CON PAVO 0 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	24 ESPIRALES ECOLÓGICOS CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA 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
27 POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS ECOLÓGICO 0 MEDIAS LUNAS DE HUEVO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ 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	28 PATATAS EN AJOPOLLO (HUEVO, PAN, PEREJIL, AJO) ABADEJO HORNEADO A LA CREMA (PATATA, AJO, PEREJIL) 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	29 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA, PIMIENTO Y ACEITUNA 0 CODITOS ECO CON SALSA DE TOMATE Y TERNERA (TOMATE, CEBOLLA, CARNE DE TERNERA Y ESPECIAS) 0 PAN BLANCO Y AGUA YOGUR 602,8KCAL 15%P, 33%L, 2,7 g AGS, 50%HC 7,9 g Az, 4,3 g SAL	30 CREMA DE PATATA Y CALABACÍN ECOLÓGICA 0 POLLO AL HORNO 0 0 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	

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 RECOMENDACIÓN FESTIVO CODITOS ECO CON SALSA NAPOLITANA 0 MERLUZA GUISADA EN SALSA VERDE CON PATATA, CEBOLLA, ESPINADA Y GUISANTE 0 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	2 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAIZ 0 PUCHERO DE GARBANZOS CON ARROZ, PATATA, JUDIA VERDE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y CALABAZA 0 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	3 ARROZ COCIDO CON SALSA DE TOMATE 0 TORTILLA FRANCESA CON ATÚN 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
6 CREMA DE PATATA Y ZANAHORIA ECOLÓGICA 0 HAMBURGUESA DE POLLO EN SALSA (TOMATE, CEBOLLA, ESPECIAS) PATATA ASADA 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	7 MACARRONES ECOLÓGICOS CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA 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	8 SOPA DE AVE CON PASTA ECO (CEBOLLA, ZANAHORIA, PATATA, POLLO) TORTILLA DE PATATA AL HORNO 0 ENSALADA DE 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	9 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y MAIZ 0 CASCOTE SEVILLANO (PATATA, ALUBIA, GARBANZO, ARROZ, PIMIENTO, ZANAHORIA, ACELGA) 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	10 ARROZ CALDOSO CON VERDURAS ECOLÓGICAS (BRÓCOLI, ZANAHORIA, TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA) MERLUZA A LA BILBAÍNA (TOMATE, PATATA, PIMIENTO, AJO) 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
13 LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ ECOLÓGICAS (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA) TORTILLA FRANCESA AL HORNO 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	14 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 529KCAL 15P, 34L, 3,4 g AGS, 46HC 0,1 g Az, 3,96 g SAL	15 CREMA DE PATATA Y APIO 0 POLLO ASADO PROVENZAL 0 PATATA ASADA 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	16 CAZUELA DE FIDEOS CON VERDURAS (PIMIENTO, ZANAHORIA, TOMATE) MEDIAS LUNAS DE HUEVO 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	17 ARROZ COCIDO CON SALSA DE TOMATE 0 CABALLA AL HORNO CON PATATA (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA, AJO) 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
20 GUISO DE ALUBIAS A LA JARDINERA ECO (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO Y ARROZ) 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	21 SOPA DE PESCADORES CON ARROZ (ABADEJO, BACALAO, TOMATE, PATATA, MEJILLÓN) LOMO DE CERDO AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 529KCAL 15P, 34L, 3,4 g AGS, 46HC 0,1 g Az, 3,96 g SAL	22 CREMA DE HORTALIZAS ECOLÓGICA (PATATA, ZANAHORIA, CALABACIN, JUDIA VERDE, GUISANTE) ALBÓNDIGAS DE POLLO GUISADAS EN SALSA 0 PATATA ASADA 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	23 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAIZ 0 PATATAS EN AMARILLO CON PAVO 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 ESPIRALES ECOLÓGICOS CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA 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
27 POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS ECOLÓGICO 0 MEDIAS LUNAS DE HUEVO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ 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	28 PATATAS CON VERDURAS 0 ABADEJO HORNEADO A LA CREMA (PATATA, AJO, PEREJIL) 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	29 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA, PIMIENTO 0 CODITOS CON TOMATE 0 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	30 CREMA DE PATATA Y CALABACÍN ECOLÓGICA 0 ESTOFADO DE CERDO CON PATATA Y TOMATE 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	