

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Enero 2024

- Nombre del Colegio -

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		
1 VACACIONES DE NAVIDAD		2 VACACIONES DE NAVIDAD		3 VACACIONES DE NAVIDAD		4 VACACIONES DE NAVIDAD		5 VACACIONES DE NAVIDAD		
8 Fideua a la hortelana (eco.) (tomate, pimiento, cebolla, zanahoria, guisantes) Medias lunas de huevo con ensalada de tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.172/520 GT:19 GS:0 HC:70 AZ:0 PROT:18 SAL:0		9 Arroz con verduras (eco) (judía verde, pimiento, tomate, guisante) Salmón al horno Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:1.985/475 GT:14 GS:0 HC:67 AZ:0 PROT:19 SAL:0		10 Macarrones (eco.) con salsa de tomate y cebolla Tortilla francesa con atún al horno con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.234/534 GT:20 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:20 SAL:0		11 Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha Lentejas a la extremeña con chorizo (eco.) (patata, tomate, zanahoria, pimiento, chorizo) Yogur y pan (eco.) VE:1.927/461 GT:20 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:18 SAL:0		12 Crema de patata con verduras (eco.) (zanahoria, calabacín, brócoli) Estofado de cerdo con patata y tomate Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.927/461 GT:17 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:17 SAL:0		
15 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.) VE:2.109/504 GT:20 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:17 SAL:0		16 Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz Espirales (eco.) con salsa de tomate y dorada (tomate, dorada, cebolla, zanahoria) Yogur y pan integral (eco.) VE:2.205/527 GT:22 GS:0 HC:67 AZ:0 PROT:17 SAL:0		17 Crema de calabacín (patata, calabacín) (eco.) Pollo asado provenzal con patatas asadas Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.183/522 GT:19 GS:0 HC:68 AZ:0 PROT:21 SAL:0		18 Potaje de garbanzos con espinacas (zanahoria, patata, cebolla, arroz) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.731/414 GT:18 GS:0 HC:52 AZ:0 PROT:14 SAL:0		19 Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Abadejo horneado a la crema (perejil, ajo) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.161/517 GT:15 GS:0 HC:77 AZ:0 PROT:19 SAL:0		
22 Cazuela de fideos con verduras (eco.) (pimiento, cebolla, zanahoria, tomate) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y espárragos Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.012/481 GT:18 GS:0 HC:64 AZ:0 PROT:17 SAL:0		23 Crema de patata, espinaca y brócoli (eco.) Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate) con patatas asadas Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:1.871/448 GT:16 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:20 SAL:0		24 Arroz en amarillo con verduras rehogadas (eco.) (tomate, judía verde, pimiento, calabacín, guisante, zanahoria) Tortilla francesa al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.167/518 GT:20 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:15 SAL:0		25 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna Lentejas a la riojana (eco.) (zanahoria, pimiento, tomate, patata) Yogur y pan (eco.) VE:1.936/463 GT:21 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:15 SAL:0		26 Patatas guisadas en ajopollo (huevo, pan, perejil, ajo) Merluza a la roteña (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.838/440 GT:16 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:16 SAL:0		
29 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.) VE:1.887/452 GT:19 GS:0 HC:53 AZ:0 PROT:19 SAL:0		30 Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha Coditos (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, carne de ternera, cebolla) Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:1.930/462 GT:20 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:13 SAL:0		31 Crema de zanahoria (eco.) (patata y zanahoria) Hamburguesa de pollo en salsa (tomate, cebolla, especias) con patatas asadas Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.004/479 GT:18 GS:0 HC:63 AZ:0 PROT:18 SAL:0						

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>8</p> <p>FIDEOS SIN GLUTEN CON VERDURAS 0 MEDIAS LUNAS DE HUEVO 0 ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA 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</p>	<p>9</p> <p>ARROZ CON VERDURAS ECOLÓGICAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO, TOMATE, GUISANTE) SALMÓN AL HORNO 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</p>	<p>10</p> <p>PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE 0 TORTILLA FRANCESA CON ATÚN AL HORNO 0 0 ENSALADA DE 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</p>	<p>11</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS Y REMOLACHA 0 LENTEJAS A LA EXTREMEÑA CON CHORIZO ECOLÓGICAS (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO, CHORIZO) 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</p>	<p>12</p> <p>CREMA DE PATATA CON VERDURAS ECOLÓGICA (ZANAHORIA, CALABACÍN, BRÓCOLI) 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</p>
<p>15</p> <p>SOPA SIN GLUTEN 0 TORTILLA DE PATATA 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</p>	<p>16</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y MAIZ 0 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</p>	<p>17</p> <p>CREMA DE PATATA Y CALABACÍN ECOLÓGICA 0 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</p>	<p>18</p> <p>POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS ECOLÓGICO 0 0 QUESO FRESCO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p>19</p> <p>ARROZ COCIDO ECO CON SALSA DE TOMATE 0 0 ABADEJO HORNEADO A LA CREMA 0 0 PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 593,3 KCAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p>
<p>22</p> <p>FIDEOS SIN GLUTEN CON VERDURAS 0 MEDIAS LUNAS DE HUEVO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ESPÁRRAGO PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,6KCAL 12%P, 34%L, 7,4 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,4 g SAL</p>	<p>23</p> <p>CREMA DE PATATA, ESPINACA Y BRÓCOLI ECOLÓGICA 0 0 ALBÓNDIGAS DE POLLO GUIADAS EN SALSA 0 0 PATATA ASADA PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 597,3KCAL 14%P, 30%L, 4,4 g AGS, 53%HC 9,4 g Az, 5 g SAL</p>	<p>24</p> <p>ARROZ EN AMARILLO CON VERDURAS REHOGADAS (TOMATE, JUDÍA VERDE, PIMIENTO, CALABACÍN, GUISANTE, ZANAHORIA) TORTILLA FRANCESA AL HORNO 0 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</p>	<p>25</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA, PIMIENTO Y ACEITUNA 0 0 LENTEJAS ECOLÓGICAS A LA RIOJANA (ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, PATATA) 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</p>	<p>26</p> <p>PATATAS CON VERDURAS 0 0 MERLUZA HORNEADA A LA ROTEÑA (ZANAHORIA, PIMIENTO, CEBOLLA, TOMATE) 0 PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 593,3 KCAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p>
<p>29</p> <p>GUIZO DE ALUBIAS A LA JARDINERA ECOLÓGICO (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO) TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN AL HORNO 0 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</p>	<p>30</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ACEITUNA Y REMOLACHA 0 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</p>	<p>31</p> <p>CREMA DE PATATA Y ZANAHORIA ECOLÓGICA 0 0 HAMBURGUESA DE POLLO EN SALSA (TOMATE, CEBOLLA, ESPECIAS) 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</p>		

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>8</p> <p>FIDEUÁ A LA HORTELANA (TOMATE, PIMIENTO, ZANAHORIA, CEBOLLA) MEDIAS LUNAS DE HUEVO 0 ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA 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</p>	<p>9</p> <p>ARROZ CON VERDURAS ECOLÓGICAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO, TOMATE, GUISANTE) SALMÓN 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</p>	<p>10</p> <p>MACARRONES ECOLÓGICOS CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA 0 TORTILLA FRANCESA CON ATÚN AL HORNO 0 ENSALADA DE 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</p>	<p>11</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS Y REMOLACHA 0 LENTEJAS ESTOFADAS 0 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</p>	<p>12</p> <p>CREMA DE PATATA CON VERDURAS ECOLÓGICA (ZANAHORIA, CALABACÍN, BRÓCOLI) ABADEJO 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</p>
<p>15</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA 0 TORTILLA DE PATATA 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</p>	<p>16</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y MAIZ 0 ESPIRALES ECO CON SALSA DE TOMATE Y DORADA (TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, DORADA) 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</p>	<p>17</p> <p>CREMA DE PATATA Y CALABACÍN ECOLÓGICA 0 PALOMETA AL HORNO 0 PATATA ASADA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 525 KCAL 12P, 34L, 54HC</p>	<p>18</p> <p>POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS ECOLÓGICO 0 QUESO FRESCO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 525 KCAL 12P, 34L, 54HC</p>	<p>19</p> <p>ARROZ COCIDO ECO CON SALSA DE TOMATE 0 ABADEJO HORNEADO A LA CREMA 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</p>
<p>22</p> <p>CAZUELA DE FIDEOS CON VERDURAS (PIMIENTO, ZANAHORIA, TOMATE) MEDIAS LUNAS DE HUEVO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ESPÁRRAGO PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,6KCAL 12%P, 34%L, 7,4 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,4 g SAL</p>	<p>23</p> <p>CREMA DE PATATA, ESPINACA Y BRÓCOLI ECOLÓGICA 0 ABADEJO AL HORNO 0 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</p>	<p>24</p> <p>ARROZ EN AMARILLO CON VERDURAS REHOGADAS (TOMATE, JUDÍA VERDE, PIMIENTO, CALABACÍN, GUISANTE, ZANAHORIA) TORTILLA FRANCESA AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 525 KCAL 12P, 34L, 54HC</p>	<p>25</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA, PIMIENTO Y ACEITUNA 0 LENTEJAS ECOLÓGICAS A LA RIOJANA (ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, PATATA) 0 PAN BLANCO Y AGUA YOGUR 525 KCAL 12P, 34L, 54HC</p>	<p>26</p> <p>PATATAS GUIADAS EN AJOPOLLO (HUEVO, PAN, PEREJIL, AJO) MERLUZA HORNEADA A LA ROTEÑA (ZANAHORIA, PIMIENTO, CEBOLLA, TOMATE) 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</p>
<p>29</p> <p>GUISO DE ALUBIAS A LA JARDINERA ECOLÓGICO (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO) 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</p>	<p>30</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ACEITUNA Y REMOLACHA 0 CODITOS 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</p>	<p>31</p> <p>CREMA DE PATATA Y ZANAHORIA ECOLÓGICA 0 PALOMETA AL HORNO 0 0 PATATA ASADA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 525 KCAL 12P, 34L, 54HC</p>		

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>8</p> <p>FIDEUÁ A LA HORTELANA (TOMATE, PIMIENTO, ZANAHORIA, CEBOLLA) MEDIAS LUNAS DE HUEVO 0 ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA 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</p>	<p>9</p> <p>ARROZ CON VERDURAS ECOLÓGICAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO, TOMATE, GUISANTE) SALMÓN 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</p>	<p>10</p> <p>MACARRONES ECOLÓGICOS CON SALSAS DE TOMATE Y CEBOLLA 0 TORTILLA FRANCESA CON ATÚN AL HORNO 0 ENSALADA DE 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</p>	<p>11</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS Y REMOLACHA 0 LENTEJAS ESTOFADAS 0 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</p>	<p>12</p> <p>CREMA DE PATATA CON VERDURAS ECOLÓGICA (ZANAHORIA, CALABACÍN, BRÓCOLI) 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</p>
<p>15</p> <p>SOPA DE AVE CON PASTA ECO 0 TORTILLA DE PATATA 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</p>	<p>16</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y MAIZ 0 ESPIRALES ECO CON SALSAS DE TOMATE Y DORADA (TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, DORADA) 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</p>	<p>17</p> <p>CREMA DE PATATA Y CALABACÍN ECOLÓGICA 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</p>	<p>18</p> <p>POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS ECOLÓGICO 0 QUESO FRESCO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p>19</p> <p>ARROZ COCIDO ECO CON SALSAS DE TOMATE 0 ABADEJO HORNEADO A LA CREMA 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 593,3 KCAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p>
<p>22</p> <p>CAZUELA DE FIDEOS CON VERDURAS (PIMIENTO, ZANAHORIA, TOMATE) MEDIAS LUNAS DE HUEVO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ESPÁRRAGO PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,6KCAL 12%P, 34%L, 7,4 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,4 g SAL</p>	<p>23</p> <p>CREMA DE PATATA, ESPINACA Y BRÓCOLI ECOLÓGICA 0 ALBÓNDIGAS DE POLLO GUISADAS EN SALSAS 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</p>	<p>24</p> <p>ARROZ EN AMARILLO CON VERDURAS REHOGADAS (TOMATE, JUDÍA VERDE, PIMIENTO, CALABACÍN, GUISANTE, ZANAHORIA) TORTILLA FRANCESA 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</p>	<p>25</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA, PIMIENTO Y ACEITUNA 0 LENTEJAS ECOLÓGICAS A LA RIOJANA (ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, PATATA) 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</p>	<p>26</p> <p>PATATAS GUISADAS EN AJOPOLLO (HUEVO, PAN, PEREJIL, AJO) MERLUZA HORNEADA A LA ROTEÑA (ZANAHORIA, PIMIENTO, CEBOLLA, TOMATE) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 593,3 KCAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p>
<p>29</p> <p>GUISO DE ALUBIAS A LA JARDINERA ECOLÓGICO (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO) TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN 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</p>	<p>30</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ACEITUNA Y REMOLACHA 0 CODITOS ECO CON SALSAS DE TOMATE Y TERNERA (TOMATE, CEBOLLA, CARNE DE TERNERA Y ESPECIAS) 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</p>	<p>31</p> <p>CREMA DE PATATA Y ZANAHORIA ECOLÓGICA 0 HAMBURGUESA DE POLLO EN SALSAS (TOMATE, CEBOLLA, ESPECIAS) 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</p>		

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>8</p> <p>FIDEUÁ A LA HORTELANA (TOMATE, PIMIENTO, ZANAHORIA, CEBOLLA) MEDIAS LUNAS DE HUEVO 0 ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 602,1KCAL 14%P, 34%, 4,3 g AGS, 52%HC 5,4 g Az, 5 g SAL</p>	<p>9</p> <p>ARROZ CON VERDURAS ECOLÓGICAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO, TOMATE, GUISANTE) SALMÓN AL HORNO 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</p>	<p>10</p> <p>MACARRONES ECOLÓGICOS CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA 0 TORTILLA FRANCESA CON ATÚN AL HORNO 0 ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 602,1KCAL 14%P, 34%, 4,3 g AGS, 52%HC 5,4 g Az, 5 g SAL</p>	<p>11</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA 0 LENTEJAS A LA EXTREMEÑA CON CHORIZO ECOLÓGICAS (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO, CHORIZO) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,3KCAL 14%P, 34%, 5,8g AGS, 51%HC 17,7 g Az, 5,1 g SAL</p>	<p>12</p> <p>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 596,3KCAL 14%P, 34%, 5,8g AGS, 51%HC 17,7 g Az, 5,1 g SAL</p>
<p>15</p> <p>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 540KCAL 15%P, 32%, 4,2 g AGS, 53%HC 8,1 g Az, 6,2 g SAL</p>	<p>16</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y MAIZ 0 ESPIRALES ECO CON SALSA DE TOMATE Y DORADA (TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, DORADA) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 529KCAL 15P, 34L, 3,4 g AGS, 46HC 0,1 g Az, 3,96 g SAL</p>	<p>17</p> <p>CREMA DE PATATA Y CALABACÍN ECOLÓGICA 0 POLLO ASADO PROVENZAL 0 PATATA ASADA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 594,5 K CAL 15%P, 34%, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p>18</p> <p>POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS ECOLÓGICO 0 LOMO DE CERDO AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 594,5 K CAL 15%P, 34%, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p>19</p> <p>ARROZ COCIDO ECO CON SALSA DE TOMATE 0 ABADEJO HORNEADO A LA CREMA 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 593,3 K CAL 12%P, 30%, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p>
<p>22</p> <p>CAZUELA DE FIDEOS CON VERDURAS (PIMIENTO, ZANAHORIA, TOMATE) MEDIAS LUNAS DE HUEVO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ESPÁRRAGO PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 540KCAL 15%P, 32%, 4,2 g AGS, 53%HC 8,1 g Az, 6,2 g SAL</p>	<p>23</p> <p>CREMA DE PATATA, ESPINACA Y BRÓCOLI ECOLÓGICA 0 ALBÓNDIGAS DE POLLO GUIADAS EN SALSA 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</p>	<p>24</p> <p>ARROZ EN AMARILLO CON VERDURAS REHOGADAS (TOMATE, JUDÍA VERDE, PIMIENTO, CALABACÍN, GUISANTE, ZANAHORIA) TORTILLA FRANCESA AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 594,5 K CAL 15%P, 34%, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p>25</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA, PIMIENTO 0 LENTEJAS ECOLÓGICAS A LA RIOJANA (ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, PATATA) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 594,5 K CAL 15%P, 34%, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p>26</p> <p>PATATAS CON VERDURAS 0 MERLUZA HORNEADA A LA ROTEÑA (ZANAHORIA, PIMIENTO, CEBOLLA, TOMATE) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 593,3 K CAL 12%P, 30%, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p>
<p>29</p> <p>GUIZO DE ALUBIAS A LA JARDINERA ECOLÓGICO (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO) TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN AL HORNO 0 ENSALADA DE TOMATE PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 540KCAL 15%P, 32%, 4,2 g AGS, 53%HC 8,1 g Az, 6,2 g SAL</p>	<p>30</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA 0 CODITOS 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</p>	<p>31</p> <p>CREMA DE PATATA Y ZANAHORIA ECOLÓGICA 0 HAMBURGUESA DE POLLO EN SALSA (TOMATE, CEBOLLA, ESPECIAS) PATATA ASADA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 594,5 K CAL 15%P, 34%, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>		