

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Febrero 2024

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			<p>1 Arroz a la marinera (tomate, guisante, cebolla, pimiento, judía verde, bacalao y mejillones) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur y pan (eco.)</p> <p>VE:2.217/530 GT:18 GS:0 HC:77 AZ:0 PROT:16 SAL:0</p>	<p>2 Tallarines cocidos con albahaca y aove Abadejo a la hortelana (patata, zanahoria, tomate, pimiento, judía verde) Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.001/479 GT:14 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:21 SAL:0</p>
<p>5 Cous cous con verduras Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.961/469 GT:15 GS:0 HC:67 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p>6 Crema de hortalizas eco. (patata, calabacín, zanahoria, judía verde, guisante) Pollo asado provenzal con patatas asadas Fruta de temporada y pan integral (eco.)</p> <p>VE:2.166/518 GT:21 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:21 SAL:0</p>	<p>7 Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Tortilla francesa al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.201/527 GT:20 GS:0 HC:72 AZ:0 PROT:15 SAL:0</p>	<p>8 Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Cazuela de patatas guisadas con caballa (tomate, pimiento, cebolla, ajo) Yogur y pan (eco.)</p> <p>VE:1.997/478 GT:22 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:15 SAL:0</p>	<p>9 Potaje de garbanzos con espinacas (zanahoria, patata, cebolla, arroz) Merluza al horno a la bilbaína (tomate, pimiento, ajo) Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.817/435 GT:17 GS:0 HC:53 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>
<p>12 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.)</p> <p>VE:2.109/504 GT:20 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p>13 Lentejas estofadas con arroz Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan integral (eco.)</p> <p>VE:1.868/447 GT:20 GS:0 HC:50 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>	<p>14 Crema de patata con verduras (eco.) (zanahoria, calabacín, brócoli) Estofado de cerdo con patata y tomate Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.944/465 GT:17 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p>15 Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz Códitos (eco.) con salsa de tomate y dorada (tomate, dorada, cebolla, zanahoria) Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.114/506 GT:20 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>	<p>16 Arroz con verduras (eco) (judía verde, pimiento, tomate, guisante) Abadejo horneado con cebolla en salsa verde (cebolla, guisantes) Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.032/486 GT:15 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>
<p>19 Cazuela de patata con puerros (eco.) Tortilla francesa con atún al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.137/511 GT:20 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>	<p>20 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna Guiso de alubias (eco.) a la jardinera (patata, tomate, pimiento, zanahoria) Yogur y pan integral (eco.)</p> <p>VE:1.962/469 GT:21 GS:0 HC:58 AZ:0 PROT:12 SAL:0</p>	<p>21 Crema de zanahoria (eco.) (patata y zanahoria) Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate) con patatas asadas Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.914/458 GT:15 GS:0 HC:62 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>	<p>22 Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.049/490 GT:16 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>	<p>23 Cazuela de fideos con verduras (eco.) (pimiento, cebolla, zanahoria, tomate) Merluza a la roteña (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate) Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.887/451 GT:17 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:21 SAL:0</p>
<p>26 Macarrones (eco.) con salsa de tomate y cebolla Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.863/446 GT:19 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:15 SAL:0</p>	<p>27 Crema de calabacín (patata, calabacín) (eco.) Hamburguesa de pollo en salsa (tomate, cebolla, especias) con patatas asadas Fruta de temporada y pan integral (eco.)</p> <p>VE:1.930/462 GT:19 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p>28 FESTIVO DIA DE ANDALUCIA Sopa de ave con pasta (eco.) (cebolla, zanahoria, patata, pollo) Abadejo a la hortelana (patata, zanahoria, tomate, pimiento, judía verde) Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.020/483 GT:20 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p>29 Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha Lentejas a la extremeña con chorizo (eco.) (patata, tomate, zanahoria, pimiento, chorizo) Yogur y pan (eco.)</p> <p>VE:2.042/489 GT:17 GS:0 HC:73 AZ:0 PROT:13 SAL:0</p>	

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			<p>1</p> <p>ARROZ A LA MARINERA (TOMATE, GUISANTE, CEBOLLA, PIMIENTO, JUDIA VERDE, BACALAO Y MEJILLONES) QUESO FRESCO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS 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>2</p> <p>PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE 0 ABADEJO HORNEADO A LA HORTELANA 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>5</p> <p>FIDEOS SIN GLUTEN CON VERDURAS 0 MEDIAS LUNAS DE HUEVO 0 ENSALADA DE LECHUGA, 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>6</p> <p>CREMA DE HORTALIZAS ECOLÓGICA (PATATA, ZANAHORIA, CALABACIN, JUDIA VERDE, GUISANTE) POLLO ASADO PROVENZAL 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>7</p> <p>ARROZ COCIDO ECO CON SALSA DE TOMATE 0 TORTILLA FRANCESA AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA 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>8</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA Y ACEITUNAS 0 CAZUELA DE PATATAS GUIADAS CON CABALLA (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA, AJO) 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>9</p> <p>POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS ECOLÓGICO 0 MERLUZA HORNEADA 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</p>
<p>12</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>13</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ ECOLÓGICAS (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA) QUESO FRESCO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ 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>14</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 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>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</p>	<p>16</p> <p>ARROZ CON VERDURAS ECOLÓGICAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO, TOMATE, GUISANTE) ABADEJO HORNEADO CON CEBOLLA EN SALSA VERDE (CEBOLLA, GUISANTES) 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>19</p> <p>CAZUELA DE PATATAS CON PUERROS ECOLÓGICA 0 TORTILLA FRANCESA CON ATÚN AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA 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>20</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA, PIMIENTO Y ACEITUNA 0 GUISO DE ALUBIAS A LA JARDINERA ECO (PATATA, TOMATE, PIMIENTO, ZANAHORIA) 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>21</p> <p>CREMA DE PATATA Y ZANAHORIA ECOLÓGICA 0 ALBÓNDIGAS DE POLLO GUIADAS EN SALSA 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>22</p> <p>ARROZ COCIDO ECO CON SALSA DE TOMATE 0 MEDIAS LUNAS DE HUEVO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS 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>23</p> <p>FIDEOS SIN GLUTEN CON VERDURAS 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>26</p> <p>PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE 0 QUESO FRESCO 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</p>	<p>27</p> <p>CREMA DE PATATA Y CALABACÍN ECOLÓGICA HAMBURGUESA DE POLLO EN SALSA (TOMATE, CEBOLLA, ESPECIAS) 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>28 RECOMENDACIÓN FESTIVO</p> <p>SOPA SIN GLUTEN 0 ABADEJO HORNEADO A LA HORTELANA 0 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</p>	<p>29</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>	

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			<p>1</p> <p>ARROZ A LA MARINERA (TOMATE, GUISANTE, CEBOLLA, PIMIENTO, JUDIA VERDE, BACALAO Y MEJILLONES) QUESO FRESCO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS PAN BLANCO Y AGUA YOGUR 525 KCAL 12P, 34L, 54HC</p>	<p>2</p> <p>TALLARINES COCIDOS CON ALBAHACA Y AOVE 0 ABADEJO HORNEADO A LA HORTELANA 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>5</p> <p>COUS COUS REHOGADO CON VERDURAS 0 MEDIAS LUNAS DE HUEVO 0 ENSALADA DE LECHUGA, 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>6</p> <p>CREMA DE HORTALIZAS ECOLÓGICA (PATATA, ZANAHORIA, CALABACIN, JUDIA VERDE, GUISANTE) PALOMETA 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</p>	<p>7</p> <p>ARROZ COCIDO ECO CON SALSA DE TOMATE 0 TORTILLA FRANCESA AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA 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>8</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA Y ACEITUNAS 0 CAZUELA DE PATATAS GUIADAS CON CABALLA (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA, AJO) 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>9</p> <p>POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS ECOLÓGICO 0 MERLUZA HORNEADA 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</p>
<p>12</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>13</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ ECOLÓGICAS (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA) QUESO FRESCO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ 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>14</p> <p>CREMA DE PATATA CON VERDURAS ECOLÓGICA (ZANAHORIA, CALABACÍN, BRÓCOLI) PALOMETA AL HORNO 0 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 525 KCAL 12P, 34L, 54HC</p>	<p>15</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y MAIZ 0 CODITOS ECO CON SALSA DE TOMATE Y DORADA (TOMATE, DORADA, CEBOLLA, ZANAHORIA) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 525 KCAL 12P, 34L, 54HC</p>	<p>16</p> <p>ARROZ CON VERDURAS ECOLÓGICAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO, TOMATE, GUISANTE) ABADEJO HORNEADO CON CEBOLLA EN SALSA VERDE (CEBOLLA, GUISANTES) 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>19</p> <p>CAZUELA DE PATATAS CON PUERROS ECOLÓGICA 0 TORTILLA FRANCESA CON ATÚN AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA 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>20</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA, PIMIENTO Y ACEITUNA 0 GUIISO DE ALUBIAS A LA JARDINERA ECO (PATATA, TOMATE, PIMIENTO, 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</p>	<p>21</p> <p>CREMA DE PATATA Y ZANAHORIA ECOLÓGICA 0 ABADEJO AL HORNO 0 PATATA ASADA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 525 KCAL 12P, 34L, 54HC</p>	<p>22</p> <p>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 525 KCAL 12P, 34L, 54HC</p>	<p>23</p> <p>CAZUELA DE FIDEOS CON VERDURAS (PIMIENTO, ZANAHORIA, TOMATE) 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>26</p> <p>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 602,8KCAL 15%P, 33%L, 2,7 g AGS, 50%HC 7,9 g Az, 4,3 g SAL</p>	<p>27</p> <p>CREMA DE PATATA Y CALABACÍN ECOLÓGICA 0 PALOMETA 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</p>	<p>28 RECOMENDACIÓN FESTIVO</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA 0 ABADEJO HORNEADO A LA HORTELANA 0 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</p>	<p>29</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>	

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			<p>1</p> <p>ARROZ A LA MARINERA (TOMATE, GUISANTE, CEBOLLA, PIMIENTO, JUDIA VERDE, BACALAO Y MEJILLONES) QUESO FRESCO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS 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>2</p> <p>TALLARINES COCIDOS CON ALBAHACA Y AOVE 0 ABADEJO HORNEADO A LA HORTELANA 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>5</p> <p>COUS COUS REHOGADO CON VERDURAS 0 MEDIAS LUNAS DE HUEVO 0 ENSALADA DE LECHUGA, 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>6</p> <p>CREMA DE HORTALIZAS ECOLÓGICA (PATATA, ZANAHORIA, CALABACIN, JUDIA VERDE, GUISANTE) POLLO ASADO PROVENZAL 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>7</p> <p>ARROZ COCIDO ECO CON SALSA DE TOMATE 0 TORTILLA FRANCESA AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA 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>8</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA Y ACEITUNAS 0 CAZUELA DE PATATAS GUIADAS CON CABALLA (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA, AJO) 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>9</p> <p>POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS ECOLÓGICO 0 MERLUZA HORNEADA 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</p>
<p>12</p> <p>SOPA DE AVE CON PASTA 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>13</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ ECOLÓGICAS (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA) QUESO FRESCO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ 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>14</p> <p>CREMA DE PATATA CON VERDURAS ECOLÓGICA (ZANAHORIA, CALABACÍN, BRÓCOLI) POLLO 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</p>	<p>15</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y MAIZ 0 CODITOS ECO CON SALSA DE TOMATE Y DORADA (TOMATE, DORADA, CEBOLLA, ZANAHORIA) 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</p>	<p>16</p> <p>ARROZ CON VERDURAS ECOLÓGICAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO, TOMATE, GUISANTE) ABADEJO HORNEADO CON CEBOLLA EN SALSA VERDE (CEBOLLA, GUISANTES) 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>19</p> <p>CAZUELA DE PATATAS CON PUERROS ECOLÓGICA 0 TORTILLA FRANCESA CON ATÚN AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA 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>20</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA, PIMIENTO Y ACEITUNA 0 GUIISO DE ALUBIAS A LA JARDINERA ECO (PATATA, TOMATE, PIMIENTO, 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</p>	<p>21</p> <p>CREMA DE PATATA Y ZANAHORIA ECOLÓGICA 0 ALBÓNDIGAS DE POLLO GUIADAS 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</p>	<p>22</p> <p>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 594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p>23</p> <p>CAZUELA DE FIDEOS CON VERDURAS (PIMIENTO, ZANAHORIA, TOMATE) 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>26</p> <p>MACARRONES ECOLÓGICOS CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA 0 QUESO FRESCO 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</p>	<p>27</p> <p>CREMA DE PATATA Y CALABACÍN ECOLÓGICA 0 HAMBURGUESA DE POLLO EN SALSA (TOMATE, CEBOLLA, ESPECIAS) 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>28 RECOMENDACIÓN FESTIVO</p> <p>SOPA DE AVE CON PASTA 0 ABADEJO HORNEADO A LA HORTELANA 0 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</p>	<p>29</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>	

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			<p>1</p> <p>ARROZ A LA MARINERA (TOMATE, GUISANTE, CEBOLLA, PIMIENTO, JUDIA VERDE, BACALAO Y MEJILLONES)</p> <p>LOMO DE CERDO AL HORNO</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE</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>2</p> <p>TALLARINES COCIDOS CON ALBAHACA Y AOVE</p> <p>0</p> <p>ABADEJO HORNEADO A LA HORTELANA</p> <p>0</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>5</p> <p>MACARRONES CON TOMATE</p> <p>0</p> <p>MEDIAS LUNAS DE HUEVO</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA</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>CREMA DE HORTALIZAS ECOLÓGICA (PATATA, ZANAHORIA, CALABACIN, JUDIA VERDE, GUISANTE)</p> <p>POLLO ASADO PROVENZAL</p> <p>0</p> <p>PATATA ASADA</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>7</p> <p>ARROZ COCIDO ECO CON SALSA DE TOMATE</p> <p>0</p> <p>TORTILLA FRANCESA 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>602,1KCAL 14%P, 34%L, 4,3 g AGS, 52%HC 5,4 g Az, 5 g SAL</p>	<p>8</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAIZ</p> <p>0</p> <p>CAZUELA DE PATATAS GUIADAS CON CABALLA (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA, AJO)</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>9</p> <p>POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS ECOLÓGICO</p> <p>0</p> <p>MERLUZA HORNEADA A LA BILBAÍNA (TOMATE, PATATA, PIMIENTO, AJO)</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>12</p> <p>SOPA DE AVE CON PASTA ECO (CEBOLLA, ZANAHORIA, PATATA, POLLO)</p> <p>TORTILLA DE PATATA AL HORNO</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE 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>	<p>13</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ ECOLÓGICAS (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA)</p> <p>PECHUGA DE PAVO 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>14</p> <p>CREMA DE PATATA CON VERDURAS ECOLÓGICA (ZANAHORIA, CALABACÍN, BRÓCOLI)</p> <p>ESTOFADO DE CERDO CON PATATA Y 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>15</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y MAIZ</p> <p>0</p> <p>CODITOS ECO CON SALSA DE TOMATE Y DORADA (TOMATE, DORADA, CEBOLLA, ZANAHORIA)</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>16</p> <p>ARROZ CON VERDURAS ECOLÓGICAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO, TOMATE, GUISANTE)</p> <p>ABADEJO HORNEADO CON CEBOLLA EN SALSA VERDE</p> <p>(CEBOLLA, GUISANTES)</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>19</p> <p>CAZUELA DE PATATAS CON PUERROS ECOLÓGICA</p> <p>0</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON ATÚN 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>540KCAL 15%P, 32%L, 4,2 g AGS, 53%HC 8,1 g Az, 6,2 g SAL</p>	<p>20</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA, PIMIENTO</p> <p>0</p> <p>GUIISO DE ALUBIAS A LA JARDINERA ECO (PATATA, TOMATE, PIMIENTO, ZANAHORIA)</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>21</p> <p>CREMA DE PATATA Y ZANAHORIA ECOLÓGICA</p> <p>0</p> <p>ALBÓNDIGAS DE POLLO GUIADAS EN SALSA</p> <p>0</p> <p>PATATA ASADA</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>22</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</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>23</p> <p>CAZUELA DE FIDEOS CON VERDURAS (PIMIENTO, ZANAHORIA, TOMATE)</p> <p>MERLUZA HORNEADA A LA ROTEÑA (ZANAHORIA, PIMIENTO, CEBOLLA, TOMATE)</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>26</p> <p>MACARRONES ECOLÓGICOS CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA</p> <p>0</p> <p>PECHUGA DE PAVO 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>602,1KCAL 14%P, 34%L, 4,3 g AGS, 52%HC 5,4 g Az, 5 g SAL</p>	<p>27</p> <p>CREMA DE PATATA Y CALABACÍN ECOLÓGICA</p> <p>0</p> <p>HAMBURGUESA DE POLLO EN SALSA (TOMATE, CEBOLLA, ESPECIAS)</p> <p>PATATA ASADA</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>28 RECOMENDACIÓN FESTIVO</p> <p>SOPA DE AVE CON PASTA ECO (CEBOLLA, ZANAHORIA, PATATA, POLLO)</p> <p>ABADEJO HORNEADO A LA HORTELANA</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>29</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA</p> <p>0</p> <p>LENTEJAS A LA EXTREMEÑA CON CHORIZO ECOLÓGICAS (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO, CHORIZO)</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>	