

Lunes

2 Crema de Calabaza ECO
 Coditos ECO con Tomate y Huevo
 1-3-6T-10T
 Pan Blanco 1-6T-10T-11T
 Plátano
Kcal: 654 Lip: 16,82 Prot: 18,43 HC: 106,33
Cena: Ensalada + Ave + Fruta o Lácteo

9 Potaje de Lentejas con Calabaza ECO 1T
 Tortilla de Patatas con Cebolla 3
 Ensalada Mézclum 12
 Pan Blanco 1-6T-10T-11T
 Pera
Kcal: 732 Lip: 29,61 Prot: 25,04 HC: 92,31
Cena: Pasta + Ave + Fruta o Lácteo

16 Arroz con Pisto ECO
 Tortilla de Patatas con Calabacín 3
 Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 12
 Pan Blanco 1-6T-10T-11T
 Manzana
Kcal: 653 Lip: 23,45 Prot: 13,81 HC: 96,25
Cena: Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo

23 Potaje de Alubias Blancas ECO
 Tortilla de Patatas con Cebolla 3
 Ensalada Clásica 12
 Pan Blanco 1-6T-10T-11T
 Pera
Kcal: 745 Lip: 29,54 Prot: 24,62 HC: 98,27
Cena: Arroz + Pescado + Fruta o Lácteo

Martes

3 Arroz con Pisto ECO
 Tortilla de Patatas con Calabacín 3
 Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 12
 Pan Blanco 1-6T-10T-11T
 Manzana
Kcal: 653 Lip: 23,45 Prot: 13,81 HC: 96,25
Cena: Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo

10 Alubias Blancas Guisadas ECO
 Abadejo a Las Finas Hierbas 4-9T
 Ensalada Campestre 12
 Pan Blanco 1-6T-10T-11T
 Nectarina
Kcal: 610 Lip: 23,89 Prot: 36,12 HC: 65,74
Cena: Arroz + Huevo + Fruta o Lácteo

17 Espirales con Tomate ECO 1-6T-10T
 Salmón al Vapor en Salsa 4-9T-12
 Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición) 12
 Pan Blanco 1-6T-10T-11T
 Nectarina
Kcal: 596 Lip: 25,31 Prot: 27,91 HC: 62,57
Cena: Patata + Ave + Fruta o Lácteo

24 Crema de Calabacín ECO
 Lacitos con Tomate, Orégano y Queso ECO 1-6T-7-10T
 Pan Blanco 1-6T-10T-11T
 Plátano
Kcal: 646 Lip: 15,00 Prot: 17,65 HC: 109,74
Cena: Ensalada + Ave + Fruta o Lácteo

Miércoles

4 Ensalada de Tomate y Queso Fresco 7-9T-12
 Filete de Lomo de Cerdo al Horno 9T
 Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal ECO
 Pan Blanco 1-6T-10T-11T
 Yogur Natural Azucarado 7
Kcal: 504 Lip: 23,07 Prot: 22,09 HC: 53,66
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

11 Ensalada de Lechuga, Tomate y Huevo cocido 3-9T-12
 Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate 6-12
 Patatas Panaderas al Vapor ECO 9T
 Pan Blanco 1-6T-10T-11T
 Yogur Natural Azucarado 7
Kcal: 543 Lip: 26,61 Prot: 26,18 HC: 57,64
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

18 Ensalada de Tomate y Queso Fresco 7-9T-12
 Alitas de Pollo al Horno Adobadas 9T-12
 Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal ECO
 Pan Blanco 1-6T-10T-11T
 Yogur Natural Azucarado 7
Kcal: 527 Lip: 23,70 Prot: 26,43 HC: 54,29
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

25 Ensalada de Lechuga, Tomate y Huevo cocido 3-9T-12
 Pinchito de Pollo Rustido 12
 Arroz Pilaf Salteado ECO
 Pan Blanco 1-6T-10T-11T
 Yogur Natural Azucarado 7
Kcal: 534 Lip: 21,40 Prot: 28,80 HC: 56,29
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Jueves

5 Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras ECO
 Alitas de Pollo al Horno Adobadas 9T-12
 Ensalada Clásica 12
 Pan Blanco 1-6T-10T-11T
 Mandarina
Kcal: 701 Lip: 28,85 Prot: 32,17 HC: 81,13
Cena: Ensalada + Pescado + Fruta o Lácteo

12 Arroz Hervido con Tomate Frito
 Muslito de Pollo al Horno al Ajillo 9T-12
 Zanahorias al Vapor (guarnición) ECO 9T
 Pan Blanco 1-6T-10T-11T
 Manzana
Kcal: 669 Lip: 24,03 Prot: 23,77 HC: 88,98
Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

19 Garbanzos Estofados con Verduras ECO
 Patatas a lo Pobre con Huevo Cocido 3
 Pan Blanco 1-6T-10T-11T
 Pera
Kcal: 648 Lip: 20,07 Prot: 22,83 HC: 97,76
Cena: Ensalada + Ave + Fruta o Lácteo

26 Puchero ECO
 Hamburguesa de Pavo a la Plancha con Salsa Rondeña 12
 Patatas Panaderas al Vapor ECO 9T
 Pan Blanco 1-6T-10T-11T
 Mandarina
Kcal: 734 Lip: 22,39 Prot: 32,99 HC: 95,78
Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

Viernes

6 Cazuela de Patatas con Verduras ECO
 Salmón al Vapor en Salsa de Cebolla y Eneldo 4-12
 Arroz Pilaf Salteado ECO
 Pan integral (harina integral 50%) 1-6T-10T-11T
 Pera
Kcal:691,59 Lip:25,97 Prot:29,38 HC:86,07
Cena: Pasta + Huevo + Fruta o Lácteo

13 Crema de Zanahoria ECO
 Macarrones con Tomate y Queso ECO 1-6T-7-10T
 Pan integral (harina integral 50%) 1-6T-10T-11T
 Plátano
Kcal:656,30 Lip:17,75 Prot:16,69 HC:106,10
Cena: Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo

20 Crema Hortelana ECO
 Chuleta de Pavo a la Plancha al Ajillo 9T-12
 Guisantes al Vapor ECO (guarnición)
 Pan integral (harina integral 50%) 1-6T-10T-11T
 Plátano
Kcal:543,57 Lip:17,56 Prot:26,92 HC:69,53
Cena: Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo

27 Arroz a la Campesina ECO
 Merluza a La Plancha al Ajo y Perejil 4-9T-12
 Ensalada de Lechuga 12
 Pan integral (harina integral 50%) 1-6T-10T-11T
 Manzana
Kcal:636,40 Lip:22,92 Prot:24,36 HC:81,43
Cena: Patata + Ave + Fruta o Lácteo

- ALÉRGICOS**
 1-Gluten
 2-Crustaceo
 3-Huevo
 4-Pescado
 5-Cacahuete
 6-Soja
 7-Leche y Derivados
 8-Frutos Secos
 9-Apio
 10-Mostaza
 11-Sesamo
 12-Sulfitos
 13-Altramuces
 14-Moluscos

