

BASAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
<p>29</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>ALBÓNDIGAS DE TERNERA</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>30</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA ECOLOGICA (PATATA Y ZANAHORIA)</p> <p>POLLO ASADO EN SALSAS PROVENZAL (CEBOLLA, TOMATE, AJO, ESPECIAS)</p> <p>PAN INTEGRAL Y AGUA YOGUR</p>	<p>1</p> <p>POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS (ZANAHORIA, PATATA, CEBOLLA, CALABAZA, ESPINACAS)</p> <p>TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>2</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA, MAIZ, PIMIENTO Y ACEITUNA</p> <p>CODITOS BOLOÑESA</p> <p>(CARNE DE TERNERA, TOMATE, CEBOLLA Y ESPECIAS)</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p>
<p>553,24 KCAL 14,43 g P, 24,91 g L, 67,66 g HC</p>	<p>462,25 KCAL 24,19 g P, 19,76 g L, 48,72 g HC</p>	<p>425,54 KCAL 14,43 g P, 15,64 g L, 59,48 g HC</p>	<p>541,6 KCAL 11,63 g P, 23,32 g L, 72,61 g HC</p>
<p>6 -RECOMENDACIÓN DE FESTIVO</p> <p>GUIISO DE ALUBIAS ECOLOGICAS A LA JARDINERA (ZANAHORIA, PIMIENTO, PATATA, ARROZ)</p> <p>PALOMETAS A LA GRIEGA (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA)</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>7 -RECOMENDACIÓN DE NO LECTIVO</p> <p>FIDEOS CON VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA ZANAHORIA, GUISANTE, TOMATE)</p> <p>TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN</p> <p>ENSALADA DE TOMATE</p> <p>PAN INTEGRAL Y AGUA YOGUR</p>	<p>8 -RECOMENDACIÓN DE FESTIVO</p> <p>CREMA ECOLOGICA DE BRÓCOLI</p> <p>HAMBURGUESA (TERNERA Y POLLO) EN SALSAS (TOMATE, CEBOLLA, ESPECIAS)</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>9</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ACEITUNA Y REMOLACHA</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS (, ZANAHORIA, PIMIENTO, PATATA)</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p>
<p>436,18 KCAL 22,77 g P, 15,68 g L, 48,49 g HC</p>	<p>486,6 KCAL 16,85 g P, 17,85 g L, 64,65 g HC</p>	<p>424,22 KCAL 21,43 g P, 16,97 g L, 48,37 g HC</p>	<p>372,24 KCAL 13,66 g P, 15,59 g L, 45,96 g HC</p>
<p>13</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA Y ACEITUNA</p> <p>0</p> <p>ALUBIAS ECOLÓGICAS (, ZANAHORIA, CEBOLLA, PATATA)</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>14</p> <p>MACARRONES ECOLOGICOS A LA ITALIANA (TOMATE Y CEBOLLA)</p> <p>SALMÓN AL HORNO</p> <p>PAN INTEGRAL Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>15</p> <p>SOPA DE PUCHERO CASERO ECOLOGICO (, POLLO, VERDURA, PATATA)</p> <p>TORTILLA DE PATATA</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA YOGUR</p>	<p>16</p> <p>CREMA PARMENTIER (PATATA Y PUERRO)</p> <p>CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO</p> <p>PATATA ASADA</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p>
<p>421,28KCAL 15,25 g P, 21,51 g L, 43,94 g HC</p>	<p>488,99KCAL 20,6g P, 18,8g L, 58,77g HC</p>	<p>563,22 KCAL 14,27g P, 26,47g L, 68,79g HC</p>	<p>352,37KCAL 20,04 g P, 10,77 g L, 45,3 g HC</p>
<p>20</p> <p>MACARRONES ECOLOGICOS CON TOMATE</p> <p>POLLO EMPANADO</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA YOGUR</p>	<p>21</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y MAIZ</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO, PATATA)</p> <p>PAN INTEGRAL Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>22</p> <p>PIZZA</p> <p>MERLUZA</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA POSTRE ESPECIAL</p>	<p>23 -RECOMENDACIÓN DE NO LECTIVO</p> <p>ARROZ COCIDO CON SALSAS DE TOMATE</p> <p>TORTILLA DE QUESO</p> <p>GUARNICION DE MENESTRA</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA YOGUR</p>
<p>364,82KCAL 17,7 g P, 14 g L, 44,12g HC</p>	<p>455,22 KCAL 16,72 g P, 17,55 g L, 57,42 g HC</p>	<p>498,03 KCAL 17,08 g P, 13,76 g L, 77,7 g HC</p>	<p>573,53 KCAL 14,58 g P, 26,56 g L, 70,77 g HC</p>

DICIEMBRE

VIERNES

3

ALUBIAS ECOLOGICAS A LA JARDINERA
(ZANAHORIA, PIMIENTO, PATATA, ARROZ)

ABADEJO A LA ROTEÑA
(ZANAHORIA, PIMIENTO, CEBOLLA, TOMATE)

PAN BLANCO Y AGUA
FRUTA DE TEMPORADA

367,13 KCAL 20,94 g P, 11,77 g L, 46,89 g HC

10

ARROZ COCIDO CON SALSA DE TOMATE

QUESO FRESCO

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ

PAN BLANCO Y AGUA
FRUTA DE TEMPORADA

518,94 KCAL 12,4 g P, 19,4 g L, 74,72 g HC

17

ARROZ MARINERO

(BACALAO, PIMIENTO, GUISANTE, CEBOLLA,
JUDIA VERDE)

MEDIAS LUNAS DE HUEVO

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ESPÁRRAGO

PAN BLANCO Y AGUA
FRUTA DE TEMPORADA

519,01KCAL 15,57 g P, 17,15 g L, 77,41 g HC

24

FESTIVO