

| Lunes  | Martes  | Miércoles   | Jueves   | Viernes  |
|--|---|---|--|--|
|  | <b>1 RECOMENDACIÓN FESTIVO</b><br>GUISO DE ALUBIAS ECOLÓGICAS A LA JARDINERA<br>(PATATA, ZANAHORIA, CEBOLLA, ARROZ, TOMATE Y PIMIENTO VERDE)<br>MEDIAS LUNAS DE HUEVO<br>0<br>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ESPÁRRAGO<br>PAN SIN GLUTEN Y AGUA<br>FRUTA DE TEMPORADA<br>596,6KCAL 12%P, 34%L, 7,4 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,4 g SAL | <b>2</b><br>CREMA DE PATATA CON VERDURAS ECOLÓGICA<br>(ZANAHORIA, CALABACÍN, BRÓCOLI)<br>ALBÓNDIGAS DE POLLO GUIADAS EN SALSA<br>(PATATA, CEBOLLA, TOMATE)<br>0<br>PAN SIN GLUTEN Y AGUA<br>FRUTA DE TEMPORADA<br>596,6KCAL 12%P, 34%L, 7,4 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,4 g SAL                            | <b>3</b><br>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y MAIZ<br>0<br>PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE Y PAVO<br>0<br>0<br>PAN SIN GLUTEN Y AGUA<br>FRUTA DE TEMPORADA<br>594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL  | <b>4</b><br>ARROZ EN AMARILLO CON VERDURAS REHOGADAS ECOLÓGICO<br>(TOMATE, JUDÍA VERDE, PIMIENTO, CALABACÍN, GUISANTE, ZANAHORIA)<br>TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN AL HORNO<br>0<br>ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ<br>PAN SIN GLUTEN Y AGUA<br>YOGUR<br>593,3 KCAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3 |
| <b>7</b><br>CREMA DE ZANAHORIA<br>0<br>MERLUZA AL HORNO<br>0<br>0<br>PAN SIN GLUTEN Y AGUA<br>FRUTA DE TEMPORADA<br>596,6KCAL 12%P, 34%L, 7,4 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,4 g SAL   | <b>8</b><br>ARROZ COCIDO CON SALSA DE TOMATE<br>0<br>QUESO FRESCO<br>0<br>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ<br>PAN SIN GLUTEN Y AGUA<br>FRUTA DE TEMPORADA<br>597,3KCAL 14%P, 30%L, 4,4 g AGS, 53%HC 9,4 g Az, 5 g SAL   | <b>9</b><br>CAZUELA DE LENTEJAS ECOLÓGICAS CON ARROZ<br>(PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA)<br>HAMBURGUESA DE POLLO EN SALSA<br>(TOMATE, CEBOLLA, ESPECIAS)<br>0<br>PAN SIN GLUTEN Y AGUA<br>FRUTA DE TEMPORADA<br>594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL                          | <b>10</b><br>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS Y REMOLACHA<br>0<br>PATATAS EN AMARILLO CON ATÚN<br>(PATATA, ATÚN, PIMIENTO, CEBOLLA, TOMATE)<br>0<br>PAN SIN GLUTEN Y AGUA<br>YOGUR<br>594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL   | <b>11</b><br>CREMA DE BRÓCOLI Y PATATA ECOLÓGICA<br>0<br>TORTILLA DE PATATA AL HORNO<br>0<br>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA<br>PAN SIN GLUTEN Y AGUA<br>FRUTA DE TEMPORADA<br>593,3 KCAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3  |
| <b>14</b><br>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA Y ACEITUNAS<br>0<br>LENTEJAS A LA EXTREMEÑA CON CHORIZO ECOLÓGICAS<br>(PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO, CHORIZO)<br>0<br>PAN SIN GLUTEN Y AGUA<br>FRUTA DE TEMPORADA<br>596,6KCAL 12%P, 34%L, 7,4 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,4 g SAL | <b>15</b><br>PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE<br>0<br>TORTILLA FRANCESA<br>0<br>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA<br>PAN SIN GLUTEN Y AGUA<br>YOGUR<br>597,3KCAL 14%P, 30%L, 4,4 g AGS, 53%HC 9,4 g Az, 5 g SAL  | <b>16</b><br>CREMA DE PATATA, CALABAZA Y ZANAHORIA ECOLÓGICA<br>0<br>DADOS DE PECHUGUITAS DE POLLO GUIADAS CON ARROZ PILAF<br>(TOMATE, ESPECIAS)<br>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ESPÁRRAGO<br>PAN SIN GLUTEN Y AGUA<br>FRUTA DE TEMPORADA<br>594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL | <b>17</b><br>PUCHERO DE GARBANZOS CON ARROZ ECOLÓGICO<br>(PATATA, JUDIA VERDE, CEBOLLA, ZANAHORIA)<br>HUEVOS CON RATATOUILLE<br>(PATATA, TOMATE, CEBOLLA, CALABAZA, ZANAHORIA, REPOLLO, BERENJENA, PIMIENTO)<br>0<br>PAN SIN GLUTEN Y AGUA<br>FRUTA DE TEMPORADA<br>594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL | <b>18</b><br>SOPA SIN GLUTEN<br>0<br>MERLUZA AL HORNO<br>0<br>0<br>PAN SIN GLUTEN Y AGUA<br>FRUTA DE TEMPORADA<br>593,3 KCAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3   |
| <b>21</b><br>ARROZ CON VERDURAS ECOLÓGICAS<br>(JUDÍA VERDE, PIMIENTO, TOMATE, GUISANTE)<br>TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN AL HORNO<br>0<br>ENSALADA DE TOMATE<br>PAN SIN GLUTEN Y AGUA<br>FRUTA DE TEMPORADA<br>596,6KCAL 12%P, 34%L, 7,4 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,4 g SAL                       | <b>22</b><br>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA, PIMIENTO Y ACEITUNA<br>0<br>PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE Y PAVO<br>0<br>0<br>PAN SIN GLUTEN Y AGUA<br>FRUTA DE TEMPORADA<br>597,3KCAL 14%P, 30%L, 4,4 g AGS, 53%HC 9,4 g Az, 5 g SAL  | <b>23</b><br>CREMA DE PATATA Y CALABACÍN ECOLÓGICA<br>0<br>ALBÓNDIGAS DE POLLO GUIADAS EN SALSA<br>(PATATA, CEBOLLA, TOMATE)<br>0<br>PAN SIN GLUTEN Y AGUA<br>FRUTA DE TEMPORADA<br>594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL  | <b>24</b><br>LENTEJAS ECOLÓGICAS A LA RIOJANA<br>(ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, PATATA)<br>QUESO FRESCO<br>0<br>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ<br>PAN SIN GLUTEN Y AGUA<br>FRUTA DE TEMPORADA<br>594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL   | <b>25</b><br>CREMA DE ZANAHORIA<br>0<br>MERLUZA AL HORNO<br>0<br>0<br>PAN SIN GLUTEN Y AGUA<br>YOGUR<br>593,3 KCAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3   |
| <b>28</b><br>SOPA SIN GLUTEN<br>0<br>TORTILLA DE PATATA AL HORNO<br>0<br>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE<br>PAN SIN GLUTEN Y AGUA<br>FRUTA DE TEMPORADA<br>596,6KCAL 12%P, 34%L, 7,4 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,4 g SAL   | <b>29</b><br>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y MAIZ<br>0<br>PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE Y PAVO<br>0<br>0<br>PAN SIN GLUTEN Y AGUA<br>YOGUR<br>596,6KCAL 12%P, 34%L, 7,4 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,4 g SAL   | <b>30</b><br>CREMA DE PATATA CON VERDURAS ECOLÓGICA<br>(ZANAHORIA, CALABACÍN, BRÓCOLI)<br>MERLUZA AL HORNO<br>0<br>0<br>PAN SIN GLUTEN Y AGUA<br>FRUTA DE TEMPORADA<br>596,6KCAL 12%P, 34%L, 7,4 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,4 g SAL   |  |  |