

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>1 Lentejas estofadas con arroz integral (zanahoria, cebolla, tomate, patata) Tortilla de patata al horno con ensalada fresca de lechuga con tomate y zanahoria Pera y pan (eco.) <small>VE:2.130/510 GT:22 GS:0 HC:58 AZ:0 PROT:19 SAL:0</small></p>	<p>2 Arroz a la marinera (tomate, guisante, cebolla, pimiento, judía verde, bacalao y mejillones) Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate) con ensalada de lechuga, tomate y maíz Naranja (eco.) y pan integral (eco.) <small>VE:2.235/535 GT:19 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:20 SAL:0</small></p>	<p>3 Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz Potaje de garbanzos con espinacas (eco.) (zanahoria, patata, cebolla, arroz) Yogur y pan (eco.) <small>VE:1.867/447 GT:21 GS:0 HC:51 AZ:0 PROT:14 SAL:0</small></p>	<p>4 Espirales (eco) con salsa de tomate y dorada (tomate, dorada, cebolla, zanahoria) Tortilla francesa al horno con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Nectarina y pan integral (eco.) <small>VE:2.180/522 GT:23 GS:0 HC:59 AZ:0 PROT:20 SAL:0</small></p>	<p>5 Crema de patata y zanahoria (eco.) Salmón al horno con pisto (eco.) (calabacín, pimiento, zanahoria, tomate, patata) Manzana (eco) y pan (eco.) <small>VE:1.911/457 GT:19 GS:0 HC:51 AZ:0 PROT:19 SAL:0</small></p>
<p>8 Guiso de alubias a la jardinera (eco.) (patata, tomate, zanahoria, pimiento, arroz) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y espárragos Plátano y pan (eco.) <small>VE:1.836/439 GT:19 GS:0 HC:54 AZ:0 PROT:16 SAL:0</small></p>	<p>9 Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha Plumas integrales (eco.) con salsa de tomate y soja texturizada (tomate, soja, cebolla, zanahoria) Yogur y pan integral (eco.) <small>VE:2.273/544 GT:21 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:21 SAL:0</small></p>	<p>10 Crema de patata y calabacín (eco) Hamburguesa de pollo en salsa con ensalada de zanahoria rallada Pera y pan (eco.) <small>VE:1.848/442 GT:18 GS:0 HC:51 AZ:0 PROT:18 SAL:0</small></p>	<p>11 Arroz caldoso con verduras (eco.) (brócoli, tomate, pimiento, cebolla, zanahoria) Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Manzana (eco) y pan integral (eco.) <small>VE:2.173/520 GT:20 GS:0 HC:59 AZ:0 PROT:14 SAL:0</small></p>	<p>12 Zidua a la hortelana (tomate, pimiento, cebolla, zanahoria, guisantes) Abadejo horneado al pimentón con salteado de verduras con tomate (calabaza, judía, calabacín) Melocotón natural y pan (eco.) <small>VE:2.192/524 GT:18 GS:0 HC:66 AZ:0 PROT:24 SAL:0</small></p>
<p>15 Macarrones integrales eco. con salsa de tomate y cebolla Tortilla francesa de atún con ensalada fresca de lechuga con tomate y zanahoria Nectarina y pan (eco.) <small>VE:2.131/510 GT:21 GS:0 HC:58 AZ:0 PROT:21 SAL:0</small></p>	<p>16 Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna Puchero de garbanzos con arroz, patata, cebolla, zanahoria, judía verde y calabaza Yogur y pan integral (eco.) <small>VE:1.922/460 GT:19 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:14 SAL:0</small></p>	<p>17 Crema de patata y espinaca (eco.) Estofado de cerdo con patata y tomate con - ensalada de lechuga y tomate Manzana (eco) y pan (eco.) <small>VE:2.099/502 GT:22 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:19 SAL:0</small></p>	<p>18 Lentejas (eco.) a la riojana (zanahoria, pimiento, tomate, patata) Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Pera y pan integral (eco.) <small>VE:1.922/460 GT:22 GS:0 HC:47 AZ:0 PROT:17 SAL:0</small></p>	<p>19 Arroz en amarillo con verduras rehogadas (tomate, judía verde, pimiento, calabacín, guisante, zanahoria) Merluza horneada con ajo y perejil con fritada de verduras (eco.) Melocotón natural y pan (eco.) <small>VE:2.165/518 GT:19 GS:0 HC:68 AZ:0 PROT:17 SAL:0</small></p>
<p>22 pan (eco.)</p>	<p>23 VACACIONES DE VERANO</p>	<p>24 VACACIONES DE VERANO</p>	<p>25 VACACIONES DE VERANO</p>	<p>26 VACACIONES DE VERANO</p>
<p>29 VACACIONES DE VERANO</p>	<p>30 VACACIONES DE VERANO</p>			<p>“En cumplimiento del RD 315/2025 estos menús disponen de la información relativa al contenido sobre alérgenos en el teléfono 955776989 y en elgustodecrecer@aramark.es”.</p>

MES: JUNIO

COLEGIO: RECOMENDACIONES CENA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>01 CREMA DE ZANAHORIA</p> <p>BISTEC DE TERNERA CON PATATA AL HORNO</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>02 PISTO DE VERDURAS</p> <p>LENGUADO AL PAPILLOTE CON TOMATE NATURAL</p> <p>YOGUR DE SABORES PAN</p>	<p>03 COLIFLOR GRATINADA</p> <p>SOLMILLO DE PAVO A LAS FINAS HIERBAS</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>04 RISOTTO DE CHAMPIÑONES Y GAMBAS</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>05 MENESTRA DE VERDURAS</p> <p>REVUELTO DE PATATA Y BACON</p> <p>LECHE PAN</p>
<p>08 COLIFLOR GRATINADA</p> <p>BACALAO AL HORNO CON GUARNICIÓN DE ARROZ</p> <p>LECHE PAN</p>	<p>09 BRÓCOLI REHOGADO</p> <p>POLLO AL AJILLO</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>10 ENSALADILLA RUSA</p> <p>MERLUZA AL HORNO ENCEBOLLADA</p> <p>YOGUR NATURAL PAN</p>	<p>11 VERDURA TRICOLOR</p> <p>CROQUETAS DE JAMÓN</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>12 CREMA DE CALABAZA</p> <p>LOMO AL AJILLO CON PATATA</p> <p>FRUTA PAN</p>
<p>15 CALABACÍN SALTEADO CON AJO</p> <p>FLAMENQUÍN CASERO</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>16 TALLARINES SALTEADOS CON VERDURAS ASADAS</p> <p>LENGUADO HORNEADO AL LIMÓN</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>17 PISTO MANCHEGO</p> <p>ATÚN ENCEBOLLADO</p> <p>LECHE PAN</p>	<p>18 ARROZ AL CURRY</p> <p>QUESO FRESCO CON NUECES Y MIEL</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>19 ESPINACAS REHOGADAS CON AJO</p> <p>MUSLITOS DE POLLO CON PATATA ASADA</p> <p>YOGUR DE SABORES PAN</p>
<p>22 BRÓCOLI REHOGADO</p> <p>CROQUETAS CASERAS DE JAMÓN</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>23 MENESTRA DE VERDURAS</p> <p>REVUELTO DE BACALAO</p> <p>FRUTA PAN</p>			

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>1</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ ECOLÓGICAS (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA) TORTILLA DE PATATA AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA 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>2</p> <p>ARROZ A LA MARINERA (TOMATE, GUISANTE, CEBOLLA, PIMIENTO, JUDIA VERDE, BACALAO Y MEJILLONES) ALBÓNDIGAS DE POLLO GUIADAS EN SALSA (CEBOLLA, TOMATE) ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ 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>3</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y MAIZ 0 POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS ECOLÓGICO 0 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>4</p> <p>PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE Y POLLO 0 TORTILLA FRANCESA AL HORNO 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>5</p> <p>CREMA DE PATATA Y ZANAHORIA ECOLÓGICA 0 SALMÓN AL HORNO 0 GUARNICIÓN DE PISTO ECO 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>8</p> <p>GUIISO DE ALUBIAS A LA JARDINERA ECO (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO Y ARROZ) MEDIAS LUNAS DE HUEVO 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>9</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ACEITUNA Y REMOLACHA 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>10</p> <p>CREMA DE PATATA Y CALABACÍN ECOLÓGICA 0 HAMBURGUESA DE POLLO EN SALSA (CEBOLLA, TOMATE) 0 GUARNICIÓN DE ZANAHORIA RALLADA 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>ARROZ CALDOSO GUISADO CON VERDURAS ECO (BRÓCOLI, ZANAHORIA, TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA) TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ESPÁRRAGO 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>FIDEOS SIN GLUTEN CON VERDURAS 0 ABADEJO HORNEADO AL PIMENTÓN 0 SALTEADO DE VERDURAS CON TOMATE (CALABAZA, CALABACÍN, JUDÍA VERDE) 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>PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE 0 TORTILLA FRANCESA CON ATÚN AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA 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, MAIZ, ZANAHORIA Y ACEITUNAS 0 PUCHERO DE GARBANZOS CON ARROZ, PATATA, JUDIA VERDE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y CALABAZA 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 ESPINACA ECO 0 ESTOFADO DE CERDO CON PATATA Y TOMATE 0 0 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE 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>LENTEJAS ECOLÓGICAS A LA RIOJANA (ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, PATATA) 0 TORTILLA DE PATATA AL HORNO 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>19</p> <p>ARROZ EN AMARILLO CON VERDURAS REHOGADAS (TOMATE, JUDÍA VERDE, PIMIENTO, CALABACÍN, GUISANTE, ZANAHORIA) 0 MERLUZA AL HORNO CON AJO Y PEREJIL 0 GUARNICIÓN DE FRITADA DE VERDURAS ECO 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>
22	23	24	25	26
29	30			

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>1</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ ECOLÓGICAS (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA) TORTILLA DE PATATA AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA 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>2</p> <p>ARROZ A LA MARINERA (TOMATE, GUISANTE, CEBOLLA, PIMIENTO, JUDIA VERDE, BACALAO Y MEJILLONES) ABADEJO AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ 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>3</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y MAIZ 0 POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS ECOLÓGICO 0 0 PAN BLANCO Y AGUA YOGUR 525 KCAL 12P, 34L, 54HC</p>	<p>4</p> <p>ESPIRALES ECO CON SALSA DE TOMATE Y DORADA (TOMATE, DORADA, CEBOLLA, ZANAHORIA) 0 TORTILLA FRANCESA AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS PAN INTEGRAL Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 525 KCAL 12P, 34L, 54HC</p>	<p>5</p> <p>CREMA DE PATATA Y ZANAHORIA ECOLÓGICA 0 SALMÓN AL HORNO 0 GUARNICIÓN DE PISTO ECO 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>8</p> <p>GUIISO DE ALUBIAS A LA JARDINERA ECO (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO Y ARROZ) 0 MEDIAS LUNAS DE HUEVO 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>9</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ACEITUNA Y REMOLACHA 0 PLUMAS INTEGRALES ECO CON SALSA DE TOMATE Y SOJA TEXTURIZADA (TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, SOJA TEXTURIZADA) 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>10</p> <p>CREMA DE PATATA Y CALABACÍN ECOLÓGICA 0 ABADEJO AL HORNO 0 0 GUARNICIÓN DE ZANAHORIA RALLADA 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>ARROZ CALDOSO GUISADO CON VERDURAS ECO (BRÓCOLI, ZANAHORIA, TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA) 0 TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ESPÁRRAGO PAN INTEGRAL 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>FIDEUÁ A LA HORTELANA (TOMATE, PIMIENTO, ZANAHORIA, CEBOLLA) 0 ABADEJO HORNEADO AL PIMENTÓN 0 SALTEADO DE VERDURAS CON TOMATE (CALABAZA, CALABACÍN, JUDÍA VERDE) 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>MACARRONES INTEGRALES ECO CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA 0 TORTILLA FRANCESA CON ATÚN AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA 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, MAIZ, ZANAHORIA Y ACEITUNAS 0 PUCHERO DE GARBANZOS CON ARROZ, PATATA, JUDIA VERDE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y CALABAZA 0 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 ESPINACA ECO 0 0 ABADEJO AL HORNO 0 0 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 525 KCAL 12P, 34L, 54HC</p>	<p>18</p> <p>LENTEJAS ECOLÓGICAS A LA RIOJANA (ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, PATATA) 0 TORTILLA DE PATATA AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS PAN INTEGRAL Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 525 KCAL 12P, 34L, 54HC</p>	<p>19</p> <p>ARROZ EN AMARILLO CON VERDURAS REHOGADAS (TOMATE, JUDÍA VERDE, PIMIENTO, CALABACÍN, GUISANTE, ZANAHORIA) 0 MERLUZA AL HORNO CON AJO Y PEREJIL 0 GUARNICIÓN DE FRITADA DE VERDURAS ECO 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>
22	23	24	25	26
29	30			

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>1</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ ECOLÓGICAS (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA) TORTILLA DE PATATA AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA 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>2</p> <p>ARROZ CON TOMATE Y PAVO 0 ALBÓNDIGAS DE POLLO GUISADAS EN SALSA (CEBOLLA, TOMATE) ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ PAN BLANCO 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>3</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y MAIZ 0 POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS ECOLÓGICO 0 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>4</p> <p>CODITOS CON TOMATE Y POLLO 0 TORTILLA FRANCESA AL HORNO 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>5</p> <p>CREMA DE PATATA Y ZANAHORIA ECOLÓGICA 0 ABADEJO AL HORNO 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>8</p> <p>GUIISO DE ALUBIAS A LA JARDINERA ECO (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO Y ARROZ) MEDIAS LUNAS DE HUEVO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 558KCAL 15%P, 30%L, 2,8 g AGS, 55%HC 3,7 g Az, 2,5 g SAL</p>	<p>9</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ACEITUNA Y REMOLACHA 0 CODITOS CON TOMATE Y PAVO 0 0 PAN BLANCO Y AGUA YOGUR 597,3KCAL 14%P, 30%L, 4,4 g AGS, 53%HC 9,4 g Az, 5 g SAL</p>	<p>10</p> <p>CREMA DE PATATA Y CALABACÍN ECOLÓGICA 0 HAMBURGUESA DE POLLO EN SALSA (CEBOLLA, TOMATE) 0 GUARNICIÓN DE ZANAHORIA RALLADA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 558KCAL 15%P, 30%L, 2,8 g AGS, 55%HC 3,7 g Az, 2,5 g SAL</p>	<p>11</p> <p>ARROZ CALDOSO GUISADO CON VERDURAS ECO (BRÓCOLI, ZANAHORIA, TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA) TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHGA, TOMATE, ESPÁRRAGO 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>FIDEUÁ A LA HORTELANA (TOMATE, PIMIENTO, ZANAHORIA, CEBOLLA) ABADEJO HORNEADO AL PIMENTÓN 0 SALTEADO DE VERDURAS CON TOMATE (CALABAZA, CALABACÍN, JUDÍA VERDE) 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>MACARRONES INTEGRALES ECO CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA 0 TORTILLA FRANCESA CON ATÚN AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA 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, MAIZ, ZANAHORIA Y ACEITUNAS 0 PUCHERO DE GARBANZOS CON ARROZ, PATATA, JUDIA VERDE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y CALABAZA 0 0 PAN BLANCO 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 ESPINACA ECO 0 ESTOFADO DE CERDO CON PATATA Y TOMATE 0 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE 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>LENTEJAS ECOLÓGICAS A LA RIOJANA (ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, PATATA) TORTILLA DE PATATA AL HORNO 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>19</p> <p>ARROZ EN AMARILLO CON VERDURAS REHOGADAS (TOMATE, JUDÍA VERDE, PIMIENTO, CALABACÍN, GUISANTE, ZANAHORIA) ABADEJO AL HORNO 0 GUARNICIÓN DE FRITADA DE VERDURAS ECO 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>
22	23	24	25	26
29	30			

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>1</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ ECOLÓGICAS (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA) PECHUGA DE PAVO AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,6KCAL 12P, 34L, 50HC</p>	<p>2</p> <p>ARROZ A LA MARINERA (TOMATE, GUISANTE, CEBOLLA, PIMIENTO, JUDIA VERDE, BACALAO Y MEJILLONES) ALBÓNDIGAS DE POLLO GUIADAS EN SALSA (CEBOLLA, TOMATE) ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 597,3KCAL 14P, 30L, 53HC</p>	<p>3</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y MAIZ 0 POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS ECOLÓGICO 0 0 PAN BLANCO Y AGUA YOGUR 518,11KCAL 15P 30L 55HC</p>	<p>4</p> <p>PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE 0 ABADEJO AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 518,11KCAL 15P 30L 55HC</p>	<p>5</p> <p>CREMA DE PATATA Y ZANAHORIA ECOLÓGICA 0 SALMÓN AL HORNO 0 GUARNICIÓN DE PISTO ECO PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 593,3 KCAL 12P, 30L, 58HC</p>
<p>8</p> <p>GUIISO DE ALUBIAS A LA JARDINERA ECO (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO Y ARROZ) ABADEJO AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 602,8KCAL 15P, 33L, 50HC</p>	<p>9</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ACEITUNA Y REMOLACHA 0 PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE 0 0 PAN BLANCO Y AGUA YOGUR 597,3KCAL 14P, 30L, 53HC</p>	<p>10</p> <p>CREMA DE PATATA Y CALABACÍN ECOLÓGICA 0 HAMBURGUESA DE POLLO EN SALSA (CEBOLLA, TOMATE) 0 GUARNICIÓN DE ZANAHORIA RALLADA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 602,8KCAL 15P, 33L, 50HC</p>	<p>11</p> <p>ARROZ CALDOSO GUIADO CON VERDURAS ECO (BRÓCOLI, ZANAHORIA, TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA) LOMO DE CERDO AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ESPÁRRAGO PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,5KCAL 15P, 30L, 53HC</p>	<p>12</p> <p>FIDEOS SIN GLUTEN CON VERDURAS 0 ABADEJO HORNEADO AL PIMENTÓN 0 SALTEADO DE VERDURAS CON TOMATE (CALABAZA, CALABACÍN, JUDÍA VERDE) PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,5KCAL 15P, 30L, 53HC</p>
<p>15</p> <p>PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE 0 ABADEJO AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,6KCAL 12P, 34L, 50HC</p>	<p>16</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA Y ACEITUNAS 0 PUCHERO DE GARBANZOS CON ARROZ, PATATA, JUDIA VERDE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y CALABAZA 0 0 PAN BLANCO Y AGUA YOGUR 597,3KCAL 14P, 30L, 53HC</p>	<p>17</p> <p>CREMA DE PATATA Y ESPINACA ECO 0 ESTOFADO DE CERDO CON PATATA Y TOMATE 0 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 518,11KCAL 15P 30L 55HC</p>	<p>18</p> <p>LENTEJAS ECOLÓGICAS A LA RIOJANA (ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, PATATA) 0 POLLO AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 518,11KCAL 15P 30L 55HC</p>	<p>19</p> <p>ARROZ EN AMARILLO CON VERDURAS REHOGADAS (TOMATE, JUDÍA VERDE, PIMIENTO, CALABACÍN, GUISANTE, ZANAHORIA) 0 MERLUZA AL HORNO CON AJO Y PEREJIL 0 GUARNICIÓN DE FRITADA DE VERDURAS ECO PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 593,3 KCAL 12P, 30L, 58HC</p>
22	23	24	25	26
29	30			

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>1</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ ECOLÓGICAS (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA) TORTILLA DE PATATA AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 540KCAL 15%P, 32%L, 4,2 g AGS, 53%HC 8,1 g Az, 6,2 g SAL</p>	<p>2</p> <p>ARROZ A LA MARINERA (TOMATE, GUISANTE, CEBOLLA, PIMIENTO, JUDIA VERDE, BACALAO Y MEJILLONES) ALBÓNDIGAS DE POLLO GUIADAS EN SALSA (CEBOLLA, TOMATE) ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ 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>3</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y MAIZ 0 POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS ECOLÓGICO 0 0 PAN BLANCO Y AGUA YOGUR DE SOJA 594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p>4</p> <p>ESPIRALES ECO CON SALSA DE TOMATE Y DORADA (TOMATE, DORADA, CEBOLLA, ZANAHORIA) TORTILLA FRANCESA AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE 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>5</p> <p>CREMA DE PATATA Y ZANAHORIA ECOLÓGICA 0 SALMÓN AL HORNO 0 GUARNICIÓN DE PISTO ECO 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>8</p> <p>GUIISO DE ALUBIAS A LA JARDINERA ECO (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO Y ARROZ) MEDIAS LUNAS DE HUEVO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 602,1KCAL 14%P, 34%L, 4,3 g AGS, 52%HC 5,4 g Az, 5 g SAL</p>	<p>9</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA 0 PLUMAS INTEGRALES ECO CON SALSA DE TOMATE Y SOJA TEXTURIZADA (TOMATE, DORADA, CEBOLLA, ZANAHORIA) 0 PAN BLANCO Y AGUA YOGUR DE SOJA 529KCAL 15P, 34L, 3,4 g AGS, 46HC 0,1 g Az, 3,96 g SAL</p>	<p>10</p> <p>CREMA DE PATATA Y CALABACÍN ECOLÓGICA 0 HAMBURGUESA DE POLLO EN SALSA (CEBOLLA, TOMATE) GUARNICIÓN DE ZANAHORIA RALLADA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 602,1KCAL 14%P, 34%L, 4,3 g AGS, 52%HC 5,4 g Az, 5 g SAL</p>	<p>11</p> <p>ARROZ CALDOSO GUISADO CON VERDURAS ECO (BRÓCOLI, ZANAHORIA, TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA) TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ESPÁRRAGO PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,3KCAL 14%P, 34%L, 5,8g AGS, 51%HC 17,7 g Az, 5,1 g SAL</p>	<p>12</p> <p>FIDEUÁ A LA HORTELANA (TOMATE, PIMIENTO, ZANAHORIA, CEBOLLA) ABADEJO HORNEADO AL PIMENTÓN 0 SALTEADO DE VERDURAS CON TOMATE (CALABAZA, CALABACÍN, JUDÍA VERDE) PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,3KCAL 14%P, 34%L, 5,8g AGS, 51%HC 17,7 g Az, 5,1 g SAL</p>
<p>15</p> <p>MACARRONES INTEGRALES ECO CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA 0 TORTILLA FRANCESA CON ATÚN AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 540KCAL 15%P, 32%L, 4,2 g AGS, 53%HC 8,1 g Az, 6,2 g SAL</p>	<p>16</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAIZ 0 PUCHERO DE GARBANZOS CON ARROZ, PATATA, JUDIA VERDE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y CALABAZA 0 0 PAN BLANCO Y AGUA YOGUR DE SOJA 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 ESPINACA ECO 0 ESTOFADO DE CERDO CON PATATA Y TOMATE 0 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE 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>LENTEJAS ECOLÓGICAS A LA RIOJANA (ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, PATATA) TORTILLA DE PATATA AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE 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 EN AMARILLO CON VERDURAS REHOGADAS (TOMATE, JUDÍA VERDE, PIMIENTO, CALABACÍN, GUISANTE, ZANAHORIA) MERLUZA AL HORNO CON AJO Y PEREIL 0 GUARNICIÓN DE FRITADA DE VERDURAS ECO 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>
22	23	24	25	26
29	30			

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>1</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ ECOLÓGICAS (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA) MERLUZA AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,6KCAL 12P, 34L, 50HC</p>	<p>2</p> <p>ARROZ A LA MARINERA (TOMATE, GUISANTE, CEBOLLA, PIMIENTO, JUDIA VERDE, BACALAO Y MEJILLONES) ABADEJO AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 518,3 KCAL 15P, 34L, 52HC</p>	<p>3</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y MAIZ 0 POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS ECOLÓGICO 0 0 PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 602,4KCAL 15P 30L 54HC</p>	<p>4</p> <p>PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE 0 ABADEJO AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 602,4KCAL 15P 30L 54HC</p>	<p>5</p> <p>CREMA DE PATATA Y ZANAHORIA ECOLÓGICA 0 SALMÓN AL HORNO 0 GUARNICIÓN DE PISTO ECO PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 593,3 KCAL 12P, 30L, 58HC</p>
<p>8</p> <p>GUIISO DE ALUBIAS A LA JARDINERA ECO (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO Y ARROZ) MERLUZA AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 602,8KCAL 15P, 33L, 50HC</p>	<p>9</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA 0 PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE 0 0 PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 518,3 KCAL 15P, 34L, 52HC</p>	<p>10</p> <p>CREMA DE PATATA Y CALABACÍN ECOLÓGICA 0 ABADEJO AL HORNO 0 GUARNICIÓN DE ZANAHORIA RALLADA PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 602,8KCAL 15P, 33L, 50HC</p>	<p>11</p> <p>ARROZ CALDOSO GUISADO CON VERDURAS ECO (BRÓCOLI, ZANAHORIA, TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA) MERLUZA AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ESPÁRRAGO PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 518,3 KCAL 15P, 34L, 52HC</p>	<p>12</p> <p>FIDEOS SIN GLUTEN CON VERDURAS 0 ABADEJO HORNEADO AL PIMENTÓN 0 SALTEADO DE VERDURAS CON TOMATE (CALABAZA, CALABACÍN, JUDÍA VERDE) PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 518,3 KCAL 15P, 34L, 52HC</p>
<p>15</p> <p>PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE 0 ABADEJO AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,6KCAL 12P, 34L, 50HC</p>	<p>16</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAIZ 0 PUCHERO DE GARBANZOS CON ARROZ, PATATA, JUDIA VERDE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y CALABAZA 0 0 PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 518,3 KCAL 15P, 34L, 52HC</p>	<p>17</p> <p>CREMA DE PATATA Y ESPINACA ECO 0 MERLUZA AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 602,4KCAL 15P 30L 54HC</p>	<p>18</p> <p>LENTEJAS ECOLÓGICAS A LA RIOJANA (ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, PATATA) ABADEJO AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 602,4KCAL 15P 30L 54HC</p>	<p>19</p> <p>ARROZ EN AMARILLO CON VERDURAS REHOGADAS (TOMATE, JUDÍA VERDE, PIMIENTO, CALABACÍN, GUISANTE, ZANAHORIA) MERLUZA AL HORNO CON AJO Y PEREJIL 0 GUARNICIÓN DE FRITADA DE VERDURAS ECO PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 593,3 KCAL 12P, 30L, 58HC</p>
<p>22</p>	<p>23</p>	<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>
<p>29</p>	<p>30</p>			