

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Febrero 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3 Lentejas estofadas con arroz (eco) (zanahoria, cebolla, tomate, patata)
Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y espárragos
Fruta de temporada y pan (eco.)
VE:1.736/415 GT:16 GS:0 HC:50 AZ:0 PROT:18 SAL:0

4 Arroz cocido (eco) con salsa de tomate
Abadejo horneado con cebolla en salsa verde (cebolla, guisantes)
Fruta de temporada y pan integral (eco.)
VE:1.989/476 GT:15 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:18 SAL:0

5 Crema de patata y espinaca (eco.)
Estofado de cerdo con patata y tomate
Fruta de temporada y pan (eco.)
VE:1.932/462 GT:18 GS:0 HC:54 AZ:0 PROT:19 SAL:0

6 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna
Coditos (eco.) con salsa de tomate y dorada (tomate, dorada, cebolla, zanahoria)
Yogur y pan (eco.)
VE:2.310/553 GT:23 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:17 SAL:0

7 Sopa de ave con pasta (eco.) (cebolla, zanahoria, patata, pollo)
Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta de temporada y pan (eco.)
VE:2.080/498 GT:21 GS:0 HC:59 AZ:0 PROT:17 SAL:0

10 Arroz a la marinera (tomate, guisante, cebolla, pimiento, judía verde, bacalao y mejillones)
Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta de temporada y pan (eco.)
VE:1.935/463 GT:15 GS:0 HC:68 AZ:0 PROT:13 SAL:0

11 Espirales (eco.) con tomate y cebolla
Abadejo a la hortelana (patata, zanahoria, tomate, pimiento)
Fruta de temporada y pan integral (eco.)
VE:2.002/479 GT:15 GS:0 HC:63 AZ:0 PROT:20 SAL:0

12 Guiso de alubias a la jardinera (eco.) (patata, tomate, zanahoria, pimiento, arroz) con arroz
Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta de temporada y pan (eco.)
VE:1.889/452 GT:19 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:19 SAL:0

13 Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz
Cazuela de patatas guisadas con caballa (tomate, pimiento, cebolla, ajo)
Yogur y pan (eco.)
VE:1.965/470 GT:20 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:16 SAL:0

14 Crema de patata con verduras (eco.) (zanahoria, calabacín, brócoli)
Pollo asado provenzal con patatas asadas
Fruta de temporada y pan (eco.)
VE:1.975/473 GT:18 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:21 SAL:0

17 Lentejas a la riojana (eco.) (zanahoria, pimiento, tomate, patata)
Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta de temporada y pan (eco.)
VE:2.119/507 GT:24 GS:0 HC:53 AZ:0 PROT:19 SAL:0

18 Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha
Coditos (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, carne de ternera, cebolla)
Yogur y pan integral (eco.)
VE:2.194/525 GT:23 GS:0 HC:63 AZ:0 PROT:16 SAL:0

19 Crema de hortalizas eco. (patata, calabacín, zanahoria, judía verde, guisante)
Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate)
Fruta de temporada y pan (eco.)
VE:1.840/440 GT:16 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:20 SAL:0

20 Arroz cocido (eco) con salsa de tomate
Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta de temporada y pan (eco.)
VE:2.096/501 GT:19 GS:0 HC:68 AZ:0 PROT:14 SAL:0

21 Cazuela de fideos con verduras (eco.) (pimiento, cebolla, zanahoria, tomate)
Merluza al horno a la bilbaína (tomate, pimiento, ajo)
Fruta de temporada y pan (eco.)
VE:2.037/487 GT:18 GS:0 HC:62 AZ:0 PROT:18 SAL:0

24

25

26

27

28

Día de Andalucía

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: FEBRERO

COLEGIO: RECOMENDACIONES CENA

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|--|--|
| <p>3</p> <p>MENESTRA DE VERDURAS</p> <p>EMPANADILLAS DE ATÚN</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>PAN</p> | <p>4</p> <p>CREMA DE CALABACÍN</p> <p>MUSLITOS DE POLLO CON PATATA AL HORNO</p> <p>FRUTA</p> <p>PAN</p> | <p>5</p> <p>ALCACHOFAS SALTEADAS CON AJO Y JAMÓN</p> <p>REVUELTO DE BACALAO</p> <p>LECHE</p> <p>PAN</p> | <p>6</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS</p> <p>DADITOS DE PAVO CON SALTEADO DE ZANAHORIA, PIMIENTO Y CEBOLLA</p> <p>FRUTA</p> <p>PAN</p> | <p>7</p> <p>BRÓCOLI REHOGADO</p> <p>MERLUZA AL HORNO ENCEBOLLADA</p> <p>FRUTA</p> <p>PAN</p> |
| <p>10</p> <p>VERDURAS SALTEADAS CON PATATA</p> <p>MUSLO DE POLLO AL LIMÓN</p> <p>FRUTA</p> <p>PAN</p> | <p>11</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA</p> <p>CROQUETAS CASERAS DE JAMÓN</p> <p>LECHE</p> <p>PAN</p> | <p>12</p> <p>MENESTRA DE VERDURAS</p> <p>LOMO AL AJILLO</p> <p>FRUTA</p> <p>PAN</p> | <p>13</p> <p>RISOTTO DE CHAMPIÑONES Y GAMBAS</p> <p>FRUTA</p> <p>PAN</p> | <p>14</p> <p>ENSALADILLA RUSA</p> <p>MERLUZA AL HORNO ENCEBOLLADA</p> <p>YOGUR DE SABORES</p> <p>PAN</p> |
| <p>17</p> <p>CREMA DE CALABAZA</p> <p>ATÚN ENCEBOLLADO</p> <p>LECHE</p> <p>PAN</p> | <p>18</p> <p>PISTO DE VERDURAS</p> <p>BISTEC DE TERNERA CON PATATA AL HORNO</p> <p>FRUTA</p> <p>PAN</p> | <p>19</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS</p> <p>REVUELTO DE CALABACÍN</p> <p>FRUTA</p> <p>PAN</p> | <p>20</p> <p>ESPINACAS REHOGADAS CON AJO</p> <p>PECHUGA DE PAVO CON PATATA ASADA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>PAN</p> | <p>21</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA</p> <p>LENGUADO A LA PLANCHA CON JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON AJO</p> <p>FRUTA</p> <p>PAN</p> |
| | | | | |
| | | | | |

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--|--|---|--|---|
| <p>3</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ ECOLÓGICAS (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA)</p> <p>0</p> <p>MEDIAS LUNAS DE HUEVO</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ESPÁRRAGO</p> <p>PAN SIN GLUTEN Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>558,8KCAL 15%P, 29%L, 2,5 g AGS, 55%HC 5g Az, 4,3g SAL</p> | <p>4</p> <p>ARROZ COCIDO ECO CON SALSA DE TOMATE</p> <p>0</p> <p>ABADEJO HORNEADO CON CEBOLLA EN SALSA VERDE (CEBOLLA, GUISANTES)</p> <p>0</p> <p>PAN SIN GLUTEN Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>597,3KCAL 14%P, 30%L, 4,4 g AGS, 53%HC 9,4 g Az, 5 g SAL</p> | <p>5</p> <p>CREMA DE PATATA Y ESPINACA ECO</p> <p>0</p> <p>ESTOFADO DE CERDO CON PATATA Y TOMATE</p> <p>0</p> <p>0</p> <p>PAN SIN GLUTEN Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>558,8KCAL 15%P, 29%L, 2,5 g AGS, 55%HC 5g Az, 4,3g SAL</p> | <p>6</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA, PIMIENTO Y ACEITUNA</p> <p>0</p> <p>PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE Y PAVO</p> <p>0</p> <p>0</p> <p>PAN SIN GLUTEN Y AGUA</p> <p>YOGUR</p> <p>596,5KCAL 15%P, 30%L, 3,5 g AGS, 53%HC 3,8 g Az, 4,5 g SAL</p> | <p>7</p> <p>SOPA SIN GLUTEN</p> <p>0</p> <p>TORTILLA DE PATATA AL HORNO</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS</p> <p>PAN SIN GLUTEN Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>596,5KCAL 15%P, 30%L, 3,5 g AGS, 53%HC 3,8 g Az, 4,5 g SAL</p> |
| <p>10</p> <p>ARROZ A LA MARINERA (TOMATE, GUISANTE, CEBOLLA, PIMIENTO, JUDIA VERDE, BACALAO Y MEJILLONES)</p> <p>0</p> <p>QUESO FRESCO</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA</p> <p>PAN SIN GLUTEN Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>558,8KCAL 15%P, 29%L, 2,5 g AGS, 55%HC 5g Az, 4,3g SAL</p> | <p>11</p> <p>PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE</p> <p>0</p> <p>ABADEJO HORNEADO A LA HORTELANA</p> <p>0</p> <p>0</p> <p>PAN SIN GLUTEN Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>597,3KCAL 14%P, 30%L, 4,4 g AGS, 53%HC 9,4 g Az, 5 g SAL</p> | <p>12</p> <p>GUIISO DE ALUBIAS A LA JARDINERA ECO</p> <p>(PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO Y ARROZ)</p> <p>TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN AL HORNO</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA</p> <p>PAN SIN GLUTEN Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>558,8KCAL 15%P, 29%L, 2,5 g AGS, 55%HC 5g Az, 4,3g SAL</p> | <p>13</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y MAIZ</p> <p>0</p> <p>CAZUELA DE PATATAS GUIADAS CON CABALLA (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA, AJO)</p> <p>0</p> <p>PAN SIN GLUTEN Y AGUA</p> <p>YOGUR</p> <p>596,5KCAL 15%P, 30%L, 3,5 g AGS, 53%HC 3,8 g Az, 4,5 g SAL</p> | <p>14</p> <p>CREMA DE PATATA CON VERDURAS ECOLÓGICA (ZANAHORIA, CALABACÍN, BRÓCOLI)</p> <p>POLLO ASADO PROVENZAL</p> <p>0</p> <p>PATATA ASADA</p> <p>PAN SIN GLUTEN Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>596,5KCAL 15%P, 30%L, 3,5 g AGS, 53%HC 3,8 g Az, 4,5 g SAL</p> |
| <p>17</p> <p>LENTEJAS ECOLÓGICAS A LA RIOJANA (ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, PATATA)</p> <p>TORTILLA DE PATATA AL HORNO</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ</p> <p>PAN SIN GLUTEN Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>596,6KCAL 12%P, 34%L, 7,4 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,4 g SAL</p> | <p>18</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ACEITUNA Y REMOLACHA</p> <p>0</p> <p>PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE Y PAVO</p> <p>0</p> <p>0</p> <p>PAN SIN GLUTEN Y AGUA</p> <p>YOGUR</p> <p>597,3KCAL 14%P, 30%L, 4,4 g AGS, 53%HC 9,4 g Az, 5 g SAL</p> | <p>19</p> <p>CREMA DE HORTALIZAS ECOLÓGICA (PATATA, ZANAHORIA, CALABACIN, JUDIA VERDE, GUISANTE)</p> <p>ALBÓNDIGAS DE POLLO GUIADAS EN SALSA (PATATA, CEBOLLA, TOMATE)</p> <p>0</p> <p>PAN SIN GLUTEN 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>20</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 Y ACEITUNAS</p> <p>PAN SIN GLUTEN 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>21</p> <p>FIDEOS SIN GLUTEN CON VERDURAS</p> <p>0</p> <p>MERLUZA HORNEADA A LA BILBAÍNA (TOMATE, PATATA, PIMIENTO, AJO)</p> <p>0</p> <p>PAN SIN GLUTEN 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> |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| | | | | |

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--|--|---|--|---|
| <p>3</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ ECOLÓGICAS (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA) MEDIAS LUNAS DE HUEVO</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ESPÁRRAGO PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>602,8KCAL 15%P, 33%L, 2,7 g AGS, 50%HC 7,9 g Az, 4,3 g SAL</p> | <p>4</p> <p>ARROZ COCIDO ECO CON SALSA DE TOMATE</p> <p>0</p> <p>ABADEJO HORNEADO CON CEBOLLA EN SALSA VERDE</p> <p>(CEBOLLA, GUISANTES)</p> <p>0</p> <p>PAN INTEGRAL Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>516 KCAL 15%P, 34%L, 2,8 g AGS, 52%HC 9,7 g Az, 4,8g SAL</p> | <p>5</p> <p>CREMA DE PATATA Y ESPINACA ECO</p> <p>0</p> <p>POLLO AL HORNO</p> <p>0</p> <p>0</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>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>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA, PIMIENTO Y ACEITUNA</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 YOGUR</p> <p>596,5KCAL 15%P, 30%L, 3,5 g AGS, 53%HC 3,8 g Az, 4,5 g SAL</p> | <p>7</p> <p>SOPA DE AVE CON PASTA ECO (CEBOLLA, ZANAHORIA, PATATA, POLLO) TORTILLA DE PATATA AL HORNO</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>596,5KCAL 15%P, 30%L, 3,5 g AGS, 53%HC 3,8 g Az, 4,5 g SAL</p> |
| <p>10</p> <p>ARROZ A LA MARINERA (TOMATE, GUISANTE, CEBOLLA, PIMIENTO, JUDIA VERDE, BACALAO Y MEJILLONES) QUESO FRESCO</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>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>ESPIRALES ECO CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA</p> <p>0</p> <p>ABADEJO HORNEADO A LA HORTELANA</p> <p>0</p> <p>0</p> <p>PAN INTEGRAL Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>516 KCAL 15%P, 34%L, 2,8 g AGS, 52%HC 9,7 g Az, 4,8g SAL</p> | <p>12</p> <p>GUIISO DE ALUBIAS A LA JARDINERA ECO (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO Y ARROZ) TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN AL HORNO</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>602,8KCAL 15%P, 33%L, 2,7 g AGS, 50%HC 7,9 g Az, 4,3 g SAL</p> | <p>13</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, 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 YOGUR</p> <p>596,5KCAL 15%P, 30%L, 3,5 g AGS, 53%HC 3,8 g Az, 4,5 g SAL</p> | <p>14</p> <p>CREMA DE PATATA CON VERDURAS ECOLÓGICA (ZANAHORIA, CALABACÍN, BRÓCOLI) POLLO ASADO PROVENZAL</p> <p>0</p> <p>PATATA ASADA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>596,5KCAL 15%P, 30%L, 3,5 g AGS, 53%HC 3,8 g Az, 4,5 g SAL</p> |
| <p>17</p> <p>LENTEJAS ECOLÓGICAS A LA RIOJANA (ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, PATATA) TORTILLA DE PATATA AL HORNO</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>596,6KCAL 12%P, 34%L, 7,4 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,4 g SAL</p> | <p>18</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ACEITUNA Y REMOLACHA</p> <p>0</p> <p>CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y TERNERA (TOMATE, CEBOLLA, CARNE DE TERNERA Y ESPECIAS)</p> <p>0</p> <p>PAN INTEGRAL Y AGUA YOGUR</p> <p>516 KCAL 15%P, 34%L, 2,8 g AGS, 52%HC 9,7 g Az, 4,8g SAL</p> | <p>19</p> <p>CREMA DE HORTALIZAS ECOLÓGICA (PATATA, ZANAHORIA, CALABACIN, JUDIA VERDE, GUISANTE) ALBÓNDIGAS DE POLLO GUIADAS EN SALSA</p> <p>0</p> <p>0</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA 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>20</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 Y ACEITUNAS PAN BLANCO Y AGUA 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>21</p> <p>CAZUELA DE FIDEOS CON VERDURAS (PIMIENTO, ZANAHORIA, TOMATE) MERLUZA HORNEADA A LA BILBAÍNA</p> <p>(TOMATE, PATATA, PIMIENTO, AJO)</p> <p>0</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA 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>24</p> | <p>25</p> | <p>26</p> | <p>27</p> | <p>28</p> |
| | | | | |

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--|---|--|--|--|
| <p>3</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ ECOLÓGICAS (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA) MEDIAS LUNAS DE HUEVO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ESPÁRRAGO 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>4</p> <p>ARROZ COCIDO ECO CON SALSA DE TOMATE 0 ABADEJO HORNEADO CON CEBOLLA EN SALSA VERDE (CEBOLLA, GUISANTES) 0 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>5</p> <p>CREMA DE PATATA Y ESPINACA ECO 0 ESTOFADO DE CERDO CON PATATA Y TOMATE 0 0 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>6</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA, PIMIENTO Y ACEITUNA 0 ESPIRALES CON TOMATE 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> | <p>7</p> <p>SOPA DE AVE CON PASTA ECO (CEBOLLA, ZANAHORIA, PATATA, POLLO) TORTILLA DE PATATA AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS 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>10</p> <p>ARROZ CON TOMATE 0 QUESO FRESCO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA 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>ESPIRALES ECO CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA 0 ABADEJO HORNEADO A LA HORTELANA 0 0 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>12</p> <p>GUIISO DE ALUBIAS A LA JARDINERA ECO (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO Y ARROZ) TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN AL HORNO 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>13</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y MAIZ 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>14</p> <p>CREMA DE PATATA CON VERDURAS ECOLÓGICA (ZANAHORIA, CALABACÍN, BRÓCOLI) POLLO ASADO PROVENZAL 0 PATATA ASADA 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>17</p> <p>LENTEJAS ECOLÓGICAS A LA RIOJANA (ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, PATATA) TORTILLA DE PATATA AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ 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>18</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ACEITUNA Y REMOLACHA 0 CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y TERNERA (TOMATE, CEBOLLA, CARNE DE TERNERA Y ESPECIAS) 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>19</p> <p>CREMA DE HORTALIZAS ECOLÓGICA (PATATA, ZANAHORIA, CALABACIN, JUDIA VERDE, GUISANTE) ALBÓNDIGAS DE POLLO GUIADAS EN SALSA (PATATA, CEBOLLA, TOMATE) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 594,5 K CAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p> | <p>20</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 K CAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p> | <p>21</p> <p>CAZUELA DE FIDEOS CON VERDURAS (PIMIENTO, ZANAHORIA, TOMATE) ABADEJO AL HORNO 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 593,3 K CAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p> |
| <p>24</p> | <p>25</p> | <p>26</p> | <p>27</p> | <p>28</p> |
| | | | | |

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|--|---|--|---|
| <p>3</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ ECOLÓGICAS (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA) ABADEJO AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ESPÁRRAGO PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 602,8KCAL 15P, 33L, 50HC</p> | <p>4</p> <p>ARROZ COCIDO ECO CON SALSA DE TOMATE 0 ABADEJO HORNEADO CON CEBOLLA EN SALSA VERDE (CEBOLLA, GUISANTES) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 597,3KCAL 14P, 30L, 53HC</p> | <p>5</p> <p>CREMA DE PATATA Y ESPINACA ECO 0 ESTOFADO DE CERDO CON PATATA Y TOMATE 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 602,8KCAL 15P, 33L, 50HC</p> | <p>6</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA, PIMIENTO Y ACEITUNA 0 PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE 0 0 PAN BLANCO Y AGUA YOGUR 596,5KCAL 15P, 30L, 53HC</p> | <p>7</p> <p>SOPA SIN GLUTEN 0 PECHUGA DE PAVO AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,5KCAL 15P, 30L, 53HC</p> |
| <p>10</p> <p>ARROZ A LA MARINERA (TOMATE, GUISANTE, CEBOLLA, PIMIENTO, JUDIA VERDE, BACALAO Y MEJILLONES) QUESO FRESCO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 602,8KCAL 15P, 33L, 50HC</p> | <p>11</p> <p>PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE 0 ABADEJO HORNEADO A LA HORTELANA 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 597,3KCAL 14P, 30L, 53HC</p> | <p>12</p> <p>GUIISO DE ALUBIAS A LA JARDINERA ECO (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO Y ARROZ) PECHUGA DE PAVO AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 602,8KCAL 15P, 33L, 50HC</p> | <p>13</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y MAIZ 0 CAZUELA DE PATATAS GUIADAS CON CABALLA (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA, AJO) 0 PAN BLANCO Y AGUA YOGUR 596,5KCAL 15P, 30L, 53HC</p> | <p>14</p> <p>CREMA DE PATATA CON VERDURAS ECOLÓGICA (ZANAHORIA, CALABACÍN, BRÓCOLI) POLLO ASADO PROVENZAL 0 PATATA ASADA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,5KCAL 15P, 30L, 53HC</p> |
| <p>17</p> <p>LENTEJAS ECOLÓGICAS A LA RIOJANA (ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, PATATA) ABADEJO AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,6KCAL 12P, 34L, 50HC</p> | <p>18</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>19</p> <p>CREMA DE HORTALIZAS ECOLÓGICA (PATATA, ZANAHORIA, CALABACIN, JUDIA VERDE, GUISANTE) ALBÓNDIGAS DE POLLO GUIADAS EN SALSA (PATATA, CEBOLLA, TOMATE) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 518,11KCAL 15P 30L 55HC</p> | <p>20</p> <p>ARROZ COCIDO ECO CON SALSA DE TOMATE 0 PECHUGA DE PAVO AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 518,11KCAL 15P 30L 55HC</p> | <p>21</p> <p>FIDEOS SIN GLUTEN CON VERDURAS 0 MERLUZA HORNEADA A LA BILBAÍNA (TOMATE, PATATA, PIMIENTO, AJO) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 593,3 KCAL 12P, 30L, 58HC</p> |
| <p>24</p> | <p>25</p> | <p>26</p> | <p>27</p> | <p>28</p> |
| | | | | |

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|--|--|---|---|
| <p>3</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ ECOLÓGICAS (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA) MEDIAS LUNAS DE HUEVO</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ESPÁRRAGO PAN BLANCO Y AGUA 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>4</p> <p>ARROZ COCIDO ECO CON SALSA DE TOMATE</p> <p>0</p> <p>ABADEJO HORNEADO CON CEBOLLA EN SALSA VERDE</p> <p>(CEBOLLA, GUISANTES)</p> <p>0</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>529KCAL 15P, 34L, 3,4 g AGS, 46HC 0,1 g Az, 3,96 g SAL</p> | <p>5</p> <p>CREMA DE PATATA Y ESPINACA ECO</p> <p>0</p> <p>ESTOFADO DE CERDO CON PATATA Y TOMATE</p> <p>0</p> <p>0</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA 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>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA, PIMIENTO</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 YOGUR DE SOJA</p> <p>596,3KCAL 14%P, 34%L, 5,8g AGS, 51%HC 17,7 g Az, 5,1 g SAL</p> | <p>7</p> <p>SOPA DE AVE CON PASTA ECO (CEBOLLA, ZANAHORIA, PATATA, POLLO) TORTILLA DE PATATA AL HORNO</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE PAN BLANCO Y AGUA 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>10</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 Y ZANAHORIA PAN BLANCO Y AGUA 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>11</p> <p>ESPIRALES ECO CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA</p> <p>0</p> <p>ABADEJO HORNEADO A LA HORTELANA</p> <p>0</p> <p>0</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>529KCAL 15P, 34L, 3,4 g AGS, 46HC 0,1 g Az, 3,96 g SAL</p> | <p>12</p> <p>GUIISO DE ALUBIAS A LA JARDINERA ECO</p> <p>(PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO Y ARROZ)</p> <p>TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN AL HORNO</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA 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>13</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, 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 YOGUR DE SOJA</p> <p>596,3KCAL 14%P, 34%L, 5,8g AGS, 51%HC 17,7 g Az, 5,1 g SAL</p> | <p>14</p> <p>CREMA DE PATATA CON VERDURAS ECOLÓGICA (ZANAHORIA, CALABACÍN, BRÓCOLI)</p> <p>POLLO ASADO PROVENZAL</p> <p>0</p> <p>PATATA ASADA PAN BLANCO Y AGUA 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>17</p> <p>LENTEJAS ECOLÓGICAS A LA RIOJANA (ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, PATATA)</p> <p>TORTILLA DE PATATA AL HORNO</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ PAN BLANCO Y AGUA 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>18</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA</p> <p>0</p> <p>CODITOS CON TOMATE</p> <p>0</p> <p>0</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA YOGUR DE SOJA</p> <p>529KCAL 15P, 34L, 3,4 g AGS, 46HC 0,1 g Az, 3,96 g SAL</p> | <p>19</p> <p>CREMA DE HORTALIZAS ECOLÓGICA (PATATA, ZANAHORIA, CALABACIN, JUDIA VERDE, GUISANTE)</p> <p>ALBÓNDIGAS DE POLLO GUIADAS EN SALSA (PATATA, CEBOLLA, TOMATE)</p> <p>0</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA 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>20</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 PAN BLANCO Y AGUA 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>21</p> <p>CAZUELA DE FIDEOS CON VERDURAS (PIMIENTO, ZANAHORIA, TOMATE)</p> <p>MERLUZA HORNEADA A LA BILBAÍNA (TOMATE, PATATA, PIMIENTO, AJO)</p> <p>0</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA 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>24</p> | <p>25</p> | <p>26</p> | <p>27</p> | <p>28</p> |
| | | | | |

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|--|--|---|--|
| <p>3</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ ECOLÓGICAS (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA) ABADEJO AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ESPÁRRAGO PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 602,8KCAL 15P, 33L, 50HC</p> | <p>4</p> <p>ARROZ COCIDO ECO CON SALSA DE TOMATE 0 ABADEJO HORNEADO CON CEBOLLA EN SALSA VERDE (CEBOLLA, GUISANTES) 0 PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 518,3 KCAL 15P, 34L, 52HC</p> | <p>5</p> <p>CREMA DE PATATA Y ESPINACA ECO 0 PALOMETA AL HORNO 0 0 PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 602,8KCAL 15P, 33L, 50HC</p> | <p>6</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA, PIMIENTO 0 PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE 0 0 PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 518,3 KCAL 15P, 34L, 52HC</p> | <p>7</p> <p>GUISANTES SALTEADOS 0 ABADEJO AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 518,3 KCAL 15P, 34L, 52HC</p> |
| <p>10</p> <p>ARROZ A LA MARINERA (TOMATE, GUISANTE, CEBOLLA, PIMIENTO, JUDIA VERDE, BACALAO Y MEJILLONES) PALOMETA AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 602,8KCAL 15P, 33L, 50HC</p> | <p>11</p> <p>PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE 0 ABADEJO HORNEADO A LA HORTELANA 0 0 PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 518,3 KCAL 15P, 34L, 52HC</p> | <p>12</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 SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 602,8KCAL 15P, 33L, 50HC</p> | <p>13</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y MAIZ 0 CAZUELA DE PATATAS GUIADAS CON CABALLA (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA, AJO) 0 PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 518,3 KCAL 15P, 34L, 52HC</p> | <p>14</p> <p>CREMA DE PATATA CON VERDURAS ECOLÓGICA (ZANAHORIA, CALABACÍN, BRÓCOLI) ABADEJO AL HORNO 0 PATATA ASADA PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 518,3 KCAL 15P, 34L, 52HC</p> |
| <p>17</p> <p>LENTEJAS ECOLÓGICAS A LA RIOJANA (ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, PATATA) ABADEJO AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,6KCAL 12P, 34L, 50HC</p> | <p>18</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>19</p> <p>CREMA DE HORTALIZAS ECOLÓGICA (PATATA, ZANAHORIA, CALABACIN, JUDIA VERDE, GUISANTE) ABADEJO AL HORNO 0 0 PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 602,4KCAL 15P 30L 54HC</p> | <p>20</p> <p>ARROZ COCIDO ECO CON SALSA DE TOMATE 0 PALOMETA AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 602,4KCAL 15P 30L 54HC</p> | <p>21</p> <p>FIDEOS SIN GLUTEN CON VERDURAS 0 MERLUZA HORNEADA A LA BILBAÍNA (TOMATE, PATATA, PIMIENTO, AJO) 0 PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 593,3 KCAL 12P, 30L, 58HC</p> |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| | | | | |