

03

*CODITOS CON SALSA DE TOMATE ECOLOGICOS (coditos, tomate)
 *FILETE DE FOGONERO EN SALSA DE PIMIENTOS CON ZANAHORIA BABY SALTEADA
 *PAN BLANCO ECOLOGICO
 *FRUTA FRESCA
 Kcal:581.6 Prot:19.7 Lip:20.8 HC:72.5 AGS: 2.9
 Azuc:20.2 Sal:0.8

10

*ESPAGUETI CON SALSA DE TOMATE ECOLOGICO (espagueti, tomate)
 *TORTILLA FRANCESA CON VERDURAS SALTEADAS (zanahoria, judía verde, guisante, patata)
 *PAN BLANCO ECOLOGICO
 *YOGUR
 Kcal:603.5 Prot:21.6 Lip:20.5 HC:79.4 AGS: 5.2
 Azuc:8.5 Sal:1.8

17

*ENSALADA VARIADA CON QUESO FRESCO (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y queso fresco)
 *LENTEJAS ESTOFADAS ECOLOGICAS (lentejas, patata, zanahoria, tomate)
 *PAN BLANCO ECOLOGICO
 *FRUTA FRESCA
 Kcal:609.5 Prot:19.7 Lip:20.2 HC:84.8 AGS: 4.6
 Azuc:22.5 Sal:1.9

04

*ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceitunas)
 *GARBANZOS CON CHORIZO Y VERDURITAS (garbanzos, patata, pimiento rojo, zanahoria, tomate y chorizo)
 *PAN INTEGRAL ECOLOGICO
 *ZUMO NATURAL DE NARANJA Y CLEMENTINA ECOLOGICO
 Kcal:598.5 Prot:20.8 Lip:20.6 HC:76.6 AGS: 3.6 Azuc:28.5
 Sal:3

11

*ENSALADA VARIADA CON ATUN (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atun en aceite)
 *ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS (alubias, patata, zanahoria, pimiento rojo, tomate)
 *PAN INTEGRAL ECOLOGICO
 *FRUTA FRESCA
 Kcal:609.9 Prot:23.6 Lip:20.4 HC:75.5 AGS: 2.3
 Azuc:26.1 Sal:2.4

18

*ENSALADA DE PASTA (macarrones ecológicos, zanahoria fresca, maíz, tomate y aceitunas)
 *FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON ZANAHORIA BABY SALTEADA
 *PAN INTEGRAL ECOLOGICO
 *FRUTA FRESCA
 Kcal:597.2 Prot:19.6 Lip:20.2 HC:78.3 AGS: 2.7
 Azuc:21.3 Sal:1.2

05

*ARROZ CON SALSA DE TOMATE ECOLOGICO (arroz, tomate)
 *TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS
 *ENSALADA (lechuga, zanahoria fresca y col lombarda)
 *PAN BLANCO ECOLOGICO
 *FRUTA FRESCA
 Kcal:592.4 Prot:18.8 Lip:20.6 HC:85.1 AGS: 3.5
 Azuc:16.3 Sal:2.5

12

*CREMA DE PUERRO Y ZANAHORIA ECOLOGICA (patata, zanahoria, puerro)
 *HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO
 *ENSALADA (lechuga, tomate, cebolla)
 *PAN BLANCO ECOLOGICO
 *FRUTA FRESCA
 Kcal:608.5 Prot:18 Lip:20.1 HC:76.4 AGS: 5.1
 Azuc:22.1 Sal:1.3

19

*GARBANZOS GUIADOS CON JAMON SERRANO (garbanzos, patata, judía verde, zanahoria, tomate y jamon serrano)
 *TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN
 *ENSALADA (lechuga, zanahoria fresca y col lombarda)
 *PAN BLANCO ECOLOGICO
 *FRUTA FRESCA
 Kcal:605.4 Prot:19.6 Lip:19.9 HC:78.5 AGS: 2.9 Azuc:22.5
 Sal:3.5

06

*CREMA DE BROCOLI (brócoli, patata)
 *ESTOFADO DE POLLO A LA JARDINERA
 *ENSALADA (lechuga, tomate y maíz)
 *PAN INTEGRAL ECOLOGICO
 *FRUTA FRESCA
 Kcal:609.4 Prot:21.7 Lip:20.1 HC:75.6 AGS: 3.9
 Azuc:23.1 Sal:2.5

13

*LENTEJAS CON ZANAHORIA ECOLOGICAS (lentejas, zanahoria, patata, tomate)
 *REVUELTO DE HUEVO, PATATA Y CEBOLLA
 *ENSALADA (lechuga y zanahoria fresca)
 *PAN INTEGRAL ECOLOGICO
 *FRUTA FRESCA
 Kcal:579.2 Prot:21.6 Lip:22.3 HC:71.8 AGS: 4.5
 Azuc:18.3 Sal:1.3

20

*CREMA DE CALABAZA ECOLOGICA (calabaza, patata)
 *PALOMETA EN SALSA DE ZANAHORIAS
 *ENSALADA (lechuga y tomate)
 *PAN INTEGRAL ECOLOGICO
 *FRUTA FRESCA
 Kcal:609.2 Prot:19.7 Lip:20 HC:75.5 AGS: 2.8
 Azuc:20.5 Sal:0.8

07

*LENTEJAS CASTELLANA ECOLOGICAS (lentejas, patata, pimiento rojo, puerro, tomate)
 *PALOMETA EN SALSA DE VERDURITAS CON ARROZ PILAF ECOLOGICO (arroz, cebolla)
 *PAN BLANCO ECOLOGICO
 *FRUTA FRESCA
 Kcal:609.4 Prot:23.5 Lip:20 HC:82.8 AGS: 2.3
 Azuc:17.3 Sal:1

14

*ENSALADA DE ARROZ (arroz, lechuga, zanahoria fresca y maíz)
 *FILETE DE ABADEJO A LA GALLEGA CON PISTO (berenjena, calabacín, pimiento rojo, cebolla y tomate)
 *PAN BLANCO ECOLOGICO
 *FRUTA FRESCA
 Kcal:596.7 Prot:20.2 Lip:21.6 HC:77.5 AGS: 3.1
 Azuc:17.1 Sal:1.2

21

*SOPA DE AVE CON LLUVIA
 *CINTA DE LOMO ADOBADA A LA JARDINERA CON ARROZ PILAF ECOLOGICO (arroz, cbolla)
 *PAN BLANCO ECOLOGICO
 *FRUTA FRESCA
 Kcal:604.2 Prot:23 Lip:20.7 HC:79.1 AGS: 3.6
 Azuc:14.9 Sal:3.2

Atendiendo al Reg.1169/2011
 pueden solicitar al personal de
 LA EMPRESA la información de
 sustancias que pueden causar alergias o
 intolerancias