

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

FESTIVO

01

\*LENTEJAS CON ZANAHORIA ECOLOGICAS  
(lentejas, zanahoria, patata, tomate)  
\*REVUELTO DE HUEVO, PATATAS Y CEBOLLA  
\*ENSALADA (lechuga y zanahoria fresca)  
\*PAN INTEGRAL ECOLOGICO  
\*FRUTA FRESCA  
Kcal:579.20 Prot:21.6 Lip:22.3 HC:71.8  
AGS:4.5 Azuc:18.3 Sal:1.3

02

\*CAZUELA DE ARROZ CON POLLO (arroz, pollo,  
guisantes, judía verde, zanahoria, pimiento rojo,  
tomate)  
\*FILETE DE ABADEJO A LA GALLEGA CON PISTO  
(berenjena, calabacín, pimiento rojo y verde, cebolla,  
tomate)  
\*PAN BLANCO ECOLOGICO  
\*FRUTA FRESCA  
Kcal:604.8 Prot:21.4 Lip:20.8 HC:79.9 AGS:2.8 Azuc:18 Sal:1.2

03

06

\*ENSALADA VARIADA CON QUESO FRESCO (lechuga,  
tomate, maíz, zanahoria y queso fresco)  
\*LENTEJAS ESTOFADAS ECOLOGICAS (lentejas,  
patata, zanahoria y 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

07

\*ENSALADA DE PASTA (macarrones ecológicos,  
zanahoria fresca, maíz, tomate y aceitunas)  
\*FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON  
ZANAHORIA SALTEADA  
\*PAN INTEGRAL ECOLOGICO  
\*ZUMO NATURAL DE NARANJA Y CLEMENTINA  
ECOLOGICO  
Kcal:595 Prot:19.7 Lip:20 HC:79.1 AGS:2.7  
Azuc:22.9 Sal:1.2

08

\*GARBANZOS GUIADOS CON JAMON SERRANO  
(garbanzos, patata, judía verde, zanahoria, tomate,  
jamón 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

09

\*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

10

\*SOPA DE AVE CON LLUVIA  
\*CINTA DE LOMO ADOBADA A LA JARDINERA  
CON ARROZ PILAF ECOLOGICO (arroz, cebolla)  
\*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

13

\*CREMA DE CALABACIN ECOLOGICA (calabacín,  
patata)  
\*ALBONDIGAS DE TERNERA Y CERDO CON SALSA DE  
VERDURITAS Y PATATA PANADERA (patata, cebolla)  
\*PAN BLANCO ECOLOGICO  
\*FRUTA FRESCA  
Kcal:603.6 Prot:18.5 Lip:19.8 HC:74.7 AGS:4.8  
Azuc:20.7 Sal:2.2

14

\*ARROZ CON SALSA DE TOMATE  
ECOLOGICO (arroz, tomate)  
\*TORTILLA FRANCESA  
\*ENSALADA (lechuga y zanahoria fresca)  
\*PAN INTEGRAL ECOLOGICO  
\*FRUTA FRESCA  
Kcal:588.7 Prot:17 Lip:19.6 HC:83.8 AGS:3.7  
Azuc:16.2 Sal:1.8

15

\*LENTEJAS A LA CAMPESINA ECOLOGICAS (lentejas,  
patata, judía verde, guisantes, pimiento rojo,  
zanahoria, tomate)  
\*FILETE DE FOGONERO CON SALSA MARINERA CON  
VERDURAS SALTEADAS (zanahoria, judía verde,  
guisante y patata)  
\*PAN BLANCO ECOLOGICO  
\*FRUTA FRESCA  
Kcal:609.1 Prot:23.6 Lip:21 HC:77.3 AGS:3.1 Azuc:18.7 Sal:1.2

16

\*SOPA DE AVE CON FIDEOS  
\*REVUELTO DE HUEVO, PATATAS Y CEBOLLA  
\*ENSALADA (lechuga, tomate y maíz)  
\*PAN INTEGRAL ECOLOGICO  
\*FRUTA FRESCA  
Kcal:575.4 Prot:21.8 Lip:21.8 HC:71.2 AGS:4.6  
Azuc:16.2 Sal:1.6

17

\*ENSALADA VARIADA CON ATUN (lechuga,  
tomate, maíz, zanahoria y atun en aceite)  
\*POTAJE DE ALUBIAS (alubias, patata,  
zanahoria, acelgas, tomate)  
\*PAN BLANCO ECOLOGICO  
\*FRUTA FRESCA  
Kcal:605 Prot:20.3 Lip:19.9 HC:74.9 AGS:2.6  
Azuc:25.2 Sal:2.4

20

\*PATATAS GUIADAS CON CHORIZO (patata,  
pimiento rojo, chorizo y tomate)  
\*JUREL EN SALSA DE VERDURITAS CON PISTO  
(berenjena, calabacín, pimiento rojo y verde, cebolla  
y tomate)  
\*PAN BLANCO ECOLOGICO  
\*FRUTA FRESCA  
Kcal:609.2 Prot:19.6 Lip:20.8 HC:76.4 AGS:2.6  
Azuc:22.8 Sal:1.9

21

\*GARBANZOS ESTOFADOS (garbanzos, patata,  
zanahoria, tomate)  
\*TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA  
\*ENSALADA (lechuga, zanahoria fresca y cebolla)  
\*PAN INTEGRAL ECOLOGICO  
\*FRUTA FRESCA  
Kcal:604.9 Prot:18 Lip:20.3 HC:83.3 AGS:2.9  
Azuc:21.9 Sal:3.7

22

\*ENSALADA VARIADA CON QUESO FRESCO  
(lechuga, tomate, maíz, zanahoria y queso fresco)  
\*PAELLA MEDITERRANEA (arroz, pimiento rojo,  
zanahoria, calabacín, tomate)  
\*PAN BLANCO ECOLOGICO  
\*YOGUR  
Kcal:599.3 Prot:18 Lip:22.8 HC:79 AGS:6.4 Azuc:17.2 Sal:2.7

23

\*LENTEJAS CON ZANAHORIA ECOLOGICAS  
(lentejas, zanahoria, patata, tomate)  
\*FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE TOMATE  
CON PATATA DADO AL HORNO  
\*PAN INTEGRAL ECOLOGICO  
\*FRUTA FRESCA  
Kcal:596.8 Prot:21.5 Lip:20.5 HC:80 AGS:2.8  
Azuc:19.9 Sal:1.7

24

\*CREMA DE VERDURAS ECOLOGICA (calabacín,  
espinacas, zanahoria, patata)  
\*CONTRAMUSLO DE POLLO CON CEBOLLA Y  
ZANAHORIA  
\*ENSALADA (lechuga, tomate y zanahoria fresca)  
\*PAN BLANCO ECOLOGICO  
\*FRUTA FRESCA  
Kcal:601.3 Prot:22.7 Lip:20.5 HC:75.2 AGS:3.9  
Azuc:23 Sal:1.4

27

\*SOPA DE PUCHERO (arroz, patata, puerro,  
zanahoria y pollo)  
\*REVUELTO DE PATATAS, HUEVO Y CEBOLLA  
\*ENSALADA (lechuga y zanahoria fresca)  
\*PAN BLANCO ECOLOGICO  
\*FRUTA FRESCA  
Kcal:594.3 Prot:22.86 Lip:22.2 HC:73.6 AGS:4.8  
Azuc:18.2 Sal:1.5

28

\*CREMA DE ZANAHORIA ECOLOGICA (zanahoria,  
patata)  
\*ALBONDIGAS DE TERNERA Y CERDO EN SALSA  
ESPAÑOLA CON PATATA PANADERA (patata,  
cebolla)  
\*PAN INTEGRAL ECOLOGICO  
\*FRUTA FRESCA  
Kcal:609.3 Prot:19 Lip:21.2 HC:79 AGS:4.5  
Azuc:27.1 Sal:2.4

29

\*ALUBIAS BLANCAS CASTELLANAS CON VERDURAS  
(alubias, patata, zanahoria, puerro, tomate)  
\*TORTILLA FRANCESA  
\*ENSALADA (lechuga y tomate)  
\*PAN BLANCO ECOLOGICO  
\*FRUTA FRESCA  
Kcal:586.1 Prot:19.3 Lip:20.3 HC:74.7 AGS:3.5  
Azuc:21.1 Sal:2.6

30

\*ENSALADA DE PASTA (macarrones ecológicos,  
zanahoria fresca, maíz, tomate y aceitunas)  
\*FILETE DE ABADEJO AL HORNO CON CEBOLLA Y  
AJITOS Y JUDIAS VERDES SALTEADAS  
\*PAN INTEGRAL ECOLOGICO  
\*FRUTA FRESCA  
Kcal:604.9 Prot:22.6 Lip:21.1 HC:75.7 AGS:3  
Azuc:17.4 Sal:1.2

31

\*ENSALADA VARIADA CON ATUN (lechuga,  
tomate, maíz, zanahoria y atun en aceite)  
\*LENTEJAS CASERAS ECOLOGICAS (lentejas,  
arroz, tomate)  
\*PAN BLANCO ECOLOGICO  
\*FRUTA FRESCA  
Kcal:585.3 Prot:21.7 Lip:20.2 HC:78.6 AGS:2.9  
Azuc:17.1 Sal:1.1