

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>01</p> <p>Crema de brócoli ecológica (brócoli, patata) Albóndigas mixtas de ternera y cerdo en salsa española con patata panadera (patata, cebolla) Fruta fresca Pan integral ecológico Kcal 609,1 Prot 21,3 14% Lip 20,4 30% HC 75,4 50% AGS 4,4 7% Azúc 19,2 13% Sal 2,1 pasta ave verdura cruda yogur pan</p>	<p>02</p> <p>Guiso de alubias blancas con verduras (alubias, patata, zanahoria, puerro, pimiento rojo, tomate) Tortilla francesa con ensalada (lechuga y tomate) Fruta fresca Pan blanco ecológico Kcal 594,2 Prot 20,7 14% Lip 20,4 31% HC 76 51% AGS 3,6 5% Azúc 18 12% Sal 1,9 arroz cerdo verdura cruda yogur pan</p>	<p>03</p> <p>Espirales con salsa de tomate ecológicos (espirales, tomate) Filete de abadejo al horno con ajitos y pimentón con judías verdes salteadas (judías verdes, cebolla) Fruta fresca Pan integral ecológico Kcal 605,3 Prot 22,7 15% Lip 20,4 30% HC 77,4 51% AGS 2,8 4% Azúc 16,7 11% Sal 1,1 verdura cocinada (crema) ternera patata yogur pan</p>	<p>04</p> <p>Ensalada variada con atún (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atún en aceite escurrido) Estofado de lentejas con puerros ecológicos (lentejas, patata, puerro, zanahoria, tomate) Fruta fresca Pan blanco ecológico Kcal 588 Prot 22,4 15% Lip 21,2 32% HC 75,4 51% AGS 3,1 5% Azúc 19,1 13% Sal 1,4 sopa pescado azul verdura cruda yogur pan</p>	
<p>07</p> <p>Coditos con verduras en salsa de tomate ecológicos (coditos, calabacín, pimiento rojo, cebolla, tomate) Filete de fogueño en salsa de cebolla y maíz con zanahoria baby salteada Fruta fresca Pan blanco ecológico Kcal 599,2 Prot 20,3 14% Lip 21,1 32% HC 76,4 51% AGS 3 4% Azúc 19,7 13% Sal 1,1 verdura cocinada (crema) huevo patata yogur pan</p>	<p>08</p> <p>Ensalada mixta (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceitunas) Garbanzos estofados con verduritas (garbanzos, patata, pimiento rojo, zanahoria, tomate) Fruta fresca Pan integral ecológico Kcal 609,4 Prot 17,7 12% Lip 20,2 30% HC 82,1 54% AGS 2,9 4% Azúc 22,8 15% Sal 2 arroz ave verdura cruda yogur pan</p>	<p>09</p> <p>Arroz rehogado con ajitos y salsa de tomate ecológico (arroz, ajo, tomate) Tortilla de patata y espinacas con ensalada (lechuga, zanahoria fresca y col lombarda) Fruta fresca Pan blanco ecológico Kcal 604,7 Prot 19 13% Lip 20,7 31% HC 87,6 58% AGS 3,6 5% Azúc 16,2 11% Sal 2,7 verdura cocinada (entera) ternera patata yogur pan</p>	<p>10</p> <p>Guiso de lentejas ecológicas (lentejas, patata, pimiento rojo, cebolla, tomate) Filete de atún en salsa provenzal con arroz pilaf ecológico (arroz, cebolla) Fruta fresca Pan blanco ecológico Kcal 601,2 Prot 22,6 15% Lip 20,1 30% HC 80,3 53% AGS 2,9 4% Azúc 15,9 11% Sal 1,6 sopa cerdo verdura cruda yogur pan</p>	<p>11</p> <p>Crema de zanahorias y champiñones (zanahoria, champiñones, patata) Estofado de pollo al curry con verduras con ensalada (lechuga, tomate y maíz) Fruta fresca Pan integral ecológico Kcal 604,6 Prot 23,3 15% Lip 19,9 30% HC 75,4 50% AGS 3,9 6% Azúc 25,2 17% Sal 1,6 pasta pescado blanco verdura cruda yogur pan</p>
<p>14</p> <p>Espaguetis con salsa de tomate ecológico (espaguetis, tomate) Tortilla francesa con verduras salteadas (zanahoria, judía verde, guisante, patata) Yogur Pan blanco ecológico Kcal 598,3 Prot 22,8 15% Lip 20,7 31% HC 78,3 52% AGS 5,2 8% Azúc 8,2 5% Sal 2 verdura cocinada (entera) ternera patata fruta fresca pan</p>	<p>15</p> <p>Ensalada variada con atún (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atún en aceite escurrido) Alubias blancas guisadas con menestra a la milanesa (alubias, patata, zanahoria, repollo, pimiento rojo, tomate) Fruta fresca Pan integral ecológico Kcal 609,8 Prot 23,4 15% Lip 20 30% HC 75,7 50% AGS 2,4 4% Azúc 21 14% Sal 1,6 pasta pescado azul verdura cruda yogur pan</p>	<p>16</p> <p>Crema de zanahoria ecológica (zanahoria, patata) Hamburguesa de ternera al horno con pisto (hortalizas con tomate: berenjena, calabacín, pimiento rojo y verde, cebolla y tomate) Fruta fresca Pan blanco ecológico Kcal 606,7 Prot 17,5 12% Lip 20,2 30% HC 75,7 50% AGS 4,9 7% Azúc 27,5 18% Sal 1,6 arroz ave verdura cruda yogur pan</p>	<p>17</p> <p>Lentejas guisadas con calabaza ecológicas (lentejas, calabaza, patata, tomate) Revuelto de huevo, patatas y cebolla con ensalada (lechuga y zanahoria fresca) Fruta fresca Pan integral ecológico Kcal 598,8 Prot 22,2 15% Lip 22,4 34% HC 75,6 51% AGS 4,6 7% Azúc 17,2 12% Sal 1,4 sopa cerdo patata yogur pan</p>	<p>18</p> <p>Paella campera con pollo (arroz, pollo, judía verde, zanahoria, calabacín, pimiento rojo, tomate) Filete de abadejo al horno a la gallega con ensalada (lechuga, tomate, cebolla) Fruta fresca Pan blanco ecológico Kcal 609,3 Prot 21,3 14% Lip 21,2 31% HC 81,3 53% AGS 3 4% Azúc 16,1 11% Sal 1 verdura cocinada (crema) ave patata yogur pan</p>
<p>21</p> <p>Sopa de ave con fideos Cinta de lomo fresca adobada con arroz pilaf ecológico (arroz, cebolla) Fruta fresca Pan blanco ecológico Kcal 593,1 Prot 22,4 15% Lip 19,8 30% HC 79,3 53% AGS 3,4 5% Azúc 14,2 10% Sal 2,4 arroz pescado blanco verdura cruda yogur pan</p>	<p>22</p> <p>Ensalada variada con queso (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y queso fresco) Estofado de lentejas con espinacas (lentejas, patata, espinacas, zanahoria, pimiento rojo, tomate) Fruta fresca Pan integral ecológico Kcal 600,4 Prot 19,9 13% Lip 20,3 30% HC 80,5 54% AGS 4,6 7% Azúc 21,8 15% Sal 2 sopa huevo verdura cruda yogur pan</p>	<p>23</p> <p>Macarrones con verduras en salsa de tomate ecológicos (macarrones, calabacín, pimiento rojo, cebolla, tomate) Filete de merluza en salsa verde con guisantes salteados (guisantes, cebolla) Fruta fresca Pan blanco ecológico Kcal 607,9 Prot 20,9 14% Lip 20,1 30% HC 80,4 53% AGS 2,8 4% Azúc 18,6 12% Sal 1 verdura cocinada (crema) ave patata yogur pan</p>	<p>24</p> <p>Guiso de garbanzos con romero (garbanzos, patata, calabaza, tomate, romero) Tortilla de patata y calabacín con ensalada (lechuga, zanahoria fresca y col lombarda) Fruta fresca Pan integral ecológico Kcal 601,2 Prot 17,8 12% Lip 21,7 33% HC 75 50% AGS 3 4% Azúc 18,9 13% Sal 2,8 verdura cocinada (entera) ternera patata yogur pan</p>	<p>25</p> <p>Crema de calabacín ecológica (calabacín, patata) Palometa en salsa de calabaza con ensalada (lechuga y tomate) Fruta fresca Pan blanco ecológico Kcal 594,4 Prot 19,7 13% Lip 19,5 30% HC 73,6 50% AGS 2,6 4% Azúc 20,8 14% Sal 1 pasta ave verdura cruda yogur pan</p>
<p>28</p> <p>Arroz con salsa de tomate ecológicos (arroz, tomate) Tortilla francesa con zanahoria rodaja salteada Fruta fresca Pan blanco ecológico Kcal 575,1 Prot 17,3 12% Lip 19,8 31% HC 80 56% AGS 3,6 6% Azúc 17,4 12% Sal 1,9 sopa pescado blanco verdura cruda yogur pan</p>	<p>29</p> <p>Crema de calabaza ecológica (calabaza, patata) Albóndigas mixtas de ternera y cerdo con salsa de verduritas con ensalada (lechuga y zanahoria fresca) Fruta fresca Pan integral ecológico Kcal 599 Prot 18,9 13% Lip 19,7 30% HC 75,3 50% AGS 5,1 8% Azúc 19,9 13% Sal 2,1 verdura cocinada (entera) cerdo patata yogur pan</p>	<p>30</p> <p>Lentejas guisadas con patatas ecológicas (lentejas, patata, pimiento rojo, tomate) Filete de fogueño con salsa de puerros con verduras salteadas (zanahoria, judía verde, guisante, patata) Fruta fresca Pan blanco ecológico Kcal 608,3 Prot 23,5 15% Lip 21 31% HC 77,1 51% AGS 3,1 5% Azúc 18,1 12% Sal 1 verdura cocinada (crema) ternera patata yogur pan</p>	<p>31</p> <p>Sopa de pollo con lluvia y zanahoria (lluvia, pollo y zanahoria) Revuelto de huevo, patatas y cebolla con ensalada (lechuga, tomate y maíz) Fruta fresca Pan integral ecológico Kcal 590 Prot 22,7 15% Lip 22,3 34% HC 73,3 50% AGS 4,7 7% Azúc 17,6 12% Sal 1,5 arroz ave verdura cruda yogur pan</p>	<p>Puede solicitar a nuestro personal la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias, en cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.</p>