

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

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

09

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

16

Salteado de pasta con salsa de tomate y verduras wok (coditos, verduras wok, tomate)
Filete de jurel al horno con ajo y perejil con pisto (hortalizas con tomate: berenjena, calabacín, pimiento rojo y verde, cebolla y tomate)
Fruta fresca Pan blanco ecológico
Kcal 607 Prot 20,5 13% Lip 20,2 30% HC 75,9 50%
AGS 2,5 4% Azúc 16,8 11% Sal 1
sopa ave verdura cruda yogur pan

23

30

03

Ensalada variada con queso (lechuga, tomate, pepino, zanahoria y queso fresco)
Estofado de lentejas con espinacas ecológicas (lentejas, patata, espinacas, zanahoria, pimiento rojo, tomate)
Fruta fresca Pan integral ecológico
Kcal 594,3 Prot 19,5 13% Lip 20,2 31% HC 79,8 54%
AGS 4,6 7% Azúc 21,7 15% Sal 2
sopa huevo verdura cruda yogur pan

10

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

17

Potaje de garbanzos con espinacas (garbanzos, patata, espinacas, zanahoria, tomate)
Tortilla de patata y cebolla con ensalada (lechuga, zanahoria fresca y cebolla)
Fruta fresca Pan integral ecológico
Kcal 609,3 Prot 17,6 12% Lip 20,3 30% HC 82,9 54%
AGS 2,8 4% Azúc 18,8 12% Sal 3,1
verdura cocinada (crema) pescado blanco patata yogur pan

24

31

04

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

11

Lentejas guisadas con patatas ecológicas (lentejas, patata, pimiento rojo, tomate)
Filete de fogonero 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

18

Ensalada variada con queso fresco (lechuga, tomate, pepino, zanahoria y queso fresco)
Paella campera (arroz, judía verde, zanahoria, calabacín, pimiento rojo, tomate)
Zumo natural de naranja y clementina ecológico
Pan blanco ecológico
Kcal 597,6 Prot 17,3 12% Lip 20 30% HC 87,1 58%
AGS 4,8 7% Azúc 21,7 15% Sal 2,1
pasta ternera verdura cruda fruta fresca pan

25

05

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

12

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

19

Estofado de lentejas con judías verdes y zanahoria ecológicas (lentejas, judías verdes, zanahoria, patata, pimiento rojo, tomate)
Filete de merluza en salsa de naranja y canela con patata dado al horno
Fruta fresca Pan integral ecológico
Kcal 607,1 Prot 21,9 14% Lip 20,7 31% HC 81,3 54%
AGS 2,8 4% Azúc 17,7 12% Sal 1
verdura cocinada (entera) cerdo patata yogur pan

26

06

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

13

Ensalada variada con atún (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atún en aceite escurreido)
Guiso de alubias blancas (alubias, patata, zanahoria, pimiento rojo, tomate)
Fruta fresca Pan blanco ecológico
Kcal 597,4 Prot 17,8 12% Lip 20,1 30% HC 76 51%
AGS 2,8 4% Azúc 20,6 14% Sal 1,3
pasta pescado blanco verdura cruda yogur pan

20

Crema de verduras ecológica (calabacín, espinacas, zanahoria, patata)
Contramuslo de pollo asado con ensalada (lechuga, tomate y zanahoria fresca)
Fruta fresca Pan blanco ecológico
Kcal 594,6 Prot 22,7 15% Lip 20,2 31% HC 74,9 50%
AGS 3,8 6% Azúc 20,2 14% Sal 1,2
arroz huevo verdura cruda yogur pan

27

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.