

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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.

		01	02	03
06	07	08	09	10
<p>Espaguetis con salsa de tomate ecológico (espaguetis, tomate)</p> <p>Tortilla francesa con verduras salteadas (zanahoria, judía verde, guisante, patata)</p> <p>Yogur Pan blanco ecológico</p> <p>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</p> <p>verdura cocinada (entera) ternera patata fruta fresca pan</p>	<p>Ensalada variada con atún (lechuga, tomate, maíz, zanahoria, atún en aceite escurrido)</p> <p>Alubias blancas guisadas con menestra a la milanesa (alubias, patata, zanahoria, repollo, pimiento rojo, tomate)</p> <p>Fruta fresca Pan integral ecológico</p> <p>Kcal 601,1 Prot 18,9 13% Lip 20,2 30% HC 78,4 52% AGS 2,7 4% Azúc 22 15% Sal 1,5</p> <p>pasta pescado azul verdura cruda yogur pan</p>	<p>Crema de zanahoria ecológica (zanahoria, patata)</p> <p>Hamburguesa de ternera al horno con pisto (hortalizas con tomate: berenjena, calabacín, pimiento rojo y verde, cebolla y tomate)</p> <p>Fruta fresca Pan blanco ecológico</p> <p>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</p> <p>arroz ave verdura cruda yogur pan</p>	<p>Lentejas guisadas con calabaza ecológicas (lentejas, calabaza, patata, tomate)</p> <p>Revuelto de huevo, patatas y cebolla con ensalada (lechuga y zanahoria fresca)</p> <p>Fruta fresca Pan integral ecológico</p> <p>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</p> <p>sopa cerdo patata yogur pan</p>	<p>Paella campera con pollo (arroz, pollo, judía verde, zanahoria, calabacín, pimiento rojo, tomate)</p> <p>Filete de abadejo al horno a la gallega con ensalada (lechuga, tomate, cebolla)</p> <p>Fruta fresca Pan blanco ecológico</p> <p>Kcal 609,3 Prot 21,3 14% Lip 21,2 31% HC 81,3 53% AGS 3 4% Azúc 16,1 11% Sal 1</p> <p>verdura cocinada (crema) ave patata yogur pan</p>
13	14	15	16	17
<p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Cinta de lomo fresca adobada con arroz pilaf ecológico (arroz, cebolla)</p> <p>Fruta fresca Pan blanco ecológico</p> <p>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</p> <p>arroz pescado blanco verdura cruda yogur pan</p>	<p>Ensalada variada con queso (lechuga, tomate, pepino, zanahoria y queso fresco)</p> <p>Estofado de lentejas con espinacas ecológicas (lentejas, patata, espinacas, zanahoria, pimiento rojo, tomate)</p> <p>Fruta fresca Pan integral ecológico</p> <p>Kcal 591,1 Prot 19,1 13% Lip 21,2 32% HC 77,8 53% AGS 4,8 7% Azúc 19,8 13% Sal 1,9</p> <p>sopa huevo verdura cruda yogur pan</p>	<p>Macarrones con verduras en salsa de tomate ecológicos (macarrones, calabacín, pimiento rojo, cebolla, tomate)</p> <p>Filete de merluza en salsa verde con guisantes salteados (guisantes, cebolla)</p> <p>Fruta fresca Pan blanco ecológico</p> <p>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</p> <p>verdura cocinada (crema) ave patata yogur pan</p>	<p>Guiso de garbanzos con romero (garbanzos, patata, calabaza, tomate, romero)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín con ensalada (lechuga, zanahoria fresca y col lombarda)</p> <p>Fruta fresca Pan integral ecológico</p> <p>Kcal 601,2 Prot 17,8 12% Lip 21,7 33% HC 75 50% AGS 3 4% Azúc 18,9 13% Sal 2,8</p> <p>verdura cocinada (entera) ternera patata yogur pan</p>	<p>Crema de calabacín ecológica (calabacín, patata)</p> <p>Palometa en salsa de calabaza con ensalada (lechuga y tomate)</p> <p>Fruta fresca Pan blanco ecológico</p> <p>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</p> <p>pasta ave verdura cruda yogur pan</p>
20	21	22	23	24
<p>Arroz con salsa de tomate ecológicos (arroz, tomate)</p> <p>Tortilla francesa con zanahoria rodaja salteada</p> <p>Fruta fresca Pan blanco ecológico</p> <p>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</p> <p>sopa pescado blanco verdura cruda yogur pan</p>	<p>Crema de calabaza ecológica (calabaza, patata)</p> <p>Albóndigas mixtas de ternera y cerdo con salsa de verduritas con ensalada (lechuga y zanahoria fresca)</p> <p>Fruta fresca Pan integral ecológico</p> <p>Kcal 591,8 Prot 18,6 13% Lip 19,7 30% HC 74 50% AGS 5,1 8% Azúc 19,7 13% Sal 2,1</p> <p>verdura cocinada (entera) cerdo patata yogur pan</p>	<p>Lentejas guisadas con patatas ecológicas (lentejas, patata, pimiento rojo, tomate)</p> <p>Filete de fogueño con salsa de pueros con verduras salteadas (zanahoria, judía verde, guisante, patata)</p> <p>Fruta fresca Pan blanco ecológico</p> <p>Kcal 608,3 Prot 23,5 15% Lip 21 31% HC 77,1 51% AGS 3,1 5% Azúc 18,1 12% Sal 1</p> <p>verdura cocinada (crema) ternera patata yogur pan</p>	<p>Sopa de pollo con lluvia y zanahoria (lluvia, pollo y zanahoria)</p> <p>Revuelto de huevo, patatas y cebolla con ensalada (lechuga, tomate y maíz)</p> <p>Fruta fresca Pan integral ecológico</p> <p>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</p> <p>arroz ave verdura cruda yogur pan</p>	<p>Ensalada variada con atún (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atún en aceite escurrido)</p> <p>Guiso de alubias blancas (alubias, patata, zanahoria, pimiento rojo, tomate)</p> <p>Fruta fresca Pan blanco ecológico</p> <p>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</p> <p>pasta pescado blanco verdura cruda yogur pan</p>
27	28	29	30	31
<p>Salteado de pasta con salsa de tomate y verduras wok (coditos, verduras wok, tomate)</p> <p>Filete de jurel al horno con ajo y perejil con pisto (hortalizas con tomate: berenjena, calabacín, pimiento rojo y verde, cebolla y tomate)</p> <p>Fruta fresca Pan blanco ecológico</p> <p>Kcal 607 Prot 20,5 13% Lip 20,2 30% HC 75,9 50% AGS 2,5 4% Azúc 16,8 11% Sal 1</p> <p>sopa ave verdura cruda yogur pan</p>	<p>Potaje de garbanzos con espinacas (garbanzos, patata, espinacas, zanahoria, tomate)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con ensalada (lechuga, zanahoria fresca y cebolla)</p> <p>Fruta fresca Pan integral ecológico</p> <p>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</p> <p>verdura cocinada (crema) pescado blanco patata yogur pan</p>	<p>Ensalada variada con queso fresco (lechuga, tomate, pepino, zanahoria y queso fresco)</p> <p>Paella campera (arroz, judía verde, zanahoria, calabacín, pimiento rojo, tomate)</p> <p>Zumo natural de naranja y clementina ecológico</p> <p>Pan blanco ecológico</p> <p>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</p> <p>pasta ternera verdura cruda fruta fresca pan</p>	<p>Estofado de lentejas con judías verdes y zanahoria ecológicas (lentejas, judías verdes, zanahoria, patata, pimiento rojo, tomate)</p> <p>Filete de merluza en salsa de naranja y canela con patata dado al horno</p> <p>Fruta fresca Pan integral ecológico</p> <p>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</p> <p>verdura cocinada (entera) cerdo patata yogur pan</p>	<p>Crema de verduras ecológica (calabacín, espinacas, zanahoria, patata)</p> <p>Contramuslo de pollo asado con ensalada (lechuga, tomate y zanahoria fresca)</p> <p>Fruta fresca Pan blanco ecológico</p> <p>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</p> <p>arroz huevo verdura cruda yogur pan</p>