

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3

4

5

6

7

10

- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1
- Bacalao al horno con ajitos v3
- Patatas gajo especiadas al horno v1
- Fruta:pera
- Pan de trigo ecológico

P: 16.80%, G: 27.00%, HC: 56.20%, Az: 19.08gr
Sal: 2.38gr, AGS: 1.99gr, 512.12 Kcal

11

- Lacitos con tomate, berenjena y queso v.1
- Croquetas de cocido
- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y huevo duro
- Fruta:manzana
- Pan de trigo ecológico

P: 13.15%, G: 41.73%, HC: 45.12%, Az: 18.48gr
Sal: 1.27gr, AGS: 5.20gr, 593.36 Kcal

12

- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2
- Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias
- Queso fresco
- Fruta:naranja
- Pan de trigo ecológico

P: 18.74%, G: 42.82%, HC: 38.44%, Az: 21.44gr
Sal: 1.43gr, AGS: 4.89gr, 456.56 Kcal

13

- Sopa de estremitas, patata, zanahoria y pollo
- Salmón al limón al horno
- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
- Fruta:manzana
- Pan de trigo integral

P: 18.52%, G: 31.09%, HC: 50.38%, Az: 18.43gr
Sal: 1.12gr, AGS: 2.98gr, 415.80 Kcal

14

- Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimienta roja v2
- Tortilla de patata con cebolla v1
- Picadillo de tomate con cebolla
- Yogurt
- Pan de trigo ecológico

P: 10.45%, G: 31.15%, HC: 58.41%, Az: 22.91gr
Sal: 1.86gr, AGS: 4.75gr, 645.90 Kcal

17

- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones
- Rosada al horno con cebolla y tomillo v2
- Arroz hervido
- Fruta:pera
- Pan de trigo ecológico

P: 15.24%, G: 21.57%, HC: 63.20%, Az: 19.12gr
Sal: 1.11gr, AGS: 1.93gr, 562.65 Kcal

18

- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimienta v1
- Tortilla francesa al horno
- Tomate aliñado
- Yogurt
- Pan de trigo ecológico

P: 15.37%, G: 42.08%, HC: 42.55%, Az: 20.29gr
Sal: 2.16gr, AGS: 5.15gr, 568.49 Kcal

19

- Espirales con salsa de tomate v.1
- Bacalao rebozado
- Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco
- Fruta:pera
- Pan de trigo ecológico

P: 11.09%, G: 34.75%, HC: 54.16%, Az: 22.38gr
Sal: 0.94gr, AGS: 3.10gr, 643.75 Kcal

20

- Crema de espinacas, calabacín y cebolla
- Magro de cerdo guisado con tomate
- Arroz hervido
- Fruta:manzana
- Pan de trigo integral

P: 13.36%, G: 28.57%, HC: 58.07%, Az: 17.83gr
Sal: 1.38gr, AGS: 2.76gr, 625.38 Kcal

21

- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1
- Tortilla de patata con calabacín v2
- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
- Fruta:pera
- Pan de trigo ecológico

P: 14.60%, G: 24.96%, HC: 60.44%, Az: 18.86gr
Sal: 1.12gr, AGS: 1.25gr, 349.98 Kcal

24

- Sopa con patata, zanahoria, fideos y garbanzos v.1
- Hamburguesa de ternera al horno
- Arroz hervido
- Fruta:manzana
- Pan de trigo ecológico

P: 15.14%, G: 19.71%, HC: 65.16%, Az: 25.55gr
Sal: 0.78gr, AGS: 1.93gr, 867.64 Kcal

25

- Lacitos con tomate, berenjena y queso v.1
- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2
- Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras
- Yogurt natural
- Pan de trigo ecológico

P: 17.81%, G: 39.13%, HC: 43.06%, Az: 16.56gr
Sal: 1.52gr, AGS: 5.68gr, 544.68 Kcal

26

- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1
- Tortilla de patata con calabacín v2
- Crudités de zanahoria
- Fruta: plátano
- Pan de trigo ecológico

P: 9.08%, G: 19.74%, HC: 71.18%, Az: 29.64gr
Sal: 0.65gr, AGS: 0.91gr, 265.06 Kcal

27

- Arroz hervido con ajo, aove y sal
- Contramuslo de pollo asado al horno v1
- Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz
- Fruta:naranja
- Pan de trigo integral

P: 14.55%, G: 26.47%, HC: 58.97%, Az: 16.45gr
Sal: 1.06gr, AGS: 2.22gr, 491.40 Kcal

28

- Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín
- Rosada al horno con cebolla y tomillo v2
- Tomate aliñado con aceitunas
- Fruta: plátano
- Pan de trigo ecológico

P: 17.22%, G: 32.53%, HC: 50.25%, Az: 26.05gr
Sal: 1.03gr, AGS: 2.26gr, 429.93 Kcal

1

2

3

4

5