

02

\*LENTEIAS A LA CAMPESINA  
\*FILETE DE ABADEJO AL HORNO  
\*ENSALADA (lechuga y zanahoria fresca)  
\*PAN BLANCO ECOLOGICO  
\*FRUTA FRESCA  
Kcal:629,35 Prot:26,79 Lip:22,11  
HC:80,88

03

\*ARROZ CON SALSA DE TOMATE  
ECOLOGICO  
\*TORTILLA FRANCESA  
\*VERDURAS SALTEADAS  
\*PAN INTEGRAL ECOLOGICO  
\*YOGUR  
Kcal:608,33 Prot:20,79 Lip:20,04  
HC:83,61

04

\*ENSALADA VARIADA CON ATUN (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atun en aceite)  
\*GARBANZOS ESTOFADOS  
\*PAN BLANCO ECOLOGICO  
\*FRUTA FRESCA  
Kcal:656,53 Prot:24,27 Lip:20,53  
HC:87,14

05

\*SOPA DE FIDEOS  
\*TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA  
\*ENSALADA (lechuga, tomate y maíz)  
\*PAN INTEGRAL ECOLOGICO  
\*FRUTA FRESCA  
Kcal:623,08 Prot:17,59 Lip:23,56  
HC:81,67

06

\*SALMOREJO ECOLOGICO  
\*ALBONDIGAS MIXTAS DE TERNERA Y CERDO  
EN SALSA ESPAÑOLA  
\*ARROZ PILAF ECOLOGICO  
\*PAN BLANCO ECOLOGICO  
\*FRUTA FRESCA  
Kcal:700,73 Prot:16,55 Lip:27,51  
HC:94,21

09

\*PATATAS GUISADAS ECOLOGICAS  
\*MERLUZA EN SALSA VERDE  
\*ZANAHORIA BABY SALTEADA  
\*PAN BLANCO ECOLOGICO  
\*FRUTA FRESCA  
Kcal:687,85 Prot:22,64 Lip:22,58  
HC:93

10

\*GARBANZOS CON VERDURAS  
\*HUEVO COCIDO CON PISTO  
\*PAN INTEGRAL ECOLOGICO  
\*FRUTA FRESCA  
Kcal:708,95 Prot:25,32 Lip:25,06  
HC:90,96

11

\*ENSALADA VARIADA CON QUESO FRESCO  
(lechuga, tomate, maíz, zanahoria y queso fresco)  
\*PAELLA DE VERDURAS  
\*PAN BLANCO ECOLOGICO  
\*FRUTA FRESCA  
Kcal:642,41 Prot:26,75 Lip:19,71  
HC:83,51

12

FESTIVO

13

DIA NO LECTIVO

16

\*SOPA DE FIDEOS  
\*TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA  
\*ENSALADA (lechuga y zanahoria fresca)  
\*PAN BLANCO ECOLOGICO  
\*PIÑA EN SU JUGO  
Kcal:684,58 Prot:16,62 Lip:23,18  
HC:97,87

17

\*CREMA DE ZANAHORIAS ECOLOGICA  
\*ALBONDIGAS MIXTAS DE TERNERA Y  
CERDO EN SALSA ESPAÑOLA CON ARROZ  
PILAF ECOLOGICO  
\*PAN INTEGRAL ECOLOGICO  
\*FRUTA FRESCA  
Kcal:677,81 Prot:16,55 Lip:23,05  
HC:95,24

18

\*ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
\*TORTILLA FRANCESA  
\*ENSALADA (lechuga y tomate)  
\*PAN BLANCO ECOLOGICO  
\*FRUTA FRESCA  
Kcal:630,34 Prot:21,92 Lip:20,53  
HC:82,86

19

\*MACARRONES CON SALSA DE TOMATE  
ECOLOGICOS  
\*FILETE DE ABADEJO AL HORNO CON  
GUISANTES SALTEADOS  
\*PAN INTEGRAL ECOLOGICO  
\*FRUTA FRESCA  
Kcal:647,64 Prot:26,39 Lip:20,33  
HC:83,55

20

\*ENSALADA VARIADA CON ATUN (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atun en aceite)  
\*LENTEIAS CASERAS ECOLOGICAS  
\*PAN BLANCO ECOLOGICO  
\*FRUTA FRESCA  
Kcal:627,54 Prot:23,47 Lip:20,27  
HC:87,89

23

\*ARROZ CON SALSA DE TOMATE ECOLOGICO  
\*TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN  
\*ENSALADA (lechuga, zanahoria fresca y cebolla)  
\*PAN BLANCO ECOLOGICO  
\*FRUTA FRESCA  
Kcal:697,54 Prot:15,63 Lip:22,43  
HC:102,69

24

\*ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceitunas)  
\*POTAJE DE GARBANZOS  
\*PAN INTEGRAL ECOLOGICO  
\*YOGUR  
Kcal:624,82 Prot:21,04 Lip:20,92  
HC:80,69

25

\*CODITOS CON SALSA DE TOMATE  
ECOLOGICOS  
\*PALOMETA EN SALSA DE ZANAHORIA  
\*MENESTRA DE VERDURAS  
\*PAN BLANCO ECOLOGICO  
\*FRUTA FRESCA  
Kcal:642,41 Prot:26,75 Lip:19,71  
HC:83,51

26

\*LENTEIAS CASTELLANAS ECOLOGICAS  
\*HUEVOS DUROS CON GUISANTES Y  
PIMIENTOS  
\*ZANAHORIA BABY SALTEADA  
\*PAN INTEGRAL ECOLOGICO  
\*FRUTA FRESCA  
Kcal:630,21 Prot:23,88 Lip:20,51  
HC:85,05

27

\*GAZPACHO ECOLOGICO  
\*SALCHICHAS FRESCAS DE AVE AL HORNO  
\*PATATA PANADERA ECOLOGICA  
\*PAN BLANCO ECOLOGICO  
\*YOGUR  
Kcal:697,54 Prot:15,63 Lip:22,43  
HC:102,69

30

\*ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE  
ECOLOGICO  
\*TORTILLA FRANCESA  
\*VERDURAS SALTEADAS  
\*PAN BLANCO ECOLOGICO  
\*YOGUR  
Kcal:612,63 Prot:23,46 Lip:20,38  
HC:81,60

31

\*ENSALADA VARIADA CON ATUN (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atun en aceite)  
\*ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
\*PAN INTEGRAL ECOLOGICO  
\*FRUTA FRESCA  
Kcal:645,43 Prot:24,24 Lip:19,53  
HC:83,83