

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1
- Bacalao al horno con ajitos v3
- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 16.86%, G: 34.27%, HC: 48.86%, Az: 26.41gr
Sal: 1.31gr, AGS: 2.37gr, 447.62 Kcal

3

- Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro
- Pasta con tomate
- Naranja
- **Pan blanco ecológico**

P: 12.63%, G: 30.88%, HC: 56.49%, Az: 12.84gr
Sal: 1.49gr, AGS: 2.68gr, 421.59 Kcal

4

- Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo v1
- Tortilla francesa a mano
- Salteado de calabacín y champiñones
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 17.10%, G: 28.84%, HC: 54.05%, Az: 24.64gr
Sal: 1.18gr, AGS: 2.74gr, 412.15 Kcal

5

- Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria y maíz
- Pollo al horno especiado
- Arroz hervido v.1
- Mandarina
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 15.45%, G: 31.03%, HC: 53.52%, Az: 10.26gr
Sal: 1.34gr, AGS: 2.21gr, 427.36 Kcal

6

- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1
- Tortilla de patata con calabacín ta v2
- Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca
- Manzana
- **Pan blanco ecológico**

P: 16.51%, G: 27.55%, HC: 55.94%, Az: 15.66gr
Sal: 1.49gr, AGS: 1.99gr, 452.74 Kcal

9

- Crema de espinacas, calabacín y cebolla
- Magro de cerdo al horno al ajillo
- Patatas gajo especiadas al horno v1
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 15.05%, G: 34.17%, HC: 50.78%, Az: 27.41gr
Sal: 0.99gr, AGS: 2.86gr, 464.56 Kcal

10

- Arroz hervido con ajo, aove y sal
- Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate v.2
- Huevo a la plancha
- Yogurt de soja
- **Pan blanco ecológico**

P: 12.81%, G: 34.01%, HC: 53.18%, Az: 4.64gr
Sal: 1.08gr, AGS: 3.50gr, 536.32 Kcal

11

- Potaje de garbanzos con espinacas
- Tortilla de patata con cebolla ta v1
- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
- Pera
- **Pan blanco ecológico**

P: 13.53%, G: 34.50%, HC: 51.97%, Az: 18.35gr
Sal: 2.45gr, AGS: 3.14gr, 525.46 Kcal

12

- Sopa de estrellas, patata, zanahoria y pollo v.1
- Salmon al horno a la naranja v1
- Tomate aliñado con aceitunas
- Fruta: plátano
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 21.58%, G: 27.63%, HC: 50.79%, Az: 28.01gr
Sal: 4.06gr, AGS: 2.36gr, 479.58 Kcal

13

- Ensalada de espirales con huevo duro, maíz, zanahoria y aceitunas
- Merluza frita v1
- Lechuga aliñada
- Fruta: melón v1
- **Pan blanco ecológico**

P: 17.97%, G: 34.11%, HC: 47.92%, Az: 9.31gr
Sal: 1.63gr, AGS: 3.61gr, 550.95 Kcal

16

- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2
- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2
- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 16.85%, G: 29.81%, HC: 53.34%, Az: 27.72gr
Sal: 1.08gr, AGS: 2.20gr, 426.11 Kcal

17

- Ensalada de lechuga, huevo duro, zanahoria, maíz y naranja
- Espirales con tomate y atún v1
- Mandarina
- **Pan blanco ecológico**

P: 15.44%, G: 29.31%, HC: 55.24%, Az: 16.46gr
Sal: 2.02gr, AGS: 2.72gr, 439.56 Kcal

18

- Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria
- Tortilla francesa a mano
- Tomate aliñado
- Naranja
- **Pan blanco ecológico**

P: 17.37%, G: 37.29%, HC: 45.34%, Az: 11.75gr
Sal: 1.58gr, AGS: 3.13gr, 444.67 Kcal

19

- Arroz hervido con tomate
- Pollo al horno
- Ensalada de lechuga y pepino
- Manzana
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 17.41%, G: 27.31%, HC: 55.28%, Az: 10.73gr
Sal: 1.13gr, AGS: 2.02gr, 441.56 Kcal

20

- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1
- Tortilla de patata con calabacín ta v2
- Calabaza asada
- Pera
- **Pan blanco ecológico**

P: 14.48%, G: 36.42%, HC: 49.10%, Az: 16.62gr
Sal: 1.39gr, AGS: 2.98gr, 518.19 Kcal

23

- Ensalada de brotes tiernos, maíz y zanahoria
- Pinchitos de pollo al horno en salsa de pimiento y cebolla
- Patatas gajo al horno
- Fruta fresca
- **Pan blanco ecológico**

P: 22.09%, G: 34.16%, HC: 43.75%, Az: 14.91gr
Sal: 1.26gr, AGS: 2.10gr, 369.27 Kcal

24

- Pasta con tomate
- Bacalao al horno
- Ensalada de lechuga y maíz
- Fruta fresca
- **Pan blanco ecológico**

P: 17.60%, G: 32.32%, HC: 50.08%, Az: 15.00gr
Sal: 1.51gr, AGS: 2.55gr, 493.15 Kcal

25

26

27

30

1

2

3

4