

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 y queso
- Naranja
- **Pan blanco ecológico**

P: 13.37%, G: 32.48%, HC: 54.15%, Az: 13.99gr
Sal: 1.78gr, AGS: 3.61gr, 425.05 Kcal

4

- Sopa de arroz sólo verdura.
- Omelet
- Salteado de calabacín y champiñones
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 13.86%, G: 23.18%, HC: 62.96%, Az: 27.93gr
Sal: 1.39gr, AGS: 2.86gr, 460.20 Kcal

5

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

P: 18.20%, G: 34.77%, HC: 47.03%, Az: 10.18gr
Sal: 1.25gr, AGS: 4.00gr, 483.21 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
- Hamburguesa vegetal al horno
- Patatas gajo especiadas al horno v1
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 8.85%, G: 32.13%, HC: 59.02%, Az: 29.56gr
Sal: 1.27gr, AGS: 2.12gr, 470.78 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 natural
- **Pan blanco ecológico**

P: 11.61%, G: 39.01%, HC: 49.38%, Az: 17.14gr
Sal: 1.22gr, AGS: 5.38gr, 532.72 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 verduras
- Salmon al horno a la naranja v1
- Tomate aliñado con aceitunas
- Fruta: plátano
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 21.04%, G: 29.76%, HC: 49.20%, Az: 30.67gr
Sal: 4.06gr, AGS: 2.29gr, 440.68 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
- Omelet
- Tomate aliñado
- Naranja
- **Pan blanco ecológico**

P: 18.27%, G: 36.93%, HC: 44.80%, Az: 12.50gr
Sal: 1.84gr, AGS: 3.61gr, 453.76 Kcal

19

- Arroz hervido con tomate
- Rosada al horno
- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco
- Manzana
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 18.25%, G: 28.51%, HC: 53.24%, Az: 10.29gr
Sal: 1.18gr, AGS: 2.74gr, 456.32 Kcal

20

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

P: 15.73%, G: 36.64%, HC: 47.63%, Az: 15.39gr
Sal: 1.31gr, AGS: 4.54gr, 516.61 Kcal

23

- Ensalada de brotes tiernos, maíz, zanahoria y queso fresco
- Pizza 4 quesos ct
- Fruta fresca
- **Pan blanco ecológico**

P: 16.14%, G: 37.38%, HC: 46.49%, Az: 15.51gr
Sal: 1.96gr, AGS: 7.93gr, 414.96 Kcal

24

- Macarrones con tomate y queso
- Bacalao rebozado
- Ensalada de lechuga y maíz
- Fruta fresca
- **Pan blanco ecológico**

P: 11.32%, G: 33.31%, HC: 55.37%, Az: 16.25gr
Sal: 1.25gr, AGS: 3.54gr, 546.12 Kcal

25

26

27

30

1

2

3

4