

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 KCal. 931 H.C. 106 Lip. 42 P. 39

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS COCIDOS
• LONGANIZAS
ENSALADA CON MIGAS DE ATÚN
FRUTA O LÁCTEO

3 KCal. 851 H.C. 97 Lip. 38 P. 37

LENTEJAS CON PUERRO Y CALABAZA ECOLÓGICA
MERLUZA EN SALSAS VERDE (Con ajo y perejil)
• PATATA AL HORNO
ENSALADA CON LECHUGAS DE COLORES, TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS
FRUTA O LÁCTEO

4 KCal. 921 H.C. 89 Lip. 47 P. 38

SOPA DE PICADILLO CON GARBANZOS Y PATATA (pollo, jamón y huevo)
ALBÓNDIGAS EN SALSAS CON JARDINERA DE VERDURAS
• COUS COUS
ENSALADA CON LECHUGA, COL LOMBARDA Y ZANAHORIA
FRUTA O LÁCTEO

5 KCal. 597 H.C. 65 Lip. 26 P. 28

GUISADO DE MAGRO
TORTILLA CON CALABACÍN ECOLÓGICO
• JAMÓN COCIDO
ENSALADA CON FRUTA DE TEMPORADA
FRUTA O LÁCTEO

6 KCal. 962 H.C. 109 Lip. 48 P. 29

FIDEUÁ CON CALDO CASERO
NUGGETS DE POLLO
• VERDURAS ASADAS
ENSALADA CON LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
BIZCOCHO NARANJA CASERO BAJO EN AZUCAR

9 KCal. 1013 H.C. 80 Lip. 60 P. 41

SOPA DE VERDURAS
HUEVOS CON BECHAMEL
• GUISANTES ECOLÓGICOS
ENSALADA DE LENTEJAS TRICOLOR (HUEVO, ATÚN Y TOMATE)
FRUTA O LÁCTEO

10 KCal. 935 H.C. 124 Lip. 39 P. 23

PAELLA VALENCIANA TRADICIONAL
EMPADILLAS HORNEADAS
• SALTEADO DE RODAJAS DE ZANAHORIA
ENSALADA CON QUESO FRESCO
FRUTA O LÁCTEO

11 KCal. 653 H.C. 69 Lip. 26 P. 38

BERENJENAS CON BOLONESA VEGETAL
LOMO ASADO
• PIMIENTO ITALIANO
ENSALADA DE ALUBIAS CON HUEVO, ATÚN Y MAÍZ
FRUTA O LÁCTEO

12 KCal. 770 H.C. 90 Lip. 34 P. 31

ESPAGUETIS CON PISTO DE HORTALIZAS
SALMÓN HORNO / PLANCHA
• BRÓCOLI
ENSALADA DE TEMPORADA
FRUTA O LÁCTEO

13 KCal. 673 H.C. 78 Lip. 34 P. 18

CREMA DE VERDURAS ECOLÓGICAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
• CALABAZA SALTEADA
ENSALADA TROPICAL (Lechuga, maíz y piña)
FRUTA O LÁCTEO

16 KCal. 857 H.C. 114 Lip. 33 P. 32

ARROZ A BANDA CON CALDO DE LONJA
ALBÓNDIGAS DE BACALAO
• TOMATE ASADO
ENSALADA CON LECHUGA, COL LOMBARDA Y ZANAHORIA
FRUTA O LÁCTEO

17 KCal. 863 H.C. 96 Lip. 41 P. 32

ESTOFADO DE GARBANZOS
REVOLTILLO DE HUEVO CON TOMATE
• BERENJENA ASADA
ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE Y BROTES DE SOJA
FRUTA O LÁCTEO

18 KCal. 889 H.C. 92 Lip. 45 P. 33

ESPIRALES CARBONARA
ABADEJO EN SALSAS CREMOSAS DE CALABAZA
• SALTEADO DE RODAJAS DE ZANAHORIA
ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS
FRUTA O LÁCTEO

19 KCal. 664 H.C. 81 Lip. 31 P. 16

HERVIDO DE LA HUERTA (Patata, judía y zanahoria)
CORDON BLEU DE POLLO
• CHIPS VEGETALES
ENSALADA CON FRUTA DE TEMPORADA
FRUTA O LÁCTEO

20 KCal. 1324 H.C. 152 Lip. 51 P. 62

CREMA DE LEGUMBRES CON VERDURA ECOLÓGICA
GOULASH DE TERNERA CON VEGETALES
• PATATA AL HORNO
ENSALADA CON LECHUGA, PIMIENTO Y MAÍZ
PAN DE CALATRAVA BAJO EN AZÚCAR

23 KCal. 657 H.C. 67 Lip. 31 P. 28

MILHOJAS DE PATATAS CON BOLONESA DE SOJA
HAMBURGUESA MIXTA
• VERDURAS ASADAS
ENSALADA CON LECHUGA, APIO Y COL LOMBARDA
FRUTA O LÁCTEO

24 KCal. 695 H.C. 60 Lip. 43 P. 19

SOPA DE LLUVIA
POLLO AL AJILLO
• BERENJENA ASADA
ENSALADA MEZCLUM (Lechugas variadas, tomate y zanahoria)
FRUTA O LÁCTEO

25 KCal. 772 H.C. 94 Lip. 31 P. 29

SALTEADO DE CALABACIN Y CALABAZA
PIZZA CASERA CON PAVO
• CHAMPIÑONES
ENSALADA DE ALUBIAS CON HUEVO, ATÚN Y MAÍZ
FRUTA O LÁCTEO

26 KCal. 990 H.C. 128 Lip. 46 P. 21

ARROZ AL HORNO TRADICIONAL
CALAMARES REBOZADOS AL HORNO
• PISTO CASERO CON VERDURAS HORNEADAS
ENSALADA MEDITERRANEA
FRUTA O LÁCTEO

27 KCal. 474 H.C. 53 Lip. 26 P. 10

CREMA DE VERDURAS ECOLÓGICAS
HUEVOS AL GRATEN
• CALABACÍN ASADO
ENSALADA DE TEMPORADA
BIZCOCHO NARANJA CASERO BAJO EN AZUCAR

30 KCal. 946 H.C. 117 Lip. 42 P. 29

ESPIRALES NAPOLITANA
DELICIAS DE BACALAO EN SALSAS DE MANZANA
• PATATAS FRITAS
ENSALADA CON MIGAS DE ATÚN
FRUTA O LÁCTEO