



lunes

1
Lentejas estofadas con patatas, zanahoria y tomate (eco.)
Tortilla francesa con salteado de verduras (eco.)
Fruta de temporada (eco.) y pan (eco.)
Kcal:562 Hc:51 Pro:16 Lip:35

8
Espirales con tomate (eco.)
Filete de panga en salsa verde con zanahoria
Fruta de temporada (eco.) y pan (eco.)
Kcal:562 Hc:55 Pro:15 Lip:32

15
Paella de verduras (eco.) con arroz, tomate, zanahoria, guisantes (eco.)
Panga a las finas hierbas con zanahoria al vapor (eco.)
Fruta de temporada (eco.) y pan (eco.)
Kcal:585 Hc:54 Pro:13 Lip:35

22
Lentejas a la riojana con patatas, zanahoria y tomate (eco.)
Pollo al horno con judías verdes hervidas
Fruta de temporada (eco.) y pan (eco.)
Kcal:732 Hc:55 Pro:44 Lip:38

29
FESTIVO

martes

2
Espaguetis napolitana con tomate (Eco.)
Merluza al horno con lechuga y tomate (eco.)
Fruta de temporada (eco.) y pan integral
Kcal:567 Hc:54 Pro:14 Lip:34

9
Sopa de ave con fideos (eco.) con zanahoria, cebolla y puerro
Albóndigas ternera y cerdo estofadas con patatas al horno
Fruta de temporada (eco.) y pan integral
Kcal:581 Hc:56 Pro:12 Lip:31

16
Judías blancas estofadas con patatas, zanahoria y tomate (eco.)
Huevo duro en salsa de tomate con rehogado de verduras (eco.)
Zumo de naranja y pan integral (Eco.)
Kcal:615 Hc:52 Pro:16 Lip:31

23
Coditos con pisto con tomate y calabacín (eco.)
Tortilla de patatas con lechuga y pepino (eco.)
Fruta de temporada (eco.) y pan (eco.)
Kcal:646 Hc:58 Pro:11 Lip:30

miércoles

3
Ensalada variada (Eco.) con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, aceituna (eco.)
Alubias guisadas con chorizo y morcilla con patata, zanahoria, tomate (eco.)
Fruta de temporada (eco.) y pan (eco.)
Kcal:557 Hc:52 Pro:14 Lip:34

10
Puchero de garbanzos (eco.)
Tortilla de patatas con lechuga y pepino (eco.)
Fruta de temporada (eco.) y pan integral
Kcal:604 Hc:56 Pro:12 Lip:32

17
Crema de calabacín (Eco.)
Contramuslo de pollo asado con patatas al vapor (eco.)
Fruta de temporada (eco.) y pan (eco.)
Kcal:572 Hc:47 Pro:18 Lip:33

24
Potaje de garbanzos (eco.)
Merluza en salsa marinera con calabaza rehogada
Fruta de temporada (eco.) y pan (eco.)
Kcal:608 Hc:54 Pro:15 Lip:31

jueves

4
Arroz con tomate (eco.)
Filete de Caella a la marinera con calabacín al vapor (eco.)
Yogur sabores y pan (eco.)
Kcal:612 Hc:51 Pro:17 Lip:32

11
Crema de zanahoria (eco.)
Caella en salsa con arroz blanco (eco.)
Fruta de temporada (eco.) y pan (eco.)
Kcal:552 Hc:54 Pro:16 Lip:33

18
Cocido de garbanzos (eco.)
Tortilla de patatas con lechuga y tomate (eco.)
Yogur sabores y pan (eco.)
Kcal:611 Hc:50 Pro:14 Lip:37

25
Arroz con salsa de tomate (eco.)
Tortilla francesa con lechuga y tomate (eco.)
Fruta de temporada (eco.) y pan (eco.)
Kcal:584 Hc:54 Pro:35 Lip:54

viernes

5
Cazuela de verdura con fideos con zanahoria, cebolla, pimiento y calabacín (eco.)
Contramuslo de pollo al ajillo (eco.) con patata al horno (eco.)
Fruta de temporada (eco.) y pan (eco.)
Kcal:584 Hc:51 Pro:17 Lip:32

12
Lentejas estofadas con patatas, zanahoria y tomate (eco.)
Tortilla francesa con lechuga y tomate (eco.)
Fruta de temporada (eco.) y pan (eco.)
Kcal:575 Hc:49 Pro:15 Lip:36

19
Ensalada mixta (eco.) con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, aceituna (eco.)
Macarrones con tomate y atún blanco (eco.)
Fruta de temporada (eco.) y pan (eco.)
Kcal:616 Hc:54 Pro:17 Lip:29

26
FESTIVO