

### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

28  
Crema de calabaza,  
zanahoria y tomate  
Pinchitos de pollo al horno  
con gajos de patata al  
horno  
Pera  
**Pan ecológico** y agua  
  
23,74 gr prot-23,53 gr líp-  
86,51 gr HC-640,74 Kcal

29  
Puchero  
**Eco: garbanzos**  
Lenguado frito con  
ensalada con lechuga,  
zanahoria, maíz y pepino  
Manzana  
**Pan ecológico** y agua  
  
24,32 gr prot-20,30 gr líp-  
96,01 gr HC-630,08 Kcal

30  
Ensalada de atún, lechuga,  
tomate, zanahoria, maíz y  
huevo duro  
**Eco: lechuga**  
Cazuela de fideos con  
rape, mejillones, gambas y  
guisantes  
Yogurt  
**Pan ecológico** y agua  
  
22,78 gr prot-20,55 gr líp-  
86,17 gr HC-595,56 Kcal

31  
Sopa de verduras con arroz  
Bonito al horno con tomate  
guisado con patatas al horno  
Plátano  
**Pan ecológico** y agua  
  
24,79 gr prot-25,94 gr líp-  
100,08 gr HC-708,31 Kcal

1  
Estofado de alubias  
**Eco: judías blancas**  
Tortilla de calabacín con  
ensalada de tomate  
Melón  
**Pan ecológico** y agua  
  
24,11 gr prot-26,96 gr líp-  
87,73gr HC-669,12 Kcal

4  
Lentejas con arroz  
Merluza al horno con  
patatas al horno  
Manzana  
**Pan ecológico** y agua  
  
20,28 gr prot-23,52 gr líp-  
93,16 gr HC-647,87Kcal

5  
Ensalada con lechuga,  
tomate y huevo duro  
Arroz guisado con pollo  
Pera  
**Pan ecológico** y agua  
  
21,63 gr prot-21,83 gr líp-  
98,83 gr HC-677,15 Kcal

6  
Crema de puerros con  
picatostes al horno  
Tortilla de espinacas con  
rollito de jamón y queso al  
horno  
Yogurt  
**Pan ecológico** y agua  
  
25,72 gr prot-24,79 gr líp-  
81,25 gr HC-644,09 Kcal

7  
Puchero con calabaza  
Cazón frito con picadillo de  
tomate  
Sandía  
**Pan ecológico** y agua  
  
26,09 gr prot-23,78 gr líp-  
88,44 gr HC-658,30 Kcal

8  
Macarrones con tomate  
Cinta de lomo de cerdo al  
horno con ensalada con  
lechuga, zanahoria, maíz y  
pepino  
Plátano  
**Pan ecológico** y agua  
  
25,67 gr prot-24,50 gr líp-  
99,85 gr HC-674,27 Kcal

11  
Sopa de verduras con  
picatostes al horno  
Abadejo frito con ensalada  
de pimientos asados  
Pera  
**Pan ecológico** y agua  
  
24,08 gr prot-26,63 gr líp-  
98,32 gr HC-661,36 Kcal

12  
Garbanzos con acelgas  
Tortilla de patatas con  
ensalada de tomate  
Manzana  
**Pan ecológico** y agua  
  
23,31 gr prot-25,98 gr líp-  
94,66 gr HC-689,68 Kcal

13  
Arroz con salsa de tomate  
Limanda al horno con  
ensalada con lechuga,  
zanahoria, maíz y pepino  
Yogurt  
**Pan ecológico** y agua  
  
25,84 gr prot-24,93 gr líp-  
93,23 gr HC-670,50 Kcal

14  
Cazuela de fideos con  
zanahorias y guisantes  
Pinchitos de pollo al horno  
con patatas al horno  
Plátano  
**Pan ecológico** y agua  
  
26,83 gr prot-24,12 gr líp-  
99,50 gr HC-696,59 Kcal

15  
Judías blancas con  
chorizo  
Ensalada de atún,  
lechuga, tomate,  
zanahoria, maíz y huevo  
duro  
Porción de quesitos  
Melón  
**Pan ecológico** y agua  
  
22,73 gr prot-21,88 gr líp-  
89,27 gr HC-641,91 Kcal

18  
Lentejas con berenjena y  
calabacín  
Bonito al horno con tomate  
guisado y arroz blanco  
hervido  
Manzana  
**Pan ecológico** y agua  
  
26,20 gr prot-24,79 gr líp-  
98,35 gr HC-686,55 Kcal

19  
Ensalada de tomate,  
zanahoria, pepino, maíz,  
lechuga y aceitunas  
Espirales con tomate,  
ternera y queso  
Yogurt  
**Pan ecológico** y agua  
  
25,72 gr prot-22,44 gr líp-  
97,77 gr HC-658,45 Kcal

20  
Crema de calabacín con  
picatostes al horno  
Gallo al horno con patatas  
al horno  
Pera  
**Pan ecológico** y agua  
  
21,81 gr prot-25,69 gr líp-  
82,07 gr HC-636,22 Kcal

21  
Sopa de judías pintas  
Tortilla francesa con  
ensalada con lechuga,  
zanahoria, maíz y pepino  
Melón  
**Pan ecológico** y agua  
  
26,77 gr prot-20,14 gr líp-  
90,40 gr HC-603,75 Kcal

22  
Ensalada de tomate,  
zanahoria, pepino, maíz,  
lechuga y aceitunas  
Hamburguesa de pollo con  
patatas fritas deluxe  
Sandía  
Pan de hamburguesa y  
agua  
  
21,20 gr prot-25,00 gr líp-  
87,67 gr HC-640,45 Kcal