

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

FESTIVO

03

LENTEJAS CON CHORIZO
TORTILLA FRANCESA
PICADILLO DE TOMATE (TOMATE, ATÚN,
ACEITUNAS Y MAÍZ)
YOGUR
PAN INTEGRAL
KCAL 608,7 PROT 19,1 LIP 21,1 HC 84,0 AGS 4,8 AZUC 20,1 SAL 2,0



04

PAELLA MIXTA DE MAGRO Y POLLO
CAPRICHIO DE CALAMAR
ENSALADA DE LECHUGA, COL Y ZANAHORIA
FRUTA FRESCA (MANZANA O PERA O BANANA)
PAN BLANCO ECOLÓGICO
KCAL 694,0 PROT 23,0 LIP 21,3 HC 96,8 AGS 3,0 AZUC 18,6 SAL 1,3



05

CREMA DE VERDURAS
ESTOFADO DE POLLO EN SALSA
ARROZ SALTEADO CON AJO Y CEBOLLA
BATIDO DE PLÁTANO Y MANZANA (LECHE,
PLÁTANO, MANZANA Y GALLETAS)
PAN INTEGRAL
KCAL 681,2 PROT 23,5 LIP 21,8 HC 89,5 AGS 4,6 AZUC 12,4 SAL 3,2



06

ESPIRALES A LA MILANESA
SALMON AL HORNO CON ENELDO
ENSALADA CESAR
FRUTA DE TEMPORADA (MANDARINAS O
NARANJAS)
PAN BLANCO
KCAL 641,5 PROT 22,0 LIP 20,4 HC 81,7 AGS 2,8 AZUC 19,2 SAL 1,2



09

ESPAGUETIS ECOLÓGICOS SALTEADOS CON JAMÓN
FLAMENQUÍN DE POLLO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y ATÚN
FRUTA FRESCA (MANZANA O PERA O BANANA)
PAN BLANCO
KCAL 655,7 PROT 21,6 LIP 22,6 HC 94,2 AGS 3,6 AZUC 19,6 SAL 2,0



10

CREMA PARMENTIER
FILETE DE JAMON A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
YOGUR
PAN INTEGRAL
KCAL 653,4 PROT 19,5 LIP 21,6 HC 85,5 AGS 5,4 AZUC 19,8 SAL 2,1



11

ALUBIAS ESTOFADAS CON PATATAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO/PLANCHA
ZANAHORIA SALTEADA
FRUTA DE TEMPORADA (MANDARINAS O NARANJA)
PAN BLANCO ECOLÓGICO
KCAL 671,7 PROT 26,7 LIP 22,7 HC 87,9 AGS 3,4 AZUC 16,1 SAL 1,4



12

ARROZ ECOLÓGICO A LA MILANESA CON QUESO
TORTILLA DE CALABACIN
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y MAIZ
YOGUR NATURAL CON TOPPING DE FRUTA
PAN INTEGRAL
KCAL 680,3 PROT 25,9 LIP 24,1 HC 89,2 AGS 6,3 AZUC 11,9 SAL 1,9



13

PATATAS A LA RIOJANA
FOGONERO AL HORNO CON AJO Y PEREJIL
TOMATE ALIÑADO CON ORÉGANO
FRUTA FRESCA (MANZANA O PERA O BANANA)
PAN BLANCO
KCAL 644,5 PROT 19,0 LIP 21,2 HC 84,7 AGS 3,0 AZUC 20,9 SAL 1,5



16

PAELLA DE VERDURITAS
JAMONCITOS DE POLLO AL CURRY
ENSALADA DE ZANAHORIA, REMOLACHA, MAÍZ Y
PASAS
FRUTA DE TEMPORADA (MANDARINAS O NARANJAS)
PAN BLANCO
KCAL 697,0 PROT 21,9 LIP 22,6 HC 90,7 AGS 3,1 AZUC 16,4 SAL 4,9



17

COCIDO ANDALUZ COMPLETO
ABADEJO A LA ANDALUZA
ENSALADA MIXTA (LECHUGA, TOMATE Y ATÚN)
YOGUR
PAN INTEGRAL
KCAL 638,4 PROT 18,8 LIP 21,2 HC 85,10 AGS 3,0 AZUC 18,1 SAL 3,1



18

CREMA DE CALABACÍN Y QUESO
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y CEBOLLA
FRUTA FRESCA (MANZANA O PERA O BANANA)
PAN BLANCO ECOLÓGICO
KCAL 636,7 PROT 19,3 LIP 21,8 HC 88,1 AGS 6,3 AZUC 14,2 SAL 2,2



19

MACARRONES ECOLÓGICOS CON TOMATE
ALBÓNDIGAS EN SALSA DE ZANAHORIA
GUISANTES SALTEADOS CON CEBOLLA
BATIDO DE PLÁTANO Y MANZANA (LECHE,
PLÁTANO, MANZANA Y GALLETAS)
PAN INTEGRAL
KCAL 674,7 PROT 25,3 LIP 22,2 HC 88,5 AGS 3,2 AZUC 16,9 SAL 1,2



20

LENTEJAS CON QUINOA
BACALAO EN SALSA DE TOMATE
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA (MANDARINAS O
NARANJAS)
PAN BLANCO
KCAL 633,3 PROT 23,7 LIP 21,2 HC 80,9 AGS 4,1 AZUC 21,0 SAL 1,4



23

CREMA DE HORTALIZAS
FILETE DE MERLUZA EMPANADA
PICADILLO DE TOMATE (TOMATE, ATÚN, ACEITUNAS Y
MAÍZ)
FRUTA FRESCA (MANZANA O PERA O BANANA)
PAN BLANCO
KCAL 605,9 PROT 21,6 LIP 21,0 HC 80,7 AGS 4,5 AZUC 17,0 SAL 1,5



24

CODITOS CON ATÚN
HAMBURGUESA DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, MANZANA Y MAÍZ
YOGUR
PAN INTEGRAL
KCAL 704,8 PROT 20,7 LIP 19,3 HC 95,7 AGS 4,7 AZUC 23,2 SAL 2,4



25

ARROZ ECOLÓGICO A LA CAZUELA CON MAGRO
PALOMETA GRILL
ZANAHORIA PROVENZAL CON AJO Y TOMILLO
FRUTA DE TEMPORADA (MANDARINAS O NARANJAS)
PAN BLANCO ECOLÓGICO
KCAL 689,9 PROT 22,4 LIP 22,4 HC 96,2 AGS 3,8 AZUC 17,0 SAL 2,0



26

SOPA DE AVE CON FIDEOS
REVUELTO DE PATATAS, HUEVOS Y QUESO
PISTO DE VERDURAS
POSTRE CASERO (NATILLAS DE VAINILLA O
CHOCOLATE)
PAN INTEGRAL
KCAL 656,6 PROT 24,7 LIP 20,9 HC 87,5 AGS 3,0 AZUC 20,7 SAL 1,4



27

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
MAGRA AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA, COL Y ZANAHORIA
FRUTA FRESCA (MANZANA O PERA O BANANA)
PAN BLANCO
KCAL 605,6 PROT 19,6 LIP 20,7 HC 83,9 AGS 3,0 AZUC 20,3 SAL 1,4



30

SOPA DE PICADILLO CON HUEVO DURO Y JAMON
ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA DE ALMENDRAS
PATATAS FRITAS
FRUTA FRESCA (MANZANA O PERA O BANANA)
PAN BLANCO
KCAL 662,3 PROT 19,8 LIP 21,9 HC 92,3 AGS 3,0 AZUC 18,8 SAL 1,4



CADA MES CONTAREMOS CON UNA NUEVA
RECETA ESPECIAL PARA DISFRUTAR DEL
PESCADO EN EL COMEDOR

