



| | | | | |
|--|--|---|--|---|
| | | <p>MIÉRCOLES 01</p> <p>Sopa de arroz, patata y garbanzo Tortilla de calabacín con ensalada Fruta 4ª Gama Pan Kcal: 677,46 Prot: 17,77 Lip: 20,36 HC: 105,79</p> | <p>JUEVES 02</p> <p>Alubias blancas con verduras Filete de tilapia en salsa con zanahoria Fruta 4ª Gama Pan integral Kcal: 611,31 Prot: 26,71 Lip: 19,78 HC: 81,62</p> | <p>VIERNES 03</p> <p>Cazuela de fideos Albóndigas en salsa de tomate con verduras al vapor Yogur Pan integral Kcal: 680,04 Prot: 26,34 Lip: 22,61 HC: 92,79</p> |
| <p>LUNES 06</p> <p>Lentejas con zanahoria Huevos cocidos con hortalizas con tomate Fruta 4ª Gama Pan Kcal: 682,80 Prot: 26,52 Lip: 25,92 HC: 85,85</p> | <p>MARTES 07</p> <p>Espaguetis con tomate y queso Lomo de salmón horneado al eneldo con ensalada Fruta 4ª Gama Pan integral Kcal: 684,02 Prot: 26,16 Lip: 24,88 HC: 88,87</p> | <p>MIÉRCOLES 08</p> <p>Ensalada variada (lechuga, tomate ecológico, maíz y zanahoria) Paella ecológica de verdura y carne Yogur Pan Kcal: 674,51 Prot: 19,62 Lip: 19,54 HC: 105,04</p> | <p>JUEVES 09</p> <p>Garbanzos con verduras Varitas de merluza al horno con ensalada Fruta 4ª Gama Pan integral Kcal: 673,61 Prot: 25,36 Lip: 21,54 HC: 94,58</p> | <p>VIERNES 10</p> <p>Crema de verduras Estofado de pollo al curry en salsa con patata panadera al horno Fruta 4ª Gama Pan Kcal: 606,79 Prot: 24,41 Lip: 19,66 HC: 83,05</p> |
| <p>LUNES 13</p> <p>FESTIVO</p> | <p>MARTES 14</p> <p>Lentejas campesina Albóndigas de merluza a la jardinera Fruta 4ª Gama Pan Kcal: 648,78 Prot: 26,25 Lip: 21,40 HC: 87,81</p> | <p>MIÉRCOLES 15</p> <p>Macarrones ecológicos carbonara Filete de granadero en salsa americana con ensalada Fruta 4ª Gama Pan Kcal: 670,42 Prot: 23,85 Lip: 23,30 HC: 91,33</p> | <p>JUEVES 16</p> <p>Ensalada variada (lechuga, tomate, maíz y zanahoria) Alubias blancas estofadas Fruta 4ª Gama Pan integral Kcal: 592,21 Prot: 18,76 Lip: 20,49 HC: 83,19</p> | <p>VIERNES 17</p> <p>Crema de patata y hortalizas Salchichas frescas de pollo al horno con pisto y tomate Fruta 4ª Gama Pan Kcal: 659,27 Prot: 22 Lip: 24,43 HC: 87,84</p> |
| <p>LUNES 20</p> <p>Ensalada variada (lechuga, tomate ecológico, maíz y zanahoria) Espirales ecológicas boloñesa Fruta 4ª Gama Pan Kcal: 643,64 Prot: 17,33 Lip: 20,84 HC: 96,68</p> | <p>MARTES 21</p> <p>Cocido andaluz Merluza en salsa de almendras con ensalada Fruta 4ª Gama Pan integral Kcal: 622,44 Prot: 24,93 Lip: 20,70 HC: 84,11</p> | <p>MIÉRCOLES 22</p> <p>Arroz ecológico campesina Tortilla de espinacas con ensalada Yogur Pan Kcal: 697,42 Prot: 19,42 Lip: 21,93 HC: 105,59</p> | <p>JUEVES 23</p> <p>Lentejas castellana Suprema de atún con salsa de tomate y verduras al vapor Fruta 4ª Gama Pan integral Kcal: 623,37 Prot: 26,70 Lip: 21,36 HC: 81,09</p> | <p>VIERNES 24</p> <p>Crema de zanahoria Filete de pollo guisado en salsa de champiñón y patata panadera al horno Fruta 4ª Gama Pan Kcal: 626,76 Prot: 21,69 Lip: 23,52 HC: 82,08</p> |
| <p>LUNES 27</p> <p>Lentejas estofadas Fogonero en salsa riojana Fruta 4ª Gama Pan Kcal: 633,32 Prot: 26,57 Lip: 22,19 HC: 81,83</p> | <p>MARTES 28</p> <p>Ensalada variada (lechuga, tomate, maíz y zanahoria) Alubias blancas con chorizo Fruta 4ª Gama Pan integral Kcal: 610,52 Prot: 21,77 Lip: 21,47 HC: 82,55</p> | <p>MIÉRCOLES 29</p> <p>Arroz ecológico a la cubana Filete de merluza empanado al horno con verduras salteadas Yogur Pan Kcal: 703,47 Prot: 25,46 Lip: 20,01 HC: 105,38</p> | <p>JUEVES 30</p> <p>Crema de patata y calabacín Tortilla de patatas con ensalada Fruta 4ª Gama Pan integral Kcal: 638,78 Prot: 18,05 Lip: 21,78 HC: 92,65</p> | <p>VIERNES 31</p> <p>Sopa de ave con letras Hamburguesa de ternera al horno con hortalizas con tomate Fruta 4ª Gama Pan Kcal: 635,48 Prot: 25,05 Lip: 22,91 HC: 82,28</p> |