

			JUEVES 01	VIERNES 02
LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
			Macarrones ecológicos carbonara Filete de abadejo en salsa americana con verduras salteadas Fruta 4ª Gama Pan Kcal: 691,35 Prot: 24,85 Lip: 24,28 HC: 93,37	Ensalada variada (lechuga, tomate ecológico, maíz y zanahoria) Alubias blancas estofadas Fruta 4ª Gama Pan integral Kcal: 592,21 Prot: 18,76 Lip: 20,49 HC: 83,19
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Ensalada variada (lechuga, tomate ecológico, maíz y zanahoria) Espirales ecológicos boloñesa Fruta 4ª Gama Pan Kcal: 643,64 Prot: 17,33 Lip: 20,84 HC: 96,68	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	Arroz ecológico campesina Tortilla de patatas con ensalada Yogur Pan Kcal: 697,42 Prot: 19,42 Lip: 21,93 HC: 105,59	Lentejas castellana Suprema de atún con salsa de tomate y verduras al vapor Fruta 4ª Gama Pan integral Kcal: 623,37 Prot: 26,7 Lip: 21,36 HC: 81,09	Crema de zanahoria Filete de pollo guisado en salsa de champiñón con patata panadera Fruta 4ª Gama Pan Kcal: 626,76 Prot: 21,69 Lip: 23,52 HC: 82,08
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Lentejas estofados Fogonero en salsa riojana Fruta 4ª Gama Pan Kcal: 633,32 Prot: 26,57 Lip: 22,19 HC: 81,83	Ensalada variada (lechuga, tomate ecológico, maíz y zanahoria) Alubias blancas con chorizo Fruta 4ª Gama Pan integral Kcal: 610,52 Prot: 21,77 Lip: 21,47 HC: 82,55	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	Crema de patata y calabacín Tortilla de patatas con ensalada Zumo natural naranja ecológica Pan integral Kcal: 638,78 Prot: 18,05 Lip: 21,78 HC: 92,65	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
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Lazos con tomate Merluza al horno con verduras salteadas Yogur Pan Kcal: 654,48 Prot: 26,29 Lip: 21,38 HC: 89,23	Ensalada variada (lechuga, tomate ecológico, maíz y zanahoria) Lentejas casera Fruta 4ª Gama Pan integral Kcal: 616,26 Prot: 20,69 Lip: 20,31 HC: 87,69	Crema calabaza Cinta de lomo de cerdo al horno a la jardinera con patata panadera Fruta 4ª Gama Pan Kcal: 600,68 Prot: 22,99 Lip: 20,52 HC: 81,01	Arroz ecológico con pollo Marrajo en salsa napolitana con ensalada Fruta 4ª Gama Pan integral Kcal: 639,19 Prot: 23,12 Lip: 20,23 HC: 91,17	Garbanzos estofados Tortilla francesa con ensalada Fruta 4ª Gama Pan Kcal: 639,51 Prot: 21,16 Lip: 24,63 HC: 83,30