



LUNES 02 FESTIVO	MARTES 03 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	MIÉRCOLES 04 Arroz ecológico a la cubana Hamburguesa de ternera al horno con verduras salteadas Fruta 4ª Gama Pan Kcal: 639,40 Prot: 18,16 Lip: 22,29 HC: 93,08	JUEVES 05 Crema de patata y calabacín Tortilla de patatas con ensalada Fruta 4ª Gama Pan integral Kcal: 639,40 Prot: 18,16 Lip: 21,80 HC: 92,65	VIERNES 06 Lentejas estofadas Fogonero en salsa riojana Fruta 4ª Gama Pan Kcal: 633,32 Prot: 26,57 Lip: 22,19 HC: 81,83
LUNES 09 Lazos con tomate Merluza al horno con verduras salteadas Yogur Pan Kcal: 656,48 Prot: 26,29 Lip: 21,38 HC: 89,72	MARTES 10 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	MIÉRCOLES 11 Crema de calabaza Cinta de lomo de cerdo al horno a la jardinera con patata panadera al horno Fruta 4ª Gama Pan Kcal: 600,68 Prot: 22,99 Lip: 20,52 HC: 81,01	JUEVES 12 Arroz ecológico con pollo Marrajo en salsa napolitana con ensalada Fruta 4ª Gama Pan integral Kcal: 631,73 Prot: 21,43 Lip: 20,15 HC: 91,17	VIERNES 13 Garbanzos estofados Tortilla francesa con ensalada Fruta 4ª Gama Pan Kcal: 644,81 Prot: 20,54 Lip: 26,58 HC: 80,86
LUNES 16 Ensalada variada (lechuga, tomate ecológico, maíz y zanahoria) Lentejas con chorizo Fruta 4ª Gama Pan Kcal: 625,83 Prot: 20,88 Lip: 20,91 HC: 88,51	MARTES 17 Cazuela de fideos Filete de panga guisada a la roteña con verduras al vapor Yogur Pan Kcal: 630,15 Prot: 25,77 Lip: 20,02 HC: 86,72	MIÉRCOLES 18 Sopa de arroz, patata y garbanzo Tortilla de patatas con ensalada Fruta 4ª Gama Pan Kcal: 677,46 Prot: 17,77 Lip: 20,36 HC: 105,79	JUEVES 19 Alubias blancas con verduras Filete de tilapia en salsa con zanahoria Zumo natural naranja ecológica Pan integral Kcal: 611,31 Prot: 26,71 Lip: 19,76 HC: 81,62	VIERNES 20 Pisto manchego Albóndigas en salsa de tomate con patata panadera Fruta 4ª Gama Pan integral Kcal: 697,10 Prot: 26,36 Lip: 25,99 HC: 89,43
LUNES 23 Lentejas con zanahoria Huevos cocidos con hortalizas con tomate Fruta 4ª Gama Pan Kcal: 682,8 Prot: 26,52 Lip: 25,92 HC: 85,85	MARTES 24 Espaguetis ecológicos 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	MIÉRCOLES 25 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	JUEVES 26 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	VIERNES 27 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
LUNES 30 FESTIVO	MARTES 31 FESTIVO			