



				<b>VIERNES 01</b> <b>FESTIVO</b>
<b>LUNES 04</b> Lentejas con zanahoria Huevos cocidos con hortalizas con tomate Fruta fresca ecológica Pan Kcal: 670,18 Prot: 26,72 Lip: 25,92 HC: 82,51	<b>MARTES 05</b> Espaguetis ecológicos con tomate y queso Lomo de salmón horneado al eneldo con verduras salteadas Fruta fresca ecológica Pan integral Kcal: 667,5 Prot: 26,67 Lip: 23,82 HC: 86,61	<b>MIÉRCOLES 06</b> 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	<b>JUEVES 07</b> Garbanzos con verduras Varitas de merluza al horno con ensalada Zummo natural de naranja ecológico Pan integral Kcal: 679,72 Prot: 25,47 Lip: 21,49 HC: 96,11	<b>VIERNES 08</b> Gazpacho ecológico Estofado de pollo al curry en salsa con patata panadera Fruta fresca ecológica Pan Kcal: 677,13 Prot: 23,45 Lip: 25,44 HC: 88,61
<b>LUNES 11</b> Lentejas campesina Albóndigas de merluza a la jardinera Fruta fresca ecológica Pan Kcal: 648,78 Prot: 26,25 Lip: 21,40 HC: 87,81	<b>MARTES 12</b> Arroz ecológico con tomate Tortilla de patata con ensalada (lechuga, tomate y maíz) Yogur Pan integral Kcal: 703,73 Prot: 19,77 Lip: 22,99 HC: 104,44	<b>MIÉRCOLES 13</b> Ensalada de pasta ecológica Filete de abadejo en salsa americana con verduras al vapor Fruta 4ª Gama Pan Kcal: 634,25 Prot: 23,12 Lip: 22,3 HC: 85,27	<b>JUEVES 14</b> Ensalada variada (lechuga, tomate ecológico, maíz y zanahoria) Alubias blancas estofadas Fruta fresca ecológica Pan integral Kcal: 593,71 Prot: 19,9 Lip: 20,58 HC: 82,33	<b>VIERNES 15</b> Crema de patata y hortalizas Salchichas de pollo al horno con pinto con tomate Fruta fresca ecológica Pan Kcal: 673,44 Prot: 23,50 Lip: 25,20 HC: 88,16
<b>LUNES 18</b> Ensalada variada (lechuga, tomate ecológica, maíz y zanahoria) Espirales ecológicos boloñesa Fruta fresca ecológica Pan Kcal: 643,64 Prot: 17,33 Lip: 20,84 HC: 96,68	<b>MARTES 19</b> Cocido andaluz Merluza en salsa de almendras con hortalizas con tomate Fruta fresca ecológica Pan integral Kcal: 665,28 Prot: 25,95 Lip: 24,53 HC: 85,18	<b>MIÉRCOLES 20</b> Arroz ecológico campesina Tortilla de patatas con ensalada (lechuga, tomate y zanahoria) Yogur Pan Kcal: 693,13 Prot: 20,10 Lip: 20,52 HC: 107,02	<b>JUEVES 21</b> Lentejas castellana 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	<b>VIERNES 22</b> Gazpacho ecológico Filete de pollo guisado en salsa de champiñón con patata panadera Fruta fresca ecológica Pan Kcal: 680,59 Prot: 23,72 Lip: 25,51 HC: 89,04
<b>LUNES 25</b> Lentejas estofadas Fogonero en salsa riojana Fruta 4ª Gama Pan Kcal: 633,32 Prot: 26,57 Lip: 22,19 HC: 81,83	<b>MARTES 26</b> Ensalada variada (lechuga, tomate ecológico, maíz y zanahoria) Alubias blancas con chorizo Fruta fresca ecológica Pan integral Kcal: 612,02 Prot: 22,91 Lip: 21,56 HC: 81,59	<b>MIÉRCOLES 27</b> 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	<b>JUEVES 28</b> Crema de patata y calabacín Tortilla de patatas con ensalada (lechuga y tomate) Fruta fresca ecológica Pan integral Kcal: 638,78 Prot: 18,05 Lip: 21,78 HC: 92,65	<b>VIERNES 29</b> Sopa de ave con letras Hamburguesa de ternera al horno con hortalizas con tomate Fruta fresca ecológica Pan Kcal: 635,48 Prot: 25,05 Lip: 22,91 HC: 82,28