

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 RECOMENDACIÓN FESTIVO GUISO DE ALUBIAS ECOLÓGICAS A LA JARDINERA (PATATA, ZANAHORIA, CEBOLLA, ARROZ, TOMATE Y PIMIENTO VERDE) MEDIAS LUNAS DE HUEVO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ESPÁRRAGO PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 540KCAL 15%P, 32%L, 4,2 g AGS, 53%HC 8,1 g Az, 6,2 g SAL	2 CREMA DE PATATA CON VERDURAS ECOLÓGICA (ZANAHORIA, CALABACÍN, BRÓCOLI) ALBÓNDIGAS DE POLLO GUIADAS EN SALSA (PATATA, CEBOLLA, TOMATE) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 540KCAL 15%P, 32%L, 4,2 g AGS, 53%HC 8,1 g Az, 6,2 g SAL	3 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y MAIZ 0 MACARRONES ECOLÓGICOS CON SALSA DE TOMATE Y DORADA (TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, DORADA) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL	4 ARROZ EN AMARILLO CON VERDURAS REHOGADAS ECOLÓGICO (TOMATE, JUDÍA VERDE, PIMIENTO, CALABACÍN, GUISANTE, ZANAHORIA) TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN AL HORNO 0 ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ PAN BLANCO Y AGUA YOGUR DE SOJA 593,3 KCAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3
7 FIDEUÁ A LA HORTELANA ECOLÓGICA (TOMATE, PIMIENTO, ZANAHORIA, CEBOLLA) SALMÓN AL HORNO 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 540KCAL 15%P, 32%L, 4,2 g AGS, 53%HC 8,1 g Az, 6,2 g SAL	8 ARROZ COCIDO CON SALSA DE TOMATE 0 LOMO DE CERDO AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 529KCAL 15P, 34L, 3,4 g AGS, 46HC 0,1 g Az, 3,96 g SAL	9 CAZUELA DE LENTEJAS ECOLÓGICAS CON ARROZ (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA) HAMBURGUESA DE POLLO EN SALSA (TOMATE, CEBOLLA, ESPECIAS) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL	10 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA 0 PATATAS EN AMARILLO CON ATÚN (PATATA, ATÚN, PIMIENTO, CEBOLLA, TOMATE) 0 PAN BLANCO Y AGUA YOGUR DE SOJA 594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL	11 CREMA DE BRÓCOLI Y PATATA ECOLÓGICA 0 TORTILLA DE PATATA AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 593,3 KCAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3
14 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAIZ 0 LENTEJAS A LA EXTREMEÑA CON CHORIZO ECOLÓGICAS (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO, CHORIZO) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 540KCAL 15%P, 32%L, 4,2 g AGS, 53%HC 8,1 g Az, 6,2 g SAL	15 CODITOS ECOLÓGICOS CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA 0 TORTILLA FRANCESA 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA PAN BLANCO Y AGUA YOGUR DE SOJA 529KCAL 15P, 34L, 3,4 g AGS, 46HC 0,1 g Az, 3,96 g SAL	16 CREMA DE PATATA, CALABAZA Y ZANAHORIA ECOLÓGICA 0 DADOS DE PECHUGUITAS DE POLLO GUIADAS CON ARROZ PILAF (TOMATE, ESPECIAS) ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ESPÁRRAGO PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL	17 PUCHERO DE GARBANZOS CON ARROZ ECOLÓGICO (PATATA, JUDÍA VERDE, CEBOLLA, ZANAHORIA) HUEVOS CON RATATOUILLE (PATATA, TOMATE, CEBOLLA, CALABAZA, ZANAHORIA, REPOLLO, BERENJENA, PIMIENTO) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL	18 SOPA DE AVE CON PASTA ECO (CEBOLLA, ZANAHORIA, PATATA, POLLO) MERLUZA CON ZANAHORIA Y PATATA 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 593,3 KCAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3
21 ARROZ CON VERDURAS ECOLÓGICAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO, TOMATE, GUISANTE) TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN AL HORNO 0 ENSALADA DE TOMATE PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 540KCAL 15%P, 32%L, 4,2 g AGS, 53%HC 8,1 g Az, 6,2 g SAL	22 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA, PIMIENTO 0 MACARRONES CON TOMATE 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 529KCAL 15P, 34L, 3,4 g AGS, 46HC 0,1 g Az, 3,96 g SAL	23 CREMA DE PATATA Y CALABACÍN ECOLÓGICA 0 ALBÓNDIGAS DE POLLO GUIADAS EN SALSA (PATATA, CEBOLLA, TOMATE) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL	24 LENTEJAS ECOLÓGICAS A LA RIOJANA (ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, PATATA) LOMO DE CERDO AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL	25 CAZUELA DE FIDEOS CON VERDURA Y POLLO (TOMATE, PIMIENTO, ZANAHORIA, CARNE DE POLLO) HAMBURGUESA DE PESCADO (POTÓN, MERLUZA, PULPO) EN SALSA (TOMATE) 0 PAN BLANCO Y AGUA YOGUR DE SOJA 593,3 KCAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3
28 SOPA DE AVE CON PASTA ECO (CEBOLLA, ZANAHORIA, PATATA, POLLO) TORTILLA DE PATATA AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 540KCAL 15%P, 32%L, 4,2 g AGS, 53%HC 8,1 g Az, 6,2 g SAL	29 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y MAIZ 0 CHOP SUEY DE VERDURAS CON POLLO (TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO, REPOLLO, CARNE DE POLLO) 0 PAN BLANCO Y AGUA YOGUR DE SOJA 540KCAL 15%P, 32%L, 4,2 g AGS, 53%HC 8,1 g Az, 6,2 g SAL	30 CREMA DE PATATA CON VERDURAS ECOLÓGICA (ZANAHORIA, CALABACÍN, BRÓCOLI) MERLUZA A LA ROTEÑA (ZANAHORIA, PIMIENTO, CEBOLLA, TOMATE) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 540KCAL 15%P, 32%L, 4,2 g AGS, 53%HC 8,1 g Az, 6,2 g SAL		