

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
10 MACARRONES ECO CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA 0 TORTILLA FRANCESA 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	11 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA 0 ALUBIAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON CHORIZO (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO, CHORIZO) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 529KCAL 15P, 34L, 3,4 g AGS, 46HC 0,1 g Az, 3,96 g SAL	12 CREMA DE PATATA Y CALABACÍN ECOLÓGICA 0 SALMÓN AL HORNO 0 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	13 ARROZ MARINERO (CEBOLLA, PIMIENTO, GUISANTE, JUDÍA VERDE, BACALAO, DORADA) PECHUGA DE PAVO AL HORNO 0 0 GUARNICIÓN DE BRÓCOLI ALIÑADO 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	14 SOPA DE AVE CON PASTA ECO (CEBOLLA, ZANAHORIA, PATATA, POLLO) LOMO DE CERDO AL HORNO 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
17 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAIZ 0 CODITOS ECO CON SALSA BOLOÑESA DE PESCADO (TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, POTÓN) 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	18 CREMA DE PATATA, CALABAZA Y ZANAHORIA ECOLÓGICA 0 HAMBURGUESA DE POLLO EN SALSA (TOMATE, CEBOLLA, ESPECIAS) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 529KCAL 15P, 34L, 3,4 g AGS, 46HC 0,1 g Az, 3,96 g SAL	19 LENTEJAS ECOLÓGICAS A LA RIOJANA (ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, PATATA) MEDIAS LUNAS DE HUEVO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA 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	20 CAZUELA DE FIDEOS CON VERDURAS (PIMIENTO, ZANAHORIA, TOMATE) MERLUZA CON ZANAHORIA Y PATATA 0 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	21 ARROZ COCIDO ECO CON SALSA DE TOMATE 0 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
24 PUCHERO DE GARBANZOS CON ARROZ, PATATA, JUDIA VERDE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y CALABAZA 0 LOMO DE CERDO AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 602,1KCAL 14%P, 34%L, 4,3 g AGS, 52%HC 5,4 g Az, 5 g SAL	25 CREMA DE HORTALIZAS ECOLÓGICA (PATATA, ZANAHORIA, CALABACIN, JUDIA VERDE, GUISANTE) ALBÓNDIGAS DE POLLO GUIADAS EN SALSA (PATATA, CEBOLLA, TOMATE) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 529KCAL 15P, 34L, 3,4 g AGS, 46HC 0,1 g Az, 3,96 g SAL	26 ARROZ CON VERDURAS ECOLÓGICAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO, TOMATE, GUISANTE) TORTILLA DE PATATA AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ PAN BLANCO Y AGUA YOGUR DE SOJA 602,1KCAL 14%P, 34%L, 4,3 g AGS, 52%HC 5,4 g Az, 5 g SAL	27 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA, PIMIENTO 0 PATATAS EN AMARILLO CON ATÚN (PATATA, ATÚN, PIMIENTO, CEBOLLA, TOMATE) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,3KCAL 14%P, 34%L, 5,8g AGS, 51%HC 17,7 g Az, 5,1 g SAL	28 MACARRONES ECOLÓGICOS CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA 0 MERLUZA EN SALSA VERDE CON PATATA, GUISANTE, CEBOLLA Y ESPINACA 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,3KCAL 14%P, 34%L, 5,8g AGS, 51%HC 17,7 g Az, 5,1 g SAL