

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 ARROZ COCIDO CON SALSA DE TOMATE 0 TORTILLA FRANCESA CON ATÚN 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
4 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAIZ 0 LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ ECOLÓGICAS (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA) 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	5 CREMA DE BRÓCOLI Y PATATA ECO 0 POLLO ASADO PROVENZAL 0 PATATA ASADA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 529 KCAL 13%P, 34%L, 4 g AGS, 53%HC 6,7 g Az, 4g SAL	6 RECOMENDACIÓN FESTIVO ARROZ CALDOSO CON VERDURAS ECOLÓGICAS (BRÓCOLI, ZANAHORIA, TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA) PECHUGA DE PAVO AL HORNO 0 ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y MAIZ 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	7 RECOMENDACIÓN FESTIVO MACARRONES ECOLÓGICOS CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA 0 TORTILLA FRANCESA AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE 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	8 RECOMENDACIÓN FESTIVO SOPA DE AVE CON PASTA ECO (CEBOLLA, ZANAHORIA, PATATA, POLLO) MERLUZA AL HORNO 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
11 MACARRONES CON TOMATE 0 MEDIAS LUNAS DE HUEVO 0 ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 550KCAL 17%P, 29%L, 2 g AGS, 53%HC 4 g Az, 3 g SAL	12 ARROZ COCIDO CON SALSA DE TOMATE 0 MERLUZA AL HORNO 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 529 KCAL 13%P, 34%L, 4 g AGS, 53%HC 6,7 g Az, 4g SAL	13 GUISO DE ALUBIAS A LA JARDINERA ECO (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO Y ARROZ) TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN AL HORNO 0 ENSALADA DE 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	14 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAIZ 0 PATATAS A LA RIOJANA CON CHORIZO ECOLÓGICAS (TOMATE, CEBOLLA, 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	15 CREMA DE PATATA Y ZANAHORIA ECOLÓGICA 0 HAMBURGUESA DE POLLO EN SALSA (TOMATE, CEBOLLA, ESPECIAS) PATATA ASADA 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
18 ARROZ CON TOMATE 0 PECHUGA DE PAVO AL HORNO 0 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 550KCAL 17%P, 29%L, 2 g AGS, 53%HC 4 g Az, 3 g SAL	19 PATATAS ASADAS CON GUISANTES Y HUEVO DURO 0 0 MERLUZA AL HORNO 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 529 KCAL 13%P, 34%L, 4 g AGS, 53%HC 6,7 g Az, 4g SAL	20 PUCHERO DE GARBANZOS CON ARROZ, PATATA, JUDIA VERDE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y CALABAZA 0 0 TORTILLA FRANCESA AL HORNO 0 0 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	21 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA, PIMIENTO 0 0 CODITOS CON TOMATE 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	22 CREMA DE HORTALIZAS ECOLÓGICA (PATATA, ZANAHORIA, CALABACIN, JUDIA VERDE, GUISANTE) LOMO DE CERDO AL HORNO 0 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
25 VACACIONES DE NAVIDAD	26 VACACIONES DE NAVIDAD	27 VACACIONES DE NAVIDAD	28 VACACIONES DE NAVIDAD	29 VACACIONES DE NAVIDAD