



## lunes

## martes

## miércoles

## jueves

## viernes

4 Lentejas estofadas (eco.) con patatas, zanahoria y tomate (eco.)  
Tortilla francesa con salteado de verduras (eco.)  
Fruta de temporada (eco.) y pan (eco.)  
Kcal:545 Hc:50 Pro:16 Lip:36

5 Espaguetis napolitana con tomate (Eco.)  
Merluza al horno con lechuga y tomate (eco.)  
Fruta de temporada (eco.) y pan integral (Eco.)  
Kcal:567 Hc:54 Pro:14 Lip:31

6 Ensalada variada (Eco.) con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, aceituna (eco.)  
Cascoite sevillano (alubias, garbanzos, chorizo y morcilla) (eco.)  
Fruta de temporada (eco.) y pan (eco.)  
Kcal:552 Hc:49 Pro:16 Lip:36

7 Arroz con tomate (eco.)  
Filete de Caella a la marinera con calabacín al vapor (eco.)  
Yogur sabores y pan (eco.)  
Kcal:612 Hc:51 Pro:17 Lip:32

1 Rehogado de patatas a la campesina  
Palometa en salsa con guisantes  
Fruta de temporada (eco.) y pan (eco.)  
Kcal:535 Hc:53 Pro:16 Lip:34

8 Cazuela de verdura con fideos con zanahoria, cebolla, pimiento y calabacín (eco.)  
Contramuslo de pollo al ajillo con patata al horno (eco.)  
Fruta de temporada (eco.) y pan (eco.)  
Kcal:584 Hc:51 Pro:17 Lip:32

11 Espirales con tomate (eco.)  
Filete de panga en salsa verde con zanahoria  
Fruta de temporada (eco.) y pan (eco.)  
Kcal:562 Hc:55 Pro:15 Lip:32

12 Sopa de ave con fideos (eco.) con zanahoria, cebolla y puerro  
Albóndigas de ternera y cerdo con patatas al horno  
Fruta de temporada (eco.) y pan integral (Eco.)  
Kcal:582 Hc:56 Pro:12 Lip:31

13 Puchero de garbanzos (eco.)  
Tortilla de patatas con lechuga y pepino (eco.)  
Fruta de temporada (eco.) y pan (eco.)  
Kcal:559 Hc:55 Pro:12 Lip:32

14 Crema de calabaza (eco.)  
Caella en salsa con arroz blanco (eco.)  
Fruta de temporada (eco.) y pan (eco.)  
Kcal:566 Hc:50 Pro:16 Lip:32

15 Lentejas estofadas (eco.) con patatas, zanahoria y tomate (eco.)  
Tortilla francesa con lechuga y tomate (eco.)  
Fruta de temporada (eco.) y pan (eco.)  
Kcal:554 Hc:48 Pro:16 Lip:37

18 Paella de verduras (eco.) con arroz, tomate, zanahoria, guisantes (eco.)  
Panga a las finas hierbas con zanahoria al horno (eco.)  
Fruta de temporada (eco.) y pan (eco.)  
Kcal:577 Hc:54 Pro:12 Lip:35

19 Alubias blancas estofadas (eco.) con patatas, zanahoria y tomate (eco.)  
Huevo duro en salsa de tomate (eco.) con rehogado de verduras (eco.)  
Fruta de temporada (eco.) y pan integral (Eco.)  
Kcal:565 Hc:48 Pro:17 Lip:34

20 Crema de brócoli (eco.)  
Contramuslo de pollo asado con patatas al vapor (eco.)  
Fruta de temporada (eco.) y pan (eco.)  
Kcal:594 Hc:47 Pro:19 Lip:31

21 Cocido de garbanzos (eco.)  
Tortilla de patatas con lechuga y tomate (eco.)  
Yogur sabores y pan (eco.)  
Kcal:566 Hc:48 Pro:15 Lip:37

22 Ensalada mixta (eco.) con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, aceituna (eco.)  
Macarrones con tomate y atún blanco (eco.)  
Fruta de temporada (eco.) y pan (eco.)  
Kcal:616 Hc:54 Pro:17 Lip:29

25 Lentejas a la riojana (eco.) con patatas, zanahoria y tomate (eco.)  
Pollo al horno con tomate natural (eco.)  
Fruta de temporada (eco.) y pan (eco.)  
Kcal:558 Hc:48 Pro:18 Lip:33

26 Códigos con pisto (eco.) con tomate y calabacín (eco.)  
Tortilla de patatas con pimientos  
Fruta de temporada (eco.) y pan integral (Eco.)  
Kcal:628 Hc:59 Pro:11 Lip:29

27 Ensalada variada (Eco.) con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, aceituna (eco.)  
Arroz con patata, zanahoria, tomate y magro de cerdo  
Fruta de temporada (eco.) y pan (eco.)  
Kcal:574 Hc:54 Pro:12 Lip:34

28 Potaje de garbanzos (eco.) con zanahoria y patatas (eco.)  
Tortilla francesa con lechuga y zanahoria (eco.)  
Fruta de temporada (eco.) y pan (eco.)  
Kcal:530 Hc:50 Pro:16 Lip:36

29 Puré de verduras (eco.) con zanahoria y calabacín  
Merluza al horno con patatas al horno (eco.)  
Fruta de temporada (eco.) y pan (eco.)  
Kcal:531 Hc:52 Pro:14 Lip:33