

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 MACARRONES EN SALSA DE TOMATE (ECO) TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y TOMATE (ECOLOGICO) YOGUR SABOR PAN BLANCO ECO Y AGUA 585,92KCAL 15,95P 38,52L 46,35HC	2 PATATAS ESTOFADAS ECO (PATATA,PIMIENTO,CEBOLLA,GUISANTE) BOCADITOS DE CAZON GUISADOS CON GUISANTES  FRUTA DE TEMPORADA PAN BLANCO ECO Y AGUA 581,53Kcal 16,26P 31,01L 51,72HC
5 LENTEJAS ESTOFADAS (PATATA,TOMATE,ZANAHORIA) (ECO) TORTILLA FRANCESA CON SALTEADO DE VERDURAS ECO (ZANAHORIA,TOMATE,PIMIENTO,CEBOLLA) FRUTA DE TEMPORADA PAN BLANCO ECO Y AGUA 561,69KCAL 15,50P 34,75L 51,01HC	6 ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA C/TOMATE (ECOLOGICOS) MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA Y TOMATE (ECOLOGICO) YOGUR SABOR PAN INTEGRAL Y AGUA 574,38Kcal 16,97P 35,30L 47,39HC	7 ENSALADA VARIADA ECO (LECHUGA,TOMATE,ZANAHORIA,MAIZ, ACEITUNAS) ALUBIAS GUISADAS C/CHORIZO Y MORCILLA (PATATA,ZANAHORIA,TOMATE)(ECO) FRUTA DE TEMPORADA PAN BLANCO ECO Y AGUA 556,53Kcal 14,38P 34,05L 51,63HC	8 ARROZ CON TOMATE (ECOLOGICO) F.LENGUADO EN SALSA VASCA CON CALABACIN AL VAPOR (ECOLOGICO) FRUTA DE TEMPORADA PAN BLANCO ECO Y AGUA 608,43KCAL 14,38P 29,27L 55,89HC	9 CAZUELA DE VERDURA C/FIDEOS (ZANAHORIA,CEBOLLA,PIMIENTO,CALABACIN) (ECO) CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO C/PATATA HORNO (ECOLOGICAS) FRUTA DE TEMPORADA PAN BLANCO ECO Y AGUA 561,59Kcal 15,32P 31,42L 52,73HC
12 <b>FIESTA</b>	13 SOPA HORTELANA C/ARROZ (ECO) (ZANAHORIA, CEBOLLA, COL) ALBONDIGAS TERNERA Y CERDO ESTOFADAS C/PATATAS AL HORNO  FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL Y AGUA 579,58Kcal 11,33P 30,59L 57,44HC	14 PUCHERO DE GARBANZOS C/FIDEOS (GARBANZO,FIDEO,ZANAHORIA)(ECO) TORTILLA DE PATATAS CON LECHUGA Y PEPINO (ECOLOGICO) FRUTA DE TEMPORADA PAN BLANCO ECO Y AGUA 622,21Kcal 12,70P 31,59L 55,71HC	15 VERDURA TRICOLOR AL AJILLO C/MOZZARELLA (PATATA,CALABACIN,J.VERDE,ZANAHORIA,AJO,MOZZARELLA) BOCADITOS DE CAELLA CON TOMATE Y ARROZ HERVIDO (ECOLOGICO) FRUTA DE TEMPORADA PAN BLANCO ECO Y AGUA 546,52Kcal 16,75P 33,74L 49,00HC	16 LENTEJAS ESTOFADAS (PATATA,ZANAHORIA,TOMATE)(ECO) TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y TOMATE (ECOLOGICO) FRUTA DE TEMPORADA PAN BLANCO ECO Y AGUA 574,49Kcal 15,42P 35,59L 49,40HC
19 PAELLA DE VERDURAS ECO (ARROZ,TOMATE,ZANAHORIA, GUISANTES) TILAPIA FINAS HIERBAS CON ZANAHORIA AL VAPOR (ECOLOGICO) FRUTA DE TEMPORADA PAN BLANCO ECO Y AGUA 599,83Kcal 14,52P 34,02L 53,00HC	20 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS (PATATA,TOMATE,ZANAHORIA) (ECOLOGICAS) HUEVOS ESTOF. EN SALSA DE TOMATE CON REHOGADO DE VERDURAS ECO (CALABACIN,TOMATE,CEBOLLA,PIMIENTO) ZUMO DE NARANJA PAN INTEGRAL Y AGUA 615,22Kcal 16,44P 31,47L 52,12HC	21 CREMA DE CALABACIN (ECOLOGICA) LOMO DE CERDO EN SALSA HORNO CON PATATAS AL HORNO (ECOLOGICAS) FRUTA DE TEMPORADA PAN BLANCO ECO Y AGUA 524,42Kcal 12,65P 34,63L 53,31HC	22 COCIDO DE GARBANZOS (ECOLOGICOS) TORTILLA DE PATATAS CON LECHUGA Y TOMATE (ECOLOGICO) YOGUR SABOR PAN BLANCO ECO Y AGUA 611,09Kcal 14,49P 36,50L 49,65HC	23 ENSALADA MIXTA ECO (LECHUGA,TOMATE,ZANAHORIA,MAIZ,ACEITUNAS) MACARRONES ECO CON TOMATE Y ATUN BLANCO (ECOLOGICO) FRUTA DE TEMPORADA PAN BLANCO ECO Y AGUA 616,16Kcal 16,59P 29,14L 54,34HC
26 LENTEJAS RIOJANAS (PATATA,TOMATE,ZANAHORIA) (ECO) POLLO AL HORNO CON TOMATE NATURAL (ECOLOGICO) FRUTA DE TEMPORADA PAN BLANCO ECO Y AGUA 569,99Kcal 17,12P 33,64L 48,42HC	27 CODITOS CON PISTO (TOMATE Y CALABACIN) (ECO) TORTILLA DE PATATAS CON LECHUGA Y PEPINO (ECOLOGICO) FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL Y AGUA 646,42Kcal 11,34P 30,27L 57,71HC	28 POTAJE DE GARBANZOS (ECOLOGICOS) TILAPIA EN SALSA MARINERA CON CALABAZA REHOGADA  FRUTA DE TEMPORADA PAN BLANCO ECO Y AGUA 624,15Kcal 16,74P 29,39L 53,69HC	29 ARROZ CALDOSO C/POLLO AL CURRY (ARROZ, TOMATE,ZANAHORIA,POLLO) TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y TOMATE (ECOLOGICO) FRUTA DE TEMPORADA PAN BLANCO ECO Y AGUA 582,37Kcal 13,89P 37,54L 48,96HC	30 PURE DE VERDURAS (ECO) (ZANAHORIA,CALABACIN) (ECO) FILETE DE LENGUADO AL HORNO CON PATATAS AL HORNO (ECOLOGICAS) FRUTA DE TEMPORADA PAN BLANCO ECO Y AGUA 548,89Kcal 14,41P 32,53L 55,03HC

## La pirámide de la alimentación saludable

Los expertos en nutrición nos recomiendan un consumo adecuado de todos los grupos de alimentos para una alimentación equilibrada en todas las etapas de la vida.

