



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

5

6

7

1

2

8

9

12

Lentejas estofadas con (calabaza, pimiento, tomate, patata, arroz)
Taquitos de merluza en salsa verde con guisantes salteados
Fruta de temporada (eco.) y pan (eco.)
Kcal:657 Hc:56 Pro:27 Lip:16

13

Coditos con pisto (eco.) con (salsa de tomate y calabacín)
Tortilla francesa con lechuga (eco.) y maíz
Fruta de temporada (eco.) y pan integral (eco.)
Kcal:666 Hc:50 Pro:14 Lip:36

14

Ensalada mixta (eco.) con (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz)
Chicharros a la campesina con (alubia, patata, arroz, pimiento, zanahoria, chorizo, morcilla)
Fruta de temporada (eco.) y pan (eco.)
Kcal:604 Hc:54 Pro:15 Lip:30

15

Arroz con tomate
Palometa en salsa americana con lechuga (eco.) y aceituna
Fruta de temporada (eco.) y pan (eco.)
Kcal:643 Hc:54 Pro:16 Lip:30

16

Gazpacho
Albóndigas de ternera y cerdo a la jardinera con patatas (eco.)
Fruta de temporada (eco.) y pan (eco.)
Kcal:628 Hc:58 Pro:12 Lip:29

19

Puré de zanahoria y calabacín (eco.)
Salchichas cerdo al horno con patatas asadas (eco.)
Fruta de temporada (eco.) y pan (eco.)
Kcal:674 Hc:52 Pro:12 Lip:33

20

Arroz caldoso de verduras (eco.) con (cebolla, zanahoria, pimiento)
Medias lunas de huevo con lechuga y tomate (eco.)
Yogur y pan integral (eco.)
Kcal:637 Hc:52 Pro:15 Lip:33

21

Crema de legumbres con (garbanzo, patata, arroz, cebolla)
Panga en salsa de pimientos con lechuga y zanahoria (eco.)
Fruta de temporada (eco.) y pan (eco.)
Kcal:644 Hc:51 Pro:15 Lip:34

22

Ensalada completa con (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz)
Espirales con boloñesa de ternera y cerdo
Fruta de temporada (eco.) y pan (eco.)
Kcal:618 Hc:84 Pro:13 Lip:32

23

Lentejas a la riojana con (patata, tomate, zanahoria, pimiento)
Pastel de verduras (eco.) con (huevo, cebolla, calabacín, pimiento, leche)
Fruta de temporada (eco.) y pan (eco.)
Kcal:619 Hc:53 Pro:17 Lip:30

26

Alubias blancas a la jardinera (eco.) con (patata, zanahoria, arroz, pimiento)
Pollo al ajillo (eco.) con lechuga (eco.) y aceituna
Fruta de temporada (eco.) y pan (eco.)
Kcal:622 Hc:53 Pro:17 Lip:31

27

Macarrones pomodoro (eco.)
Cazuela de merluza con verduras rehogadas (eco.)
Fruta de temporada (eco.) y pan integral
Kcal:611 Hc:54 Pro:15 Lip:29

28

Potaje de garbanzos y espinacas
Huevos Aurora
Fruta de temporada (eco.) y pan (eco.)
Kcal:676 Hc:48 Pro:16 Lip:30

29

Ensalada mixta (eco.) con (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz)
Patatas en amarillo con atún blanco con (patata, tomate, pimiento, cebolla, zanahoria, atún)
Fruta de temporada (eco.) y pan (eco.)
Kcal:657 Hc:49 Pro:16 Lip:34

30

Sopa de ave con estrellitas
Tortilla de patatas con lechuga (eco.) y maíz
Yogur y pan (eco.)
Kcal:603 Hc:54 Pro:14 Lip:37