



**Fresco, Sano, Divertido**  
**Come sano, Vive bien!!**



viernes 01

1º Ensalada multicolor con queso fresco (lechuga, tomate, zanahorias, maíz) **L**  
2º Lentejas con chorizo **L**  
Pan blanco **G** . Fruta

648.12kcal; 14.53Prot; 31.68Lip; 53.78Hc

viernes 08

1º Ensalada de pasta (tomate, atún, maíz, zanahorias) **G H P**  
2º Figuritas de merluza horno con verduras salteadas (coliflor, judías verdes, ) **L G S DA P A Mo**  
Pan blanco **G** . Yogur sabores **L**  
692.19kcal; 13.52Prot; 28.32Lip; 58.16Hc

viernes 15

1º Puchero andaluz con garbanzos y fideos **A G H**  
2º Empanada de atún con ensalada del tiempo (lechuga, tomate, cebolla) **L G S DA P Mo H**  
Pan blanco **G** . Yogurt sabores **L**  
685Kcal; 12.3Prot; 30,8 Lip; 56.8 Hc

viernes 22

1º Potaje de garbanzos con calabaza  
2º Aliño de judías verde con huevo duro **H**  
Pan blanco **G** . Fruta

634 kcal; 13.1 Prot; 32.2 Lip; 54.6 Hc

viernes 29

1º Crema de calabacín  
2º Albóndigas de pollo horno en salsa tomate con patatas cocidas **L S**  
Pan blanco **G** . Yogur sabores **L**

639 kcal; 15.9 Prot; 33,3 Lip; 50.7 Hc

jueves 07

1º Potaje de judías  
2º Tortilla de patatas al horno con ensalada variada (lechuga, tomate, maíz) **H**  
Pan integral **G** . Fruta

639.13kcal; 13.25Prot; 30.07Lip; 56.68Hc

jueves 14

1º Ensalada mixta con huevo duro (lechuga, tomate, remolacha, maíz) **H**  
2º Coditos a la boloñesa (ternera, tomate) **L G H**  
Pan integral **G** . Fruta

675. kcal; 14.88 Prot; 26.73Lip; 58.37 Hc

jueves 21

1º Ensalada de la huerta con atún (lechuga, tomate, remolacha) **P**  
2º Guiso de patatas con ternera **L**

Pan integral **G** . Fruta

645 kcal; 16.1 Prot; 30.3 Lip; 53.4 Hc

jueves 28

1º Sopa de puchero con garbanzos y arroz **A**  
2º Caella al horno en salsa verde (ajo, perejil) con zanahorias **P**  
Pan integral **G** . Fruta

674 kcal; 14.9 Prot; 30,5 Lip; 54.7 Hc

miércoles 06

1º Cazuela de patatas  
2º Lomo cerdo **S** horno en salsa piña con zanahorias salteadas

Pan blanco **G** . Fruta ecológica

642.28kcal; 11.43Prot; 30.17Lip; 58.41Hc

miércoles 13

1º Lentejas con verduras (zanahorias y tomate)  
2º Tortilla francesa con tomate aliñado **H S**

Pan blanco **G** . Fruta ecológica

631 Kcal; 14.1 Prot; 32.6 Lip; 53.1 Hc

miércoles 20

1º Alubias blancas estofadas  
2º Merluza al horno en aceite de oliva con zanahorias salteadas **P**

Pan blanco **G** . Fruta ecológica

630 kcal; 14.5 Prot; 32.6 Lip; 52.8 Hc

miércoles 27

1º Lentejas estofadas  
2º Figuritas de pescado al horno con tomate aliñado **L G S DA P A Mo**

Pan blanco **G** . Fruta ecológica

640 kcal; 12,4 Prot; 27.1 Lip; 60.4 Hc

martes 05

1º Paella de verduras con magro cerdo **S**  
2º Ensalada de la huerta (lechuga, tomate, zanahorias) con huevo duro **H**

Pan integral **G** . Fruta ecológica

678.25kcal; 13.91Prot; 28.11Lip; 57.98Hc

martes 12

1º Arroz tres delicias (huevo, guisantes, maíz) **H**  
2º Palometa al horno en salsa de tomate con champiñones salteados **P**

Pan integral **G** . Fruta ecológica

698kcal; 14,7 Prot; 27.8Lip; 57.4 Hc

martes 19

1º Cazuela de fideos **G H**  
2º Tortilla de patatas horno con verduritas al vapor (judías verdes, coliflor) **H**

Pan integral **G** . Fruta ecológica

674 kcal; 10.1 Prot; 29.1 Lip; 60.8 Hc

martes 26

1º Ensalada multicolor con queso fresco (lechuga, tomate, zanahoria, maíz) **L**  
2º Arroz guisado con magro cerdo **S**

Pan integral **G** . Fruta ecológica

693 kcal; 11,9 Prot; 27.3 Lip; 60.6 Hc

lunes 04

1º Crema de guisantes  
2º Pez espada horno con tomate y patatas dado cocidas **P**

Pan blanco **G** . Fruta

668.92kcal; 14.33Prot; 28.16Lip; 57.51Hc

lunes 11

1º Crema zanahorias (puerro, cebolla)  
2º Jamoncito de pollo en salsa cebolla con patatas panaderas

Pan blanco **G** . Fruta

642 kcal; 15,5 Prot; 31.1 Lip; 53.4Hc

lunes 18

1º Arroz con tomate frito  
2º Salchicha de pollo al horno con ensalada variada (lechuga, tomate, maíz)

Pan blanco **G** . Fruta

684 kcal; 12,2 Prot; 28,2 Lip; 59.6 Hc

lunes 25

1º Macarrones en salsa tomate frito con queso **G H L**  
2º Tortilla francesa con ensalada del tiempo (lechuga, tomate, cebollas) **H S**

Pan blanco **G** . Fruta

649 kcal; 12,6 Prot; 30.7 Lip; 56.9 Hc

s1

s2

s3

s4

s5