

LUNES

Crema de brócoli 2
 Calamares a la romana con ensalada
 Pan del día
 Fruta fresca
 537,8kcal Prot:15,8g -Lip:14,3g -HC:81,13g

MARTES

Macarrones al ajillo 3
 Tortilla francesa con tomate aliñado
 Pan del día
 Fruta fresca
 550,7kcal Prot:21,3g -Lip:15,7g -HC:82,04g

MIÉRCOLES
MENÚ ECOLÓGICO

Crema de calabacín ecológico 4
 Estofado de cerdo ecológico
 Pan ecológico
 Yogur ecológico
 582,7kcal Prot:33,4g -Lip:19,7g -HC:65,19g

JUEVES

Sopa de garbanzos 5
 Carne y verduras de cocido
 Pan del día
 Fruta fresca
 782,08Kcal - Prot:26,1g - Lip:34,1g - HC:85,8

VIERNES

Repollo al ajoarriero 6
 Hamburguesa mixta al horno con patatas
 Pan del día
 Fruta fresca
 702,15kcal Prot:26,2g -Lip:31,8g -HC:71,46g

Arroz con salsa de tomate natural 9
 Caballa en escabeche con guisantes
 Pan del día
 Fruta fresca
 746,6kcal Prot:26,9g -Lip:23,2g -HC:103,6g

MENÚ ECOLÓGICO

Crema de zanahoria ecológica 10
 Tortilla de patata ecológica con ensalada
 Pan ecológico
 Yogur ecológico
 631,7kcal Prot:19,9g -Lip:23g -HC:80,8g

Lentejas a la hortelana 11
 Cordon bleu con patatas
 Pan del día
 Fruta fresca
 820,1kcal Prot:28,6g -Lip:29,6g -HC:104,2g

Festivo

Sopa de garbanzos 13
 Carne y verduras de cocido
 Pan del día
 Fruta fresca
 782,08Kcal - Prot:26,1g - Lip:34,1g - HC:85,8

Macarrones con salsa de tomate 16
 Merluza en salsa con verduras asadas
 Pan del día
 Fruta fresca
 643,4kcal Prot:28,1g -Lip:15,1g -HC:96,3g

Crema de calabaza 17
 Albóndigas mixtas en salsa con arroz blanco
 Pan del día
 Fruta fresca
 813,5kcal Prot:24,6g -Lip:43,5g -HC:76,2g

Fabada asturiana 18
 Abadejo asado con pisto
 Pan del día
 Fruta fresca
 701,3kcal Prot:34,2g -Lip:22,2g -HC:82,6g

Sopa de ave con fideos 19
 Tortilla de patata con lechuga y tomate
 Pan del día
 Fruta fresca
 577,6kcal Prot:26,g -Lip:22,2g -HC:82,6g

MENÚ ECOLÓGICO

Lentejas estofadas ecológicas 20
 Guiso de pollo ecológico
 Pan ecológico
 Yogur ecológico
 661,1kcal Prot:35,1g -Lip:19,5g -HC:80,4g

Judías verdes con tomate 23
 Crujiente de bacalao con ensalada variada
 Pan del día
 Fruta fresca
 513,44Kcal - Prot:19,4g - Lip:14,3g - HC:72,0g

Sopa de garbanzos 24
 Carne y verduras de cocido
 Pan del día
 Fruta fresca
 782,08Kcal - Prot:26,1g - Lip:34,1g - HC:85,8

Paella mixta 25
 Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate
 Pan del día
 Fruta fresca
 575,54Kcal - Prot:23,2g - Lip:16,4g - HC:85,4

MENÚ ECOLÓGICO

Crema de zanahoria ecológica 26
 Guiso de ternera ecológico
 Pan ecológico
 Yogur ecológico
 579,61Kcal - Prot:37,3g - Lip:17,1g - HC:66

Alubias blancas estofadas 27
 Merluza empanada con lechuga y tomate
 Pan del día
 Fruta fresca
 688,20Kcal - Prot:26,9g - Lip:20,2g - HC:90,0

MENÚ ECOLÓGICO

Lentejas estofadas ecológicas 30
 Pollo ecológico al chilindrón con patatas
 Pan ecológico
 Yogur ecológico
 719,6Kcal -Prot:39,9 -Lip:22,8 -HC:84

Coditos con salsa de tomate 31
 Merluza a la crema con finas hierbas y guisantes
 Pan del día
 Fruta fresca
 549,30Kcal -Prot:27,3g -Lip:9,7 -HC:85,3