



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
12 RECOMENDACIÓN FESTIVO ARROZ COCIDO ECO CON SALS ADE TOMATE MERLUZA AL HORNO CON AJO Y PEREJIL SALTEADO DE VERDURAS CON TOMATE (CALABAZA, JUDÍA, CALABACÍN) PAN BLANCO Y AGUA NARANJA 523,01KCAL 16,78g P, 19,76g L, 68,12g HC	13 MACARRONES INTEGRALES ECO CON Salsa de tomate y cebolla TORTILLA FRANCESA CON ATÚN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA PAN INTEGRAL Y AGUA PERA 495,77KCAL 19,34g P, 21,09g L, 55,49g HC	14 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y MAIZ POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS ECO PAN BLANCO Y AGUA YOGUR 446,74KCAL 13,94g P, 20,6g L, 50,77g HC	15 LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ ECO (ZANAHORIA, CEBOLLA, TOMATE,PATATA) TORTILLA DE PATATA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ESPÁRRAGO PAN INTEGRAL Y AGUA MANDARINA 490,25KCAL 18,67g P, 21,57g L, 53,86g HC	16 CREMA DE PATATA Y CALABACÍN ECOLÓGICA POLLO ASADO PROVENZAL ENSALADA DE COL, ZANAHORIA, LOMBARDA, TOMATE CHERRY PAN BLANCO Y AGUA MANZANA 429,57KCAL 19,76g P, 17,35g L, 47,73g HC
19 GUIISO DE ALUBIAS A LA JARDINERA ECO (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO, ARROZ) MEDIAS LUNAS DE HUEVO ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA PAN BLANCO Y AGUA CIRUELA 409,56KCAL 18,01g P, 14,97g L, 49,94g HC	20 ARROZ INTEGRAL A LA MARINERA (TOMATE, GUISANTE, CEBOLLA, PIMIENTO, JUDÍA VERDE, BACALAO, MEJILLON) HAMBURGUESA DE POLLO ENSALSA (TOMATE, CEBOLLA, ESPECIAS) ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ PAN INTEGRAL Y AGUA MANZANA 560,61KCAL 19,08g P, 23,27g L, 66,13g HC	21 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA Y ACEITUNA LENTEJAS ECOLÓGICAS A LA RIOJANA (ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, PATATA) PAN BLANCO Y AGUA YOGUR 439,51KCAL 15,01g P, 19,84g L, 49,35g HC	22 CODITOS ECO CON SALSA DE TOMATE Y TERNERA (TOMATE, CARNE DE TERNERA, CEBOLLA) TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA PAN INTEGRAL Y AGUA MANDARINA 555,91KCAL 20,03g P, 24,38g L, 62,38g HC	23 CREMA DE PATATA CON Verduras ECO (ZANAHORIA, CALABACÍN Y BRÓCOLI) SALMÓN AL HORNO (AJO, PEREJIL) GUARNICIÓN DE ZANAHORIA ECOLÓGICA SALTEADA PAN BLANCO Y AGUA PERA 476,37KCAL 19,02g P, 20,74g L, 52,35g HC
26 CAZUELA DE FIDEOS HORTELANA CON CABALLA (TOMATE, CABALLA, PIMIENTO, CEBOLLA, ZANAHORIA, GUISANTE) TORTILLA FRANCESA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA PAN BLANCO Y AGUA CIRUELA 535,7KCAL 21,53g P, 20,75g L, 64,47g HC	27 ENSALADA DE COL, ZANAHORIA, LOMBARDA, TOMATE CHERRY Y ACEITUNA LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS ECO PAN INTEGRAL Y AGUA YOGUR 388,17KCAL 15,22g P 15,02g L, 46,44g HC	28 PUCHERO DE GARBANZOS CON ARROZ, PATATA, ZANAHORIA, CEBOLLA, JUDÍA VERDE Y CALABAZA ECO TORTILLA DE PATATA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNA PAN BLANCO Y AGUA PERA 534,97KCAL 17,84g P, 22,26g L, 64,87g HC	29 CREMA DE PATATA Y ZANAHORIA ECO ESTOFADO DE CERDO CON PATATA Y TOMATE ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ESPÁRRAGO PAN INTEGRAL Y AGUA MANDARINA 493,38KCAL 17,54g P, 22,26g L, 54,11g HC	30 ARROZ CALDOSO INTEGRAL GUISADO CON VERDURAS "ECO" (BRÓCOLI, TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA, ZANAHORIA) MERLUZA A LA MEDITERRÁNEA (ajo, perejil, pimienta) GUARNICION DE PISTO ECO (CALABACÍN, PIMIENTO, ZANAHORIA, TOMATE, PATATA) PAN BLANCO Y AGUA KIWI 471,94KCAL 16,65g P, 15,39g L, 65,07g HC
2 RECOMENDACIÓN FESTIVO CAZUELA DE VERDURAS CON PISTONES Y DORADA DORADA) TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA PAN BLANCO Y AGUA MANDARINA 492,3KCAL 20,62g P, 19,27g L, 60,2g HC	3 LENTEJAS ECOLÓGICAS A LA RIOJANA (ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, PATATA) MEDIAS LUNAS DE HUEVO ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA PAN INTEGRAL Y AGUA PERA 376,39KCAL 16,84g P 14,62g L, 43,26g HC	4 ARROZ INTEGRAL EN AMARILLO GUISADO CON VERDURAS ECO (TOMATE, JUDÍA VERDE, PIMIENTO, CALABACÍN, GUISANTE, ZANAHORIA) ALBÓNDIGAS DE POLLO GUISADAS EN SALSA (CEBOLLA, TOMATE) ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ PAN BLANCO Y AGUA NARANJA 545,43KCAL 19,31g P, 20,89g L, 69,08g HC	5 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA, MAIZ, ACEITUNAS Y PIMIENTO GUIISO DE ALUBIAS A LA JARDINERA ECO (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO, ARROZ) PAN INTEGRAL Y AGUA YOGUR 435,32KCAL 14,49g P, 19,72g L, 48,33g HC	6 SOPA DE AVE CON PASTA INTEGRAL ECO (CEBOLLA, ZANAHORIA, PATATA, POLLO) ABADEJO CON AJO Y PIMENTÓN AL VAPOR PATATA PARISINA NOISETTE ECO HORNEADA CON AOVE PAN BLANCO Y AGUA MANZANA 474,81KCAL 22,44g P, 16,95g L, 57,54g HC

En todas nuestras elaboraciones se utiliza aceite de oliva virgen extra