

FESTIVO		1 Verdura tricolor Lentejas con arroz Pan Fruta fresca variada  718,7Kcal - Prot:31,3g - Lip:13,3g - HC:108,3g AGS:2,3g - Azúcares:23,0g - Sal:1,2g	2 Macarrones integrales con verduras en salsa de tomate Estofado de ternera con champiñones Lechuga, pepino, remolacha y garbanzos Pan Melón 759,9Kcal - Prot:41,3g - Lip:21,3g - HC:94,0g AGS:4,7g - Azúcares:14,1g - Sal:3,0g	
6 Arroz con salsa de tomate Filete de perca al limon Pisto de verduras Pan Fruta fresca variada 684,2Kcal - Prot:29,5g - Lip:16,8g - HC:101,5g AGS:2,6g - Azúcares:14,1g - Sal:1,9g	7 Garbanzos con patatas Tortilla francesa Lechuga, pepino, remolacha y maiz Pan Fruta fresca variada 701,1Kcal - Prot:31,8g - Lip:21,2g - HC:91,4g AGS:3,3g - Azúcares:22,7g - Sal:1,6g	8 Sopa casera minestrone Ternera a la española con guisantes Pan Fruta fresca variada 567,1Kcal - Prot:35,1g - Lip:11,2g - HC:76,8g AGS:3,3g - Azúcares:23,3g - Sal:5,3g	9 Crema de puerro y zanahoria Pavo a la jardinera Pan integral Fruta fresca variada  703,1Kcal - Prot:44,3g - Lip:28,5g - HC:61,1g AGS:6,6g - Azúcares:28,6g - Sal:1,6g	10 Alubias con zanahoria Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de tomate Pan Yogur natural ECO  654,2Kcal - Prot:41,4g - Lip:16,8g - HC:73,3g AGS:3,8g - Azúcares:14,0g - Sal:1,9g
13 Judías verdes con sofrito Tortilla de patata y cebolla Lechuga, pepino, remolacha y maiz Pan Fruta fresca variada 657,4Kcal - Prot:19,4g - Lip:26,5g - HC:76,9g AGS:4,4g - Azúcares:22,2g - Sal:4,2g	14 Lentejas con calabaza Pollo asado Asadillo de pimientos rojos Pan Fruta fresca variada  826,3Kcal - Prot:56,8g - Lip:30,3g - HC:74,8g AGS:6,8g - Azúcares:15,4g - Sal:1,6g	15 Crema de calabaza Macarrones con boloñesa de soja texturizada Pan Fruta fresca variada  745,5Kcal - Prot:26,2g - Lip:14,6g - HC:122,1g AGS:2,5g - Azúcares:28,2g - Sal:1,3g	16 Garbanzos con verduras Salmón al horno con ajo y perejil Ensalada de tomate Pan integral Yogur natural ECO   813,5Kcal - Prot:42,0g - Lip:32,5g - HC:80,0g AGS:5,0g - Azúcares:14,8g - Sal:1,8g	17 Patatas a la Riojana Estofado de ternera a la jardinera Pan Fruta fresca variada 760,3Kcal - Prot:36,1g - Lip:29,2g - HC:83,6g AGS:8,8g - Azúcares:15,3g - Sal:3,1g
20 Lentejas estofadas Perca a la marinera con mejillones Pan Fruta fresca variada 655,4Kcal - Prot:44,0g - Lip:13,7g - HC:82,2g AGS:2,3g - Azúcares:12,8g - Sal:1,4g	21 Menestra de verduras con patatas salteadas Salchichas de cerdo con tomate Pan Fruta fresca variada 686,0Kcal - Prot:26,4g - Lip:35,3g - HC:62,8g AGS:9,2g - Azúcares:24,8g - Sal:4,0g	22 Alubias pintas con verduras Merluza a las finas hierbas Ensalada de tomate Pan Yogur natural ECO 636,9Kcal - Prot:37,6g - Lip:16,5g - HC:73,3g AGS:3,7g - Azúcares:14,3g - Sal:1,8g	23 Coliflor a la gallega Ternera a la española con guisantes Pan integral Fruta fresca variada  587,1Kcal - Prot:35,7g - Lip:16,1g - HC:67,1g AGS:4,1g - Azúcares:24,4g - Sal:2,6g	24 Arroz salteado con champiñones Tortilla francesa Lechuga, pepino, remolacha y zanahoria Pan Fruta fresca variada 686,9Kcal - Prot:21,3g - Lip:17,8g - HC:112,0g AGS:3,7g - Azúcares:20,3g - Sal:1,6g
27 Judías verdes con patatas salteadas Cinta de lomo fresco al horno Champiñones salteados Pan Fruta fresca variada 545,4Kcal - Prot:31,5g - Lip:22,1g - HC:50,0g AGS:5,3g - Azúcares:16,7g - Sal:1,3g	28 Garbanzos con quinoa Merluza con pimientos Pan integral Fruta fresca variada  684,6Kcal - Prot:37,0g - Lip:16,8g - HC:86,8g AGS:1,9g - Azúcares:21,8g - Sal:1,4g	29 Crema de zanahoria Tortilla de patata y cebolla Ensalada de tomate Pan Fruta fresca variada 669,4Kcal - Prot:16,4g - Lip:25,7g - HC:85,0g AGS:4,4g - Azúcares:28,9g - Sal:4,5g	30 Sopa de ave con fideos Empanadillas de atún Lechuga, pepino, remolacha y aceitunas Pan Yogur natural ECO  730,9Kcal - Prot:28,2g - Lip:26,4g - HC:92,6g AGS:7,8g - Azúcares:18,2g - Sal:3,3g	

1		2		3	
FESTIVO		Verdura tricolor Lentejas con arroz Pan Fruta fresca variada		Macarrones integrales con verduras en salsa de tomate Estofado de ternera con champiñones Lechuga, pepino, remolacha y garbanzos Pan Melón	
		718,7Kcal - Prot:31,3g - Lip:13,3g - HC:108,3g AGS:2,3g - Azúcares:23,0g - Sal:1,2g		759,9Kcal - Prot:41,3g - Lip:21,3g - HC:94,0g AGS:4,7g - Azúcares:14,1g - Sal:3,0g	
6		7		8	
Arroz con salsa de tomate Filete de perca al limon Pisto de verduras Pan Fruta fresca variada		Garbanzos con patatas Tortilla francesa Lechuga, pepino, remolacha y maiz Pan Fruta fresca variada		Sopa casera minestrone Ternera a la española con guisantes Pan Fruta fresca variada	
684,2Kcal - Prot:29,5g - Lip:16,8g - HC:101,5g AGS:2,6g - Azúcares:14,1g - Sal:1,9g		701,1Kcal - Prot:31,8g - Lip:21,2g - HC:91,4g AGS:3,3g - Azúcares:22,7g - Sal:1,6g		567,1Kcal - Prot:35,1g - Lip:11,2g - HC:76,8g AGS:3,3g - Azúcares:23,3g - Sal:5,3g	
13		14		15	
Judías verdes con sofrito Tortilla de patata y cebolla Lechuga, pepino, remolacha y maiz Pan Fruta fresca variada		Lentejas con calabaza Pollo asado Asadillo de pimientos rojos Pan Fruta fresca variada 		Crema de calabaza Macarrones con boloñesa de soja texturizada Pan Fruta fresca variada 	
657,4Kcal - Prot:19,4g - Lip:26,5g - HC:76,9g AGS:4,4g - Azúcares:22,2g - Sal:4,2g		826,3Kcal - Prot:56,8g - Lip:30,3g - HC:74,8g AGS:6,8g - Azúcares:15,4g - Sal:1,6g		745,5Kcal - Prot:26,2g - Lip:14,6g - HC:122,1g AGS:2,5g - Azúcares:28,2g - Sal:1,3g	
16		17		18	
Garbanzos con verduras Salmón al horno con ajo y perejil Ensalada de tomate Pan integral Yogur natural ECO 		Patatas estofadas con verduras Estofado de ternera a la jardinera Pan Fruta fresca variada 			
703,1Kcal - Prot:44,3g - Lip:28,5g - HC:61,1g AGS:6,6g - Azúcares:28,6g - Sal:1,6g		654,2Kcal - Prot:41,4g - Lip:16,8g - HC:73,3g AGS:3,8g - Azúcares:14,0g - Sal:1,9g			
21		22		23	
Lentejas estofadas Perca a la marinera con mejillones Pan Fruta fresca variada		Menestra de verduras con patatas salteadas Hamburguesa vegetal al horno o plancha Ensalada de tomate Pan Fruta fresca variada		Coliflor a la gallega Ternera a la española con guisantes Pan integral Fruta fresca variada 	
655,4Kcal - Prot:44,0g - Lip:13,7g - HC:82,2g AGS:2,3g - Azúcares:12,8g - Sal:1,4g		686,0Kcal - Prot:26,4g - Lip:35,3g - HC:62,8g AGS:9,2g - Azúcares:24,8g - Sal:4,0g		813,5Kcal - Prot:42,0g - Lip:32,5g - HC:80,0g AGS:5,0g - Azúcares:14,8g - Sal:1,8g	
27		28		29	
Judías verdes con patatas salteadas Tortilla francesa Champiñones salteados Pan Fruta fresca variada		Garbanzos con quinoa Merluza con pimientos Pan integral Fruta fresca variada 		Crema de zanahoria Tortilla de patata y cebolla Ensalada de tomate Pan Fruta fresca variada	
545,4Kcal - Prot:31,5g - Lip:22,1g - HC:50,0g AGS:5,3g - Azúcares:16,7g - Sal:1,3g		684,6Kcal - Prot:37,0g - Lip:16,8g - HC:86,8g AGS:1,9g - Azúcares:21,8g - Sal:1,4g		669,4Kcal - Prot:16,4g - Lip:25,7g - HC:85,0g AGS:4,4g - Azúcares:28,9g - Sal:4,5g	
30		31		32	
Sopa de ave con fideos Empanadillas de atún Lechuga, pepino, remolacha y aceitunas Pan Yogur natural ECO 					
730,9Kcal - Prot:28,2g - Lip:26,4g - HC:92,6g AGS:7,8g - Azúcares:18,2g - Sal:3,3g					