



ECOLÓGICO

3

Garbanzos con patatas
Perca al limón con pisto

Pan
Fruta fresca variada

783,2Kcal - Prot:39,3g - Lip:26,8g - HC:88,4g
AGS:2,7g - Azúcares:19,6g - Sal:2,0g

10

Vainas con sofrito
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de tomate
Pan
Fruta fresca variada

678,9Kcal - Prot:18,3g - Lip:29,0g - HC:78,3g
AGS:4,5g - Azúcares:19,0g - Sal:4,1g

17

Lentejas estofadas
Perca a la riojana
Pan
Fruta fresca variada

757,2Kcal - Prot:44,6g - Lip:20,1g - HC:92,4g
AGS:2,6g - Azúcares:14,4g - Sal:1,9g



PAN INTEGRAL

4

Crema de espinacas
Pavo a la jardinera
Pan
Fruta fresca variada

672,1Kcal - Prot:35,7g - Lip:33,7g - HC:51,7g
AGS:6,0g - Azúcares:16,1g - Sal:2,2g

11

Lentejas con calabaza
Pollo asado con pimientos rojos
Pan
Fruta fresca variada

829,3Kcal - Prot:56,4g - Lip:33,3g - HC:70,5g
AGS:6,6g - Azúcares:11,1g - Sal:1,8g

18

Menestra de verduras con patatas
salteadas
Salchichas en salsa de tomate
Pan
Fruta fresca variada

789,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:43,0g - HC:69,1g
AGS:10,1g - Azúcares:25,5g - Sal:5,0g



PROTEINA VEGETAL

5

Sopa de ave con fideos
Ternera con guisantes
Pan integral
Fruta fresca variada

755,5Kcal - Prot:37,0g - Lip:36,5g - HC:64,3g
AGS:12,6g - Azúcares:16,5g - Sal:1,8g

12

Patatas a la riojana
Estofado de ternera a la jardinera
Pan integral
Yogur natural ECO

722,9Kcal - Prot:43,0g - Lip:25,2g - HC:76,9g
AGS:7,4g - Azúcares:15,3g - Sal:2,5g

19

Alubias pintas con verduras
Pescado fresco
Ensalada de tomate
Pan integral
Yogur natural ECO

765,7Kcal - Prot:38,1g - Lip:29,8g - HC:74,4g
AGS:5,1g - Azúcares:16,0g - Sal:2,4g



NUTRIPLATO

6

Paella de pollo
Tortilla francesa
Ensalada de Lechuga, remolacha y
zanahoria
Pan
Fruta fresca variada

767,7Kcal - Prot:27,7g - Lip:26,7g - HC:107,3g
AGS:4,8g - Azúcares:17,6g - Sal:2,2g

13

Ensalada de lechuga, maíz, aceitunas y
zanahoria
Garbanzos con verduras
Pan
Fruta fresca variada

698,1Kcal - Prot:21,7g - Lip:21,3g - HC:95,7g
AGS:2,5g - Azúcares:23,9g - Sal:1,9g

20

Menu especial fin de curso

Arroz con verduras
Nuggets de pollo
Ketchup
Pan
Postre especial

1111,6Kcal - Prot:23,6g - Lip:44,9g - HC:150,9g
AGS:10,5g - Azúcares:15,4g - Sal:3,5g

7

Alubias con zanahorias
Merluza a las finas hierbas
Ensalada de tomate
Pan
Yogur natural ECO

793,1Kcal - Prot:38,4g - Lip:29,8g - HC:82,2g
AGS:5,1g - Azúcares:15,8g - Sal:2,5g

14

Espirales al ajillo
Merluza al horno a las finas hierbas
Ensalada de Lechuga, aceitunas y
remolacha
Pan
Fruta fresca variada

742,4Kcal - Prot:28,6g - Lip:26,3g - HC:94,5g
AGS:3,4g - Azúcares:18,1g - Sal:2,1g

21

Crema coliflor
Tortilla francesa con queso
Lechuga, remolacha y zanahoria
Pan
Fruta fresca variada

622,9Kcal - Prot:27,2g - Lip:28,9g - HC:64,5g
AGS:6,9g - Azúcares:23,3g - Sal:2,6g