











FRIDAY 1

FESTIVO





MONDAY 4

Brócoli con bechamel 
 Hamburguesa a la plancha 
 Cous Cous 
 Fruta Temporada y Pan 
 517 Kcal. 19,61g Prot. 56,64g H.C. 20,82g Lip.





TUESDAY 5

Revuelto de queso 
 Paella de verduras 
 Ens lechuga, tomate, zanahoria 
 Fruta Temporada, **Pan Integral** 
 623 Kcal. 30,83g Prot. 77,91g H.C. 19,14g Lip.





WEDNESDAY 6

Ens. Patata y hortalizas 
 Tilapia con tomate 
 Zanahoria baby 
 Yogur o Fruta, Pan y Agua 
 517 Kcal. 19,61g Prot. 56,64g H.C. 20,82g Lip.

THURSDAY 7

Crema de verduras 
 Contramuslo a la Plancha 
 Patatas fritas 
 Fruta Temporada, **Pan Integral** 
 578 Kcal. 25,86g Prot. 56,03g H.C. 26,27g Lip.

FRIDAY 8

Ensalada pasta y hortalizas 
 Salmón al Horno 
 Ens lechuga, tomate, zanahoria 
 Fruta Temporada, Pan y Agua 
 619 Kcal. 25,59g Prot. 66,05g H.C. 27,69g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Legumbre y Pescado





SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

SUGGESTED DINNER:
Legumbre y Huevo





SUGGESTED DINNER:
Arroz y Pescado

SUGGESTED DINNER:
Verdura y pavo





MONDAY 11

Arroz Integral con Verduras 
 Merluza en salsa verde 
 Ensalada mixta 
 Fruta Temporada y Pan 
 560 Kcal. 23,36g Prot. 46,02g H.C. 32,4g Lip.





TUESDAY 12

Judías Blancas ECO guisadas 
 Huevos Revueltos 
 Ens lechuga, tomate, maíz 
 Fruta Temporada, **Pan Integral** 
 689 Kcal. 24,93g Prot. 48,51g H.C. 41,65g Lip.

WEDNESDAY 13

Guisantes Rehogados 
 Jamoncitos de pollo al Horno 
 Verduritas dado 
 Yogur o Fruta, Pan 
 522 Kcal. 26,59g Prot. 48,62g H.C. 26,44g Lip.

THURSDAY 14

Crema acelgas y zanahoria 
 Albóndigas soja en salsa 
 Patatas Panadera 
 Fruta Temporada, **Pan Integral** 
 623 Kcal. 30,83g Prot. 77,91g H.C. 19,14g Lip.

FRIDAY 15

FESTIVO

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo





SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo





SUGGESTED DINNER:
Legumbre y Cerdo

SUGGESTED DINNER:





MONDAY 18

Crema de calabacín y quesito 
 Bacalao con tomate 
 Patatas dado 
 Fruta Temporada y Pan 
 685 Kcal. 19,76g Prot. 56,53g H.C. 34,91g Lip.





TUESDAY 19

Macarrones integrales boloñesa 
 Tortilla francesa 
 Ens de Lechuga y Zanah 
 Fruta Temporada, **Pan Integral** 
 745 Kcal. 29,43g Prot. 72,68g H.C. 35,66g Lip.





WEDNESDAY 20

Ens. Lech., zanah., cebolla y ar 
 Guiso garbanzos ECO c/verdura: 
 Cous Cous 
 Yogur o Fruta, Pan 
 517 Kcal. 19,61g Prot. 56,64g H.C. 20,82g Lip.

THURSDAY 21

Arroz con tomate 
 Ventresca merluza horno 
 Ens de Lechuga y maíz 
 Fruta Temporada, **Pan Integral** 
 767 Kcal. 23,43g Prot. 78,61g H.C. 37,49g Lip.

FRIDAY 22

Judías pintas guisadas 
 Cinta de lomo a la plancha 
 Calabacín salteado 
 Fruta Temporada y Pan 
 640 Kcal. 33,08g Prot. 50,22g H.C. 30,97g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Arroz y Pavo





SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

SUGGESTED DINNER:
Patta y Cerdo





SUGGESTED DINNER:
Legumbre y Huevo

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

MONDAY 25

Lentejas con chorizo y verduras 
 Tortilla Fr de Calabacín 
 Ens lechuga, tomate, maíz 
 Fruta Temporada y Pan 
 593 Kcal. 24,93g Prot. 75,21g H.C. 19,94g Lip.





TUESDAY 26

Judías verdes rehogadas 
 Marmitako (patatas y atún) 
 Ens de Lechuga y Cebolla 
 Fruta Temporada, **Pan Integral** 
 642 Kcal. 29,21g Prot. 63,3g H.C. 28,11g Lip.





WEDNESDAY 27

Sopa cocido fiedo integral 
 Cocido ECO completo 
 Yogur o Fruta, Pan 
 715 Kcal. 30,43g Prot. 64,28g H.C. 34,08g Lip.

THURSDAY 28

Gazpacho 
 Arroz al horno(garbanzo,patata, 
 Patatas al vapor 
 Fruta Temporada, **Pan Integral** 
 525 Kcal. 20,65g Prot. 53,9g H.C. 23,15g Lip.

FRIDAY 29

Crema de calabaza 
 Merluza al horno 
 Ens de Lechuga y Zanah 
 Fruta Temporada y Pan 
 560 Kcal. 23,36g Prot. 46,02g H.C. 32,4g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

SUGGESTED DINNER:
Patata y Huevo

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

SUGGESTED DINNER:
Legumbre y Huevo

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pavo

LEYENDA

-  - cacahuete
-  - altramuces
-  - gluten
-  - puede contener trazas de varios
-  - mostaza
-  - frutos de cáscara
-  - pescado
-  - apio
-  - crustáceos
-  - huevo
-  - soja
-  - sésamo
-  - leche
-  - moluscos
-  - sulfitos
-  - puede contener trazas de varios