



7



14

Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo)
Arroz con magra y verduras de proximidad
Pan
Fruta fresca

585,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:15,8g - HC:85,3g AGS:3,4g - Azúcares:15,9g - Sal:1,4g

21

Ensalada campesina
Macarrones con caballa
o **Guiso de ternera**
Pan
Fruta fresca

580,7Kcal - Prot:20,6g - Lip:16,0g - HC:84,8g AGS:3,0g - Azúcares:17,2g - Sal:1,8g

28

Ensalada completa
Guiso de pollo con patatas y verduras
Pan integral
Yogur sabor

589,6Kcal - Prot:27,2g - Lip:19,1g - HC:72,8g AGS:5,6g - Azúcares:25,2g - Sal:1,8g

1

Ensalada variada con espárragos
Puchero de lentejas a la riojana
Pan integral
Lacteo/ fruta fresca

625,5Kcal - Prot:24,1g - Lip:25,7g - HC:68,1g AGS:8,3g - Azúcares:16,7g - Sal:2,0g

8

Ensalada variada con aceitunas
Judías blancas estofadas con tomate, cebolla, pimentoy chorizo
Pan integral
Lacteo/ fruta fresca

608,4Kcal - Prot:21,2g - Lip:23,5g - HC:68,1g AGS:6,5g - Azúcares:18,4g - Sal:2,3g

22

Ensalada del chef
Lentejas con quínoa eologica
Pan integral
Lacteo/ fruta fresca

557,7Kcal - Prot:28,1g - Lip:19,9g - HC:60,9g AGS:5,4g - Azúcares:15,9g - Sal:2,4g

29

Ensalada variada con huevo
Macarrones ecológicos boloñesa
o **Guiso de ternera**
Pan
Lacteo/ fruta fresca

642,0Kcal - Prot:29,3g - Lip:19,6g - HC:80,1g AGS:2,5g - Azúcares:20,0g - Sal:1,7g

2

Crema de zanahoria
Rustidera de muslitos de pollo a la provenzal
guarnición de tomate
Pan
Fruta fresca

479,0Kcal - Prot:24,6g - Lip:17,6g - HC:52,1g AGS:3,8g - Azúcares:19,3g - Sal:1,6g

9



16

Ensalada oriental
Macarrones con atún gratinados
o **Guiso de pescado**
Pan
Fruta fresca

555,4Kcal - Prot:15,9g - Lip:27,1g - HC:58,6g AGS:6,8g - Azúcares:19,9g - Sal:2,3g

23



30

Cada mes contaremos con una nueva receta para disfrutar del pescado en el comedor



REAL FISH

3

Ensalada lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco
Macarrones con atún
o **Guiso de pescado**
Pan integral- Yogur sabor

691,1Kcal - Prot:29,2g - Lip:20,9g - HC:92,4g AGS:6,1g - Azúcares:25,8g - Sal:2,2g

10

Ensalada de surimi
Olla gitana
Pan
Fruta fresca

639,3Kcal - Prot:22,1g - Lip:18,2g - HC:86,9g AGS:2,4g - Azúcares:19,9g - Sal:2,0g

17

Crema de calabaza, patata y puerro con picatostes caseros
Pollo al limón con champiñón salteado
Pan integral
Yogur sabor

562,3Kcal - Prot:26,4g - Lip:18,0g - HC:69,1g AGS:5,8g - Azúcares:28,0g - Sal:1,9g

24



4

Ensalada variada con huevo
Alubias marineras
Pan
Fruta fresca

474,9Kcal - Prot:19,2g - Lip:12,8g - HC:61,7g AGS:2,3g - Azúcares:18,0g - Sal:1,4g

11

Sopa de pescado
Pizza casera de tomate, queso, jamon y oregano
Lechuga, tomate y remolacha
Pan/ Yogur sabor

759,5Kcal - Prot:27,9g - Lip:16,5g - HC:121,9g AGS:3,6g - Azúcares:18,8g - Sal:2,6g

18

Sopa con garbanzos
Salmón a la crema con nachos y guacamole
Pan
Fruta fresca

510,4Kcal - Prot:30,1g - Lip:8,3g - HC:73,3g AGS:1,4g - Azúcares:11,3g - Sal:1,5g

25