

## LUNES

30

Fideuá de verduras

Caballa en salsa de puerros

Fruta fresca de temporada

640,0Kcal - Prot:24,9g - Lip:24,2g - HC:79,1g AGS:7,1g - Azúcares:24,0g - Sal:1,8g

7

Crema Dubarry (coliflor) con AOVE y picatostes

Ragout de ternera con patata, puerro y zanahoria

Fruta fresca de temporada

482,1Kcal - Prot:31,0g - Lip:19,7g - HC:41,5g AGS:4,9g - Azúcares:18,5g - Sal:1,5g

14

Ensalada templada de judías verdes, huevo cocido y tomate  
Salchichas frescas asadas en su jugo con patatas bastón

Fruta fresca de temporada

548,4Kcal - Prot:34,1g - Lip:18,7g - HC:56,5g AGS:4,0g - Azúcares:17,9g - Sal:1,5g

21

Alubias pintas estofadas con verduras

Tortilla de patata con ensalada mediterránea

Fruta fresca de temporada

603,4Kcal - Prot:19,8g - Lip:19,8g - HC:75,3g AGS:3,2g - Azúcares:19,2g - Sal:3,2g

28

Arroz blanco con salsa de tomate casera

Merluza en salsa verde con guarnición de brócoli

Fruta fresca de temporada

614,9Kcal - Prot:31,7g - Lip:20,0g - HC:74,1g AGS:4,9g - Azúcares:18,1g - Sal:1,5g

## MARTES

1

Crema de hortalizas frescas

Hamburguesas al horno en salsa de pimientos

Fruta fresca de temporada

560,5Kcal - Prot:31,3g - Lip:13,1g - HC:75,9g AGS:2,5g - Azúcares:52,6g - Sal:2,2g

8

Lentejas con arroz integral y verduras

Filete de merluza con orégano y dados de tomate natural asado

Fruta fresca de temporada

507,8Kcal - Prot:27,9g - Lip:11,5g - HC:67,7g AGS:1,9g - Azúcares:19,2g - Sal:1,4g

15

Fideuá de verduras

Tacos de salmón a la naranja con ensalada primavera

Fruta fresca de temporada

544,6Kcal - Prot:25,0g - Lip:15,0g - HC:76,2g AGS:4,6g - Azúcares:21,7g - Sal:1,6g

22

Cazuela de patatas estofadas con picadillo de chorizo

Merluza braseada en salsa de limón y ensalada

Fruta fresca de temporada

541,1Kcal - Prot:25,3g - Lip:20,6g - HC:59,5g AGS:3,6g - Azúcares:17,1g - Sal:2,2g

29

Crema de calabacín con picatostes

Fiambre de lomo rustido con ensalada César

Fruta fresca de temporada

654,1Kcal - Prot:35,2g - Lip:20,5g - HC:80,1g AGS:6,1g - Azúcares:27,4g - Sal:1,8g

## MIÉRCOLES

2

Guiso de alubias pintas con patata y calabaza

Merluza a la Siciliana con ensalada mixta

Lácteo

547,8Kcal - Prot:28,0g - Lip:15,0g - HC:66,8g AGS:3,1g - Azúcares:21,5g - Sal:1,6g

9

Macarrones integrales con pisto de verduras

Pollo asado al limón con ensalada mixta

Lácteo

642,2Kcal - Prot:32,5g - Lip:22,8g - HC:73,9g AGS:6,5g - Azúcares:25,8g - Sal:1,7g

16

Sopa de cocido

Cocido completo con verduras, ternera y pollo

Lácteo

588,5Kcal - Prot:33,9g - Lip:10,3g - HC:83,0g AGS:2,2g - Azúcares:18,9g - Sal:0,8g

23

Crema de verduras frescas con patata ECOLÓGICA

Filete de pollo a la plancha con ensalada oriental

Lácteo

490,7Kcal - Prot:31,9g - Lip:16,6g - HC:50,2g AGS:4,9g - Azúcares:27,1g - Sal:1,9g

30

Sopa de cocido

Cocido completo con garbanzo ECOLÓGICO, ternera y pollo

Lácteo

588,5Kcal - Prot:33,9g - Lip:10,3g - HC:83,0g AGS:2,2g - Azúcares:18,9g - Sal:0,8g

## JUEVES

3

Arroz a la Milanesa con verduritas frescas

Escalope de cerdo asado en salsa de calabaza

Fruta fresca de temporada

637,3Kcal - Prot:36,3g - Lip:23,2g - HC:67,6g AGS:6,7g - Azúcares:18,7g - Sal:1,8g

10

Guiso de alubias blancas con repollo y calabaza

Caldereta de pescado con ensalada

Fruta fresca de temporada

565,9Kcal - Prot:25,3g - Lip:20,4g - HC:61,2g AGS:4,4g - Azúcares:19,0g - Sal:1,7g

17

Arroz ECOLÓGICO con champiñones, york y cebolla

Nuggets de pollo al horno con ensalada mixta

Fruta fresca de temporada

609,1Kcal - Prot:29,1g - Lip:20,2g - HC:71,7g AGS:4,6g - Azúcares:28,3g - Sal:1,8g

24

Caracolílos al horno con salchichas y espinacas a la crema vegetal

Cinta de lomo asada en salsa de zanahoria y cebolla

Fruta fresca de temporada

785,5Kcal - Prot:30,5g - Lip:34,4g - HC:83,1g AGS:10,1g - Azúcares:20,2g - Sal:1,9g

31

**NO LECTIVO**

## VIERNES

4

Potaje de garbanzos ECOLÓGICO y verduras

Tortilla francesa con ensalada mixta

Lácteo

621,7Kcal - Prot:35,8g - Lip:20,2g - HC:68,0g AGS:4,7g - Azúcares:25,2g - Sal:1,8g

11

Arroz blanco ECOLÓGICO con salsa de tomate casera

Lomo braseado con ensalada con naranja y manzana

Lácteo

478,5Kcal - Prot:25,1g - Lip:15,8g - HC:57,1g AGS:3,8g - Azúcares:20,3g - Sal:1,7g

18

Crema templada de calabaza y zanahoria

Merluza al horno con picada de ajo-perejil y ensalada

Lácteo

598,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:18,6g - HC:74,4g AGS:6,2g - Azúcares:25,7g - Sal:2,0g

25

Lentejas a la jardinera

Croquetas de bacalao con ensalada Caprese

Lácteo

501,3Kcal - Prot:35,6g - Lip:11,1g - HC:61,3g AGS:3,6g - Azúcares:22,4g - Sal:1,7g

**En cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, disponemos de la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias.**