

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1

NO LECTIVO

Crema de calabaza 2

Albóndigas mixtas en salsa con arroz blanco

Pan del día

Fruta fresca

813,5kcal Prot:24,6g -Lip:43,5g -HC:76,2g

Fabada asturiana 3

Abadejo en salsa de verduras con patatas

Pan del día

Fruta fresca

701,3kcal Prot:34,2g -Lip:22,2g -HC:82,6g

Sopa de ave con fideos 4

Tortilla de patata con lechuga y tomate

Pan del día

Fruta fresca

577,6kcal Prot:26,g -Lip:22,2g -HC:82,6g

**MENÚ ECOLÓGICO** 

Lentejas estofadas ecológicas 5

Guiso de pollo ecológico

Pan ecológico

Yogur ecológico

661,1kcal Prot:35,1g -Lip:19,5g -HC:80,4g

Judías verdes con tomate 8

Crujiente de bacalao con ensalada variada

Pan del día

Fruta fresca

513,44Kcal - Prot:19,4g - Lip:14,3g - HC:72,0g

Sopa de garbanzos 9

Carne y verduras de cocido

Pan del día

Fruta fresca

782,08Kcal - Prot:26,1g - Lip:34,1g - HC:85,8

Paella mixta 10

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate

Pan del día

Fruta fresca

575,54Kcal - Prot:23,2g - Lip:16,4g - HC:85,4

**MENÚ ECOLÓGICO** 

Crema de zanahoria ecológica 11

Guiso de ternera ecológico

Pan ecológico

Yogur ecológico

579,61Kcal - Prot:37,3g - Lip:17,1g - HC:66

Alubias blancas estofadas 12

Merluza en salsa de puerros

Pan del día

Fruta fresca

688,20Kcal - Prot:26,9g - Lip:20,2g - HC:90,0

**MENÚ ECOLÓGICO** 

Lentejas estofadas ecológicas 15

Pollo ecológico al chilindrón con patatas

Pan ecológico

Yogur ecológico

719,6Kcal -Prot:39,9 -Lip:22,8 -HC:84

Coditos con salsa de tomate 16

Merluza a la crema con tinas hierbas y guisantes

Pan del día

Fruta fresca

549,30Kcal -Prot:27,3g -Lip:9,7 -HC:85,3

Crema de calabacín 17

Tortilla de patata con ensalada variada

Pan del día

Fruta fresca

643,5Kcal - Prot:22,68g - Lip:18,95g - HC:86,83

Garbanzos estofados 18

Albóndigas de merluza en salsa verde con verduras salteadas

Pan del día

Fruta fresca

611,99Kcal - Prot:22,3g - Lip:15,4g - HC:95,0

FESTIVO

Crema de verduras 22

Crujiente de bacalao con ensalada variada

Pan del día

Fruta fresca

527,21Kcal - Prot:18,5g - Lip:13,3g - HC:78,8g

Alubias blancas estofadas 23

Tortilla francesa de york con tomate y lechuga

Pan del día

Fruta fresca

601,81Kcal - Prot:28,7g - Lip:16,5g - HC:79,9g

**MENÚ ECOLÓGICO** 

Crema de calabacín ecológica 24

Estofado de cerdo ecológico

Pan ecológico

Yogur ecológico

550,56Kcal - Prot:33,2g - Lip:16,6g - HC:64,5g

Sopa de garbanzos 25

Carne y verduras de cocido

Pan del día

Fruta fresca

782,08Kcal - Prot:26,1g - Lip:34,1g - HC:85,8

Arroz a banda 26

Merluza al horno acon ajo y perejil con verduritas.

Pan del día

Fruta fresca

577,66Kcal - Prot:26,0g - Lip:12,8g - HC:86,7g

Crema de brócoli 29

Calamares romana con ensalada

Pan del día

Fruta fresca

537,8kcal Prot:15,8g -Lip:14,3g - HC:81,13g

Lazos aglio e olio 30

Tortilla francesa con tomate aliñado

Pan del día

Fruta fresca

550,7kcal Prot:21,3g -Lip:15,7g - HC:82,04g