

## Para cenar este mes, recomendamos...

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2	3	4	5	6
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de lluvia</li> <li>· Merluza al horno</li> <li>· Fruta y leche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Ensalada mixta</li> <li>· Chuleta de cerdo a la plancha</li> <li>· Fruta y leche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Ensalada de pasta</li> <li>· Lenguado a la plancha</li> <li>· Fruta y leche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Ensalada de tomate y aceitunas</li> <li>· Filete de ternera a la plancha</li> <li>· Fruta y leche</li> </ul>	<b>NO LECTIVO</b>
9	10	11	12	13
<b>NO LECTIVO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Judías verdes rehogadas</li> <li>· Tortilla francesa</li> <li>· Fruta y leche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Pasta con tomate</li> <li>· Calamar a la plancha</li> <li>· Fruta y leche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Ensalada al gusto</li> <li>· Gallo a la plancha</li> <li>· Fruta y leche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Acelgas con patata</li> <li>· Pechuga de pavo a la plancha</li> <li>· Fruta y leche</li> </ul>
16	17	18	19	20
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa juliana</li> <li>· Cinta de lomo</li> <li>· Fruta y leche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espinacas salteadas</li> <li>· Empanadillas de bonito al horno</li> <li>· Fruta y leche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de letras</li> <li>· Salmón a la plancha</li> <li>· Fruta y leche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Ensalada de tomate</li> <li>· Tortilla de patata</li> <li>· Fruta y leche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Pasta con tomate</li> <li>· Lenguado al horno</li> <li>· Fruta y leche</li> </ul>



productos  
ecológicos



# ALIMENTANDO EL PRESENTE DE TU FUTURO





Lunes				Martes				Miércoles				Jueves				Viernes			
<b>2</b>				<b>3</b>				<b>4</b>				<b>5</b>				<b>6</b>			
Crema de puerro Leek cream  Lomo empanado con patatas Breaded pork loin with potatoes  Natillas, pan Custard, bread  Kcal 818    Prot. 27    Lip. 40    H.C. 89				Arroz con magro Rice with pork meat  Bacalao con tomate y ensalada Cod in tomato sauce and salad  Fruta y <b>leche ecológica</b> , pan Fruit and <b>organic milk</b> , bread  Kcal 670    Prot. 27    Lip. 25    H.C. 86				Patatas a la marinera Potato stew with fish and squid  Salchichas de pollo con ensalada Baked chicken sausages with salad  Fruta y <b>leche ecológica</b> , pan Fruit and <b>organic milk</b> , bread  Kcal 705    Prot. 25    Lip. 30    H.C. 84				Lentejas con arroz Stewed lentils with rice  Tortilla de pavo con ensalada Turkey omelette with salad  Fruta y <b>leche ecológica</b> , pan Fruit and <b>organic milk</b> , bread  Kcal 790    Prot. 32    Lip. 27    H.C. 106				<b>NO LECTIVO</b>			
<b>9</b>				<b>10</b>				<b>11</b>				<b>12</b>				<b>13</b>			
<b>NO LECTIVO</b>				Arroz a la cubana Rice in tomato sauce  Lacón asado con ensalada Baked smoked ham with salad  Yogur de fruta, pan Fruit yoghurt, bread  Kcal 845    Prot. 32    Lip. 42    H.C. 85				Crema de calabacín ecológico Organic courgette cream  Filetes rusos en salsa con patatas dado Grilled burger in sauce with potatoes  Fruta y <b>leche ecológica</b> , pan Fruit and <b>organic milk</b> , bread  Kcal 714    Prot. 27    Lip. 23    H.C. 100				Sopa de cocido Stewed soup  Cocido completo Chickpeas, meat and cabbage stew  Fruta y <b>leche ecológica</b> , pan Fruit and <b>organic milk</b> , bread  Kcal 670    Prot. 25    Lip. 19    H.C. 99				Canelones boloñesa Bolognese cannelloni  Filete de fletán rebosado con ensalada Battered halibut with salad  Fruta y <b>leche ecológica</b> , pan Fruit and <b>organic milk</b> , bread  Kcal 796    Prot. 37    Lip. 31    H.C. 92			
<b>16</b>				<b>17</b>				<b>18</b>				<b>19</b>				<b>20</b>			
Macarrones al ajillo Macaroni in garlic sauce  Dados de rape con pisto Monkfish dices with pisto  Yogur de fruta, pan Fruit yoghurt, bread  Kcal 603    Prot. 30    Lip. 20    H.C. 76				Sopa de puchero Meat soup  Tortilla de patata con lechuga y maíz Potato omelette with lettuce and corn  Fruta y <b>leche ecológica</b> , pan Fruit and <b>organic milk</b> , bread  Kcal 567    Prot. 20    Lip. 25    H.C. 66				Judías verdes con tomate Green beans in tomato sauce  Albóndigas a la jardinera con cous cous Meatballs in sauce with cous cous  Fruta y <b>leche ecológica</b> , pan Fruit and <b>organic milk</b> , bread  Kcal 691    Prot. 30    Lip. 29    H.C. 78				Arroz ecológico con pollo Organic rice with chicken  Limanda rebosada con lechuga, tomate y aceitunas Battered limanda with salad  Fruta y <b>leche ecológica</b> , pan Fruit and <b>organic milk</b> , bread  Kcal 787    Prot. 28    Lip. 33    H.C. 96				Menú de Navidad <b>20</b> Christmas Menu  Hamburguesa completa con patatas fritas y ensalada Burger with french fries and salad  Dulces de navidad Christmas sweets  Kcal 690    Prot. 29    Lip. 23    H.C. 92			

Leyenda:    Kcal: Kilocalorías (Energía)    |    Prot.: Proteínas    |    Lip.: Lípidos    |    H.C.: Hidratos de carbono (Valores de nutrientes expresados en gramos).

Apostamos por una vida sana



Reconoce nuestros productos ecológicos.

