

## Para cenar este mes, recomendamos...

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
6	7	8	9	10
<b>NO LECTIVO</b>	<b>NO LECTIVO</b>	· Pasta con tomate · Pescado a la plancha · Fruta y leche	· Sopa de lluvia · Pollo al horno · Fruta y leche	· Ensalada mixta · Empanadillas de atún al horno · Fruta y leche
13	14	15	16	17
· Arroz con tomate · Merluza con ensalada · Fruta y leche	· Acelgas con patatas · Filete de pollo a la plancha · Fruta y leche	· Guisantes con jamón · Tortilla de atún · Fruta y leche	· Ensalada mixta · Calamares rebozados · Fruta y leche	· Consomé · Huevos rellenos · Fruta y leche
20	21	22	23	24
· Pasta · Pescado a la plancha · Fruta y leche	· Pisto · Chuleta de cerdo · Fruta y leche	· Ensalada · Filete de ternera · Fruta y leche	· Crema de puerros · Pescado rebozado · Fruta y leche	· Ensalada · Salchichas al horno con tomate · Fruta y leche
27	28	29	30	31
· Ensalada de tomate · Filete ruso a la plancha · Fruta y leche	· Calabacín salteado · Gallo a la plancha · Fruta y leche	· Acelga con patatas · Salchichas de pollo · Fruta y leche	· Ensalada de tomate · Calamares a la plancha · Fruta y leche	· Verdura rehogada · Filete de ternera a la plancha · Fruta y leche



productos  
ecológicos



# ALIMENTANDO EL PRESENTE DE TU FUTURO





Lunes 6	Martes 7	Miércoles 8	Jueves 9	Viernes 10
<b>NO LECTIVO</b>	<b>NO LECTIVO</b>	Coliflor rebozada Battered cauliflower Cinta de lomo con puré de patata Grilled garlic pork loin with potato puree Melocotón en almíbar Peaches in syrup Kcal 865 Prot. 25 Lip. 41 H.C. 100	Puré de calabacín Courgette puree Tortilla de patata con pisto Potato omelette with pisto Fruta y leche ecológica, pan Fruit and organic milk, bread Kcal 630 Prot. 22 Lip. 22 H.C. 87	Espaguetis con tomate Spaghetti in tomato sauce Merluza al horno con ensalada Baked hake with salad Fruta y leche ecológica, pan Fruit and organic milk, bread Kcal 624 Prot. 29 Lip. 15 H.C. 93
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
Lentejas guisadas con verduras Lentils stew with vegetables Tortilla de atún con ensalada Tuna omelette with salad Yogur de fruta, pan Fruit yoghurt, bread Kcal 677 Prot. 32 Lip. 32 H.C. 65	Arroz tres delicias Three delights rice Bacalao con tomate y ensalada Baked cod with tomato sauce and salad Fruta y leche ecológica, pan Fruit and organic milk, bread Kcal 596 Prot. 28 Lip. 15 H.C. 87	Sopa de cocido Stewed soup Cocido completo Chickpeas, meat and cabbage stew Fruta y leche ecológica, pan Fruit and organic milk, bread Kcal 670 Prot. 25 Lip. 19 H.C. 99	Menestra de verdura Vegetables stew Jamoncitos de pollo asado con patatas Roasted chicken with french fries Fruta y leche ecológica, pan Fruit and organic milk, bread Kcal 783 Prot. 32 Lip. 34 H.C. 88	Macarrones a la carbonara Macaroni in carbonara sauce Ventresca de merluza con ensalada Battered hake belly with lettuce and carrot Fruta y leche ecológica, pan Fruit and organic milk, bread Kcal 764 Prot. 28 Lip. 29 H.C. 97
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
Judías verdes con tomate Stewed green beans in tomato sauce Cinta de lomo al ajillo con patatas Grilled garlic pork loin with potatoes Yogur de fruta, pan Fruit yoghurt, bread Kcal 657 Prot. 26 Lip. 36 H.C. 58	Fideuá mixta Fish and meat fideua Salmón en salsa de naranja con ensalada de lechuga y zanahoria Baked salmon with salad Fruta y leche ecológica, pan Fruit and organic milk, bread Kcal 764 Prot. 35 Lip. 30 H.C. 90	Garbanzos con arroz Stewed chickpeas with rice Tortilla de jamón york con lechuga y maíz Ham omelette with lettuce and corn Fruta y leche ecológica, pan Fruit and organic milk, bread Kcal 699 Prot. 28 Lip. 28 H.C. 84	Crema de verduras Vegetables cream Albóndigas con cous cous Meatballs with cous cous Fruta y leche ecológica, pan Fruit and organic milk, bread Kcal 729 Prot. 32 Lip. 31 H.C. 81	Sopa de estrellas Egg, chicken and ham soup Limanda empanada con ensalada mixta Breaded limanda with salad Fruta y leche ecológica, pan Fruit and organic milk, bread Kcal 779 Prot. 31 Lip. 28 H.C. 102
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>
Espaguetis con carne Spaghetti in bolognese sauce Pescadilla a la romana con lechuga y maíz Battered hake with lettuce and corn Yogur de fruta, pan Fruit yoghurt, bread Kcal 823 Prot. 36 Lip. 37 H.C. 87	Sopa de cocido Stewed soup Cocido completo Chickpeas, meat and cabbage stew Fruta y leche ecológica, pan Fruit and organic milk, bread Kcal 670 Prot. 25 Lip. 19 H.C. 99	Patatas guisadas con pollo Potato stew with chicken Huevos rellenos con pisto Stuffed eggs with pisto Fruta y leche ecológica, pan Fruit and organic milk, bread Kcal 651 Prot. 22 Lip. 24 H.C. 88	Brócoli salteado Sauteed broccoli Ragout de pavo con patatas dado Turkey meat stew with potatoes Fruta y leche ecológica, pan Fruit and organic milk, bread Kcal 722 Prot. 37 Lip. 32 H.C. 72	Judías blancas estofadas Stewed beans with vegetables Bacalao asado con lechuga y zanahoria Roasted cod with lettuce and carrot Fruta y leche ecológica, pan Fruit and organic milk, bread Kcal 724 Prot. 32 Lip. 24 H.C. 96

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.

