ENERO 2019

BASAL

		01	***02***	***03***
04	***07***	***08***	***09***	***10***
11	***14***	***15***	***16***	***17***
18	***21***	***22***	***23***	***24***
25	***28***	***29***	***30***	***31***

**LENTEJAS A LA CAMPESINA ECOLOGICAS*
**FILETE DE FOGONERO CON SALSA MARINERA Y VERDURAS SALTEADAS*
**PAN BLANCO ECOLOGICO*
**FRUTA FRESCA*
Kcal:631 Prot:23.8 Lip:22.9 HC:78.2 AGS:3.4 Azuc:18.8 Sal:1.2

**SOPA DE AVE CON FIDEOS*
**TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA*
**ENSALADA (lechuga, tomate y maíz)*
**PAN INTEGRAL ECOLOGICO*
**FRUTA FRESCA*
Kcal:577.9 Prot:17.3 Lip:21.3 HC:75.8 AGS:3.5 Azuc:17.2 Sal:3.1

**ENSALADA VARIADA CON ATUN (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atun en aceite)*
**POTAJE DE ALUBIAS*
**PAN BLANCO ECOLOGICO*
**FRUTA FRESCA*
Kcal:628.7 Prot:20.6 Lip:20.8 HC:77.8 AGS:2.8 Azuc:25.3 Sal:2.5

**PATATAS GUISADAS CON CHORIZO*
**PALOMETA EN SALSA DE VERDURITAS CON PISTO*
**PAN BLANCO ECOLOGICO*
**FRUTA FRESCA*
Kcal:630.6 Prot:20.7 Lip:20.7 HC:78.1 AGS:2.5 Azuc:22.8 Sal:1.8

**GARBANZOS ESTOFADOS*
**TORTILLA DE PATATA Y ATUN*
**ENSALADA (lechuga, zanahoria fresca y cebolla)*
**PAN INTEGRAL ECOLOGICO*
**FRUTA FRESCA*
Kcal:632.2 Prot:19.2 Lip:23.5 HC:80.7 AGS:3.4 Azuc:21.9 Sal:3.1

**ENSALADA VARIADA CON QUESO FRESCO (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y queso fresco)*
**PAELLA MEDITERRANEA*
**PAN BLANCO ECOLOGICO*
**YOGUR*
Kcal:613.2 Prot:18.4 Lip:22.8 HC:81.9 AGS:6.4 Azuc:17.3 Sal:2.8

**LENTEJAS CON ZANAHORIA ECOLOGICAS*
**FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE TOMATE CON PATATA DADO AL HORNO*
**PAN INTEGRAL ECOLOGICO*
**FRUTA FRESCA*
Kcal:627.3 Prot:22.4 Lip:21.1 HC:84.9 AGS:2.9 Azuc:20.1 Sal:1.8

**CREMA DE VERDURAS ECOLOGICA*
**CONTRAMUSLO DE POLLO CON CEBOLLA Y ZANAHORIA*
**ENSALADA (lechuga, tomate y zanahoria)*
**PAN BLANCO ECOLOGICO*
**FRUTA FRESCA*
Kcal:601.3 Prot:22.7 Lip:20.5 HC:75.2 AGS:3.9 Azuc:23 Sal:1.4

**SOPA DE PUCHERO*
**TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA*
**ENSALADA (lechuga y zanahoria fresca)*
**PAN BLANCO ECOLOGICO*
**FRUTA FRESCA*
Kcal:630 Prot:18.7 Lip:21.4 HC:87.7 AGS:3.7 Azuc:19.5 Sal:3.1

**CREMA DE ZANAHORIAS ECOLOGICA*
**ALBONDIGAS DE TERNERA Y CERDO EN SALSA ESPAÑOLA CON PATATA PANADERA*
**PAN INTEGRAL ECOLOGICO*
**FRUTA FRESCA*
Kcal:631.9 Prot:18.9 Lip:21.2 HC:78.5 AGS:4.9 Azuc:27 Sal:2.4

**ALUBIAS BLANCAS CASTELLANAS CON VERDURAS*
**TORTILLA FRANCESA*
**ENSALADA (lechuga y tomate)*
**PAN BLANCO ECOLOGICO*
**FRUTA FRESCA*
Kcal:583.4 Prot:21.7 Lip:20.2 HC:73.3 AGS:4 Azuc:20.9 Sal:2

**MACARRONES CON SALSA DE TOMATE ECOLOGICOS*
**FILETE DE ABADEJO AL HORNO CON CEBOLLA Y AJITOS Y JUDIAS VERDES SALTEADAS*
**PAN INTEGRAL ECOLOGICO*
**FRUTA FRESCA*
Kcal:600.5 Prot:22.4 Lip:21.2 HC:74.4 AGS:2.9 Azuc:16.3 Sal:0.9

**ENSALADA VARIADA CON ATUN (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atun en aceite)*
**LENTEJAS CASERAS ECOLOGICAS*
**PAN BLANCO ECOLOGICO*
**FRUTA FRESCA*
Kcal:587 Prot:21.7 Lip:20.3 HC:78.6 AGS:2.9 Azuc:17.1 Sal:1.1

**CODITOS CON SALSA DE TOMATE ECOLOGICOS*
**FILETE DE FOGONERO EN SALSA DE PIMIENTOS Y ZANAHORIA BABY SALTEADA*
**PAN BLANCO ECOLOGICO*
**FRUTA FRESCA*
Kcal:614.1 Prot:20.4 Lip:21.5 HC:78 AGS:3 Azuc:20 Sal:0.9

**ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceitunas)*
**GARBANZOS CON CHORIZO Y VERDURITAS*
**PAN INTEGRAL ECOLOGICO*
**FRUTA FRESCA*
Kcal:626.5 Prot:21.1 Lip:20.9 HC:80.6 AGS:3.7 Azuc:27.2 Sal:3.1

**ARROZ CON SALSA DE TOMATE ECOLOGICO*
**TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS*
**ENSALADA (lechuga, zanahoria fresca y col lombarda)*
**PAN BLANCO ECOLOGICO*
**FRUTA FRESCA*
Kcal:603.3 Prot:19.1 Lip:20.2 HC:87.9 AGS:3.4 Azuc:16.1 Sal:2.5

**CREMA DE BROCOLI*
**ESTOFADO DE POLLO A LA JARDINERA*
**ENSALADA (lechuga, tomate y maíz)*
**PAN INTEGRAL ECOLOGICO*
**ZUMO NATURAL DE NARANJA Y CLEMENTINA ECOLOGICO*
Kcal:626.4 Prot:22.2 Lip:20.7 HC:78.9 AGS:4 Azuc:24.8 Sal:2.5

Atendiendo al Reg.1169/2011 pueden solicitar al personal de

LA EMPRESA la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias