

01

*LENTEJAS CASTELLANAS ECOLOGICAS
 *PALOMETA EN SALSA DE VERDURITAS CON
 ARROZ PILAF ECOLOGICO
 *PAN BLANCO
 FRUTA FRESCA
 Kcal: 629.80 Prot: 24Lip: 20.9 HC: 85.1
 AGS: 2.4 Azuc: 17.5 Sal: 1.1

04

*ESPAGUETTI CON SALSA DE TOMATE
 ECOLOGICOS
 *TORTILLA FRANCESA CON VERDURAS
 SALTEADAS
 *PAN BLANCO
 *FRUTA FRESCA
 Kcal: 615.3 Prot: 20.2Lip: 20.3 HC: 84.6
 AGS: 4 Azuc: 14 Sal: 1

05

*ENSALADA VARIADA CON ATUN (lechuga,
 tomate, maíz, zanahoria y atun en aceite)
 *ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
 *PAN INTEGRAL
 *FRUTA FRESCA
 Kcal: 627.3 Prot: 24Lip: 21 HC: 77.9
 AGS: 2.4 Azuc: 26.2 Sal: 2.5

06

*CREMA DE PUERRO Y ZANAHORIA
 ECOLOGICA
 *HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO
 *ENSALADA (lechuga, tomate, cebolla)
 *PAN BLANCO
 *FRUTA FRESCA
 Kcal: 628.6 Prot: 18.4Lip: 20.8 HC: 79.3
 AGS: 5.2 Azuc: 22.2 Sal: 1.3

07

*LENTEJAS CON ZANAHORIA ECOLOGICAS
 *TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
 *ENSALADA (lechuga y zanahoria fresca)
 *PAN INTEGRAL
 *FRUTA FRESCA
 Kcal: 589.8 Prot: 17.1Lip: 19.9 HC: 84
 AGS: 3.1 Azuc: 19.4 Sal: 2.9

08

*CAZUELA DE ARROZ CON POLLO
 *FILETE DE ABADEJO A LA GALLEGA CON
 PISTO
 *PAN BLANCO
 *FRUTA FRESCA
 Kcal: 632.5 Prot: 22.2Lip: 20.9 HC: 85.7
 AGS: 2.8 Azuc: 18.2 Sal: 1.4

11

*ENSALADA VARIADA CON QUESO FRESCO
 (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y queso
 fresco)
 *LENTEJAS ESTOFADAS ECOLOGICAS
 *PAN BLANCO
 *FRUTA FRESCA
 Kcal: 597.3 Prot: 19.1Lip: 21.3 HC: 79.7
 AGS: 4.7 Azuc: 22.5 Sal: 1.8

12

*MACARRONES CON SALSA DE TOMATE
 ECOLOGICOS
 *FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON
 ZANAHORIA BABY SALTEADA
 *PAN INTEGRAL
 *FRUTA FRESCA
 Kcal: 605.6 Prot: 19.8Lip: 20.3 HC: 79.7
 AGS: 2.7 Azuc: 20.4 Sal: 0.9

13

*GARBANZOS GUISADOS CON JAMON
 *TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN
 *ENSALADA (lechuga, zanahoria fresca y col)
 *PAN BLANCO
 *ZUMO NATURAL DE NARANJA Y
 CLEMENTINA ECOLOGICO
 Kcal: 626 Prot: 20.1Lip: 20.8 HC: 82.3
 AGS: 3 Azuc: 24.2 Sal: 3.5

14

*CREMA DE CALABAZA ECOLOGICA
 *PALOMETA EN SALSA DE ZANAHORIAS
 *ENSALADA (lechuga y tomate)
 *PAN INTEGRAL
 *FRUTA FRESCA
 Kcal: 627.5 Prot: 20.1Lip: 20.7 HC: 77.9
 AGS: 2.9 Azuc: 20.6 Sal: 0.9

15

*SOPA DE AVE CON LLUVIA
 *CINTA DE LOMO ADOBADA A LA JARDINERA
 CON ARROZ PILAF ECOLOGICO
 *PAN BLANCO
 *FRUTA FRESCA
 Kcal: 631.9 Prot: 23.7Lip: 20.8 HC: 84.9
 AGS: 3.6 Azuc: 15.1 Sal: 3.3

18

*CREMA DE CALABACIN ECOLOGICA
 *ALBONDIGAS DE TERNERA Y CERDO CON
 SALSA DE VERDURITAS CON PATATA
 PANADERA
 *PAN BLANCO
 *FRUTA FRESCA
 Kcal: 619.3 Prot: 18.8Lip: 20.4 HC: 77.1
 AGS: 4.9 Azuc: 20.8 Sal: 2.3

19

*ARROZ CON SALSA DE TOMATE
 ECOLOGICOS
 *TORTILLA FRANCESA
 *ENSALADA (lechuga y zanahoria fresca)
 *PAN INTEGRAL
 *FRUTA FRESCA
 kcal: 539.9 Prot: 16Lip: 18.6 HC: 74.9
 AGS: 3.9 Azuc: 15.3 Sal: 1

20

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

21

*SOPA DE AVE CON FIDEOS
 *TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
 *ENSALADA (lechuga, tomate y maíz)
 *PAN INTEGRAL
 *FRUTA FRESCA
 Kcal: 677.9 Prot: 17.3Lip: 21.3 HC: 75.8
 AGS: 3.5 Azuc: 17.2 Sal: 3.1

22

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

25

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

26

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

27

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

28

*DIA FESTIVO

Atendiendo al Reg.1169/2011
 pueden solicitar al personal de
 LA EMPRESA la información de sustancias
 que pueden causar alergias o intolerancias