


LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES


ECOLÓGICOS: Una vez a la semana pasta, arroz, carne, fruta y verduras.
Una vez cada dos semanas legumbres



PROXIMIDAD : Pollo, longaniza, frutas, verduras, yogur y pan.

11

- Crema de verduras
- Longaniza de cerdo con lechuga y zanahoria
- Pan del día
- Fruta del tiempo

Kcal: 794,5 Prot: 28,5g Lip: 35,9g HC: 84,1g

18

- Arroz a la napolitana
- Escalopa de cerdo con lechuga, espárragos y maíz
- Pan del día
- Fruta del tiempo

Kcal: 955,6 Prot: 38,7g Lip: 34,8g HC: 119g

25

- Ensalada de patata (patata, jamón dulce, atún y huevo duro)
- Filete de bacalao al orio con lechuga y tomate
- Pan del día
- Fruta del tiempo

Kcal: 630,28 Prot: 33,37 Lip: 22,52 HC: 68,08

12

- Fideuá de marisco con mayonesa
- Pechuga de pollo a la plancha con sanfaina de verduras
- Pan del día
- Fruta del tiempo

Kcal: 745,5 Prot: 46,1g Lip: 19g HC: 93,3g

19

- Crema de calabacín (calabacín, cebolla y patata)
- Cazuela de garbanzos con espinacas y huevo duro
- Pan del día
- Fruta del tiempo

Kcal: 729 Prot: 24,9g Lip: 15,8g HC: 111,6g

26

- Ensalada de arroz (arroz, guisantes, zanahoria, maíz, jamón dulce y salsa de yogurt La Fageda)
- Redondo de cerdo con salsa de zanahoria
- Pan del día
- Yogurt

Kcal: 731,60 Prot: 29,63 Lip: 14,05 HC: 89,76

13

- Ensalada de lechugas variadas (lechugas, tomate, zanahoria rallada, maíz y huevo duro)
- Lentejas de la huerta (con verduras)
- Pan del día
- Yogurt

Kcal: 629,7 Prot: 31,6g Lip: 20,4g HC: 74,1g

20

- Ensalada de patatas (jamón dulce, atún y huevo duro)
- Suprema de merluza al horno con lechuga y tomate
- Pan del día
- Fruta del tiempo

Kcal: 647,5 Prot: 33,2g Lip: 21,2g HC: 76,6g

27

- Crema de verduras (judía verde, zanahoria, patata y cebolla)
- Pollo al estilo del Chef (pimiento, cebolla y champiñones)
- Pan del día
- Fruta del tiempo

Kcal: 792,4 Prot: 46,4g Lip: 33g HC: 71,9g

- 07**
- Ensalada de lechuga (lechuga, tomate, maíz, zanahoria rallada y queso)
 - Garbanzos con verduras
 - Pan del día
 - Yogurt

Kcal: 874,6 Prot: 27,8g Lip: 24g HC: 122,5g

- 08**
- Gazpacho suave con picatostes
 - Hamburguesa 100% de ternera con lechuga y ruedas de tomate
 - Pan del día
 - Fruta del tiempo

Kcal: 624,9 Prot: 20,3g Lip: 32,4g HC: 68,2g

14

- Ensalada de arroz (arroz, guisantes, zanahoria, maíz, jamón dulce y salsa de yogurt La Fageda)
- Lomo de salmón con lechuga y olivas
- Pan del día
- Fruta del tiempo

Kcal: 1055,4 Prot: 41,8g Lip: 41,8 HC: 124,1g

- 15**
- Acelgas con patatas salteadas con dados de jamón dulce
 - Estofado de ternera con verduras a la jardinera
 - Pan del día
 - Fruta del tiempo

Kcal: 978,7 Prot: 39,4g Lip: 46,9g HC: 90,3g

21

- Judía verde con patata al vapor
- Albóndigas 100% de ternera con salsa de tomate
- Pan del día
- Fruta del tiempo

Kcal: 769,9 Prot: 31g Lip: 33,1g HC: 78,1g

- 22**
- Ensalada de pasta (lechuga, guisantes, zanahoria, maíz, atún y salsa rosa)
 - Muslitos de pollo al horno con lechuga y zanahoria
 - Pan del día
 - Crema de chocolate

Kcal: 1037,3 Prot: 39,4g Lip: 46,9g HC: 90,3g

28

- Ensalada de lechugas variadas (lechugas, tomate, maíz y zanahoria) con atún
- Lentejas con arroz, verduras y magra de cerdo
- Pan del día
- Fruta del tiempo

Kcal: 1160,3 Prot: 29,4g Lip: 69,6g HC: 108,5g

- 29**
- Ensalada de lechuga variadas (lechugas, tomate, maíz y zanahoria) con atún
 - Lentejas con arroz, verduras y magra de cerdo
 - Pan del día
 - Fruta del tiempo

Kcal: 642,9 Prot: 29,7g Lip: 17,6g HC: 84,5g