



INTEGRAL



NUEVA RECETA



ECOLÓGICO



PROXIMIDAD



ALERGIAS



ACEITE DE OLIVA VIRGEN



RESIDUOS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DÍA MUNDIAL DE
Las legumbres
10 DE FEBRERO

SON BAJOS EN GRASAS Y RICOS EN FIBRAS

SON EXCELENTE FUENTE DE PROTEÍNA VEGETAL

CONTIENEN ALTO CONTENIDO EN LÍPIDOS QUE ES IGUAL A MENOS COLESTEROL

5

SOPA DE CABELLIN
ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON PATATAS A CUADRITOS
LECHE – FRUTA DE TEMPORADA

| Kcal. | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) | A.G.S.(g) |
|-------|----------|---------|---------|-----------|
| 609 | 25 | 32 | 56 | 7 |

6

PAELLA DE VERDURAS
VENTRESCA DE MERLUZA ORLY CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

| Kcal. | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) | A.G.S.(g) |
|-------|----------|---------|---------|-----------|
| 606 | 29 | 7 | 108 | 5 |

7

CREMA DE CALABACIN NATURAL
TORTILLA FRANCESA CON LONCHA DE PAVO Y QUESO
FRUTA DE TEMPORADA

| Kcal. | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) | A.G.S.(g) |
|-------|----------|---------|---------|-----------|
| 602 | 31 | 24 | 69 | 7 |

8

MACARRONES BOLOÑESA
GALLINETA EN SALSA CON PATATAS AL HORNO
MANZANA ECOLÓGICA

| Kcal. | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) | A.G.S.(g) |
|-------|----------|---------|---------|-----------|
| 661 | 39 | 18 | 95 | 4 |

9

DÍA MUNDIAL DE LAS LEGUMBRES
LENTEJAS A LA ESPAÑOLA
ESCALOPE DE AGUJA DE CERDO CON RODAJA DE TOMATE ALIÑADO
FRUTA DE TEMPORADA

| Kcal. | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) | A.G.S.(g) |
|-------|----------|---------|---------|-----------|
| 680 | 40 | 19 | 90 | 3 |

12

JUDIAS VERDES CON PATATAS
PECHUGA VILLARROY CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR – FRUTA DE TEMPORADA

| Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) | A.G.S.(g) | |
|----------|---------|---------|-----------|---|
| 602 | 27 | 18 | 85 | 6 |

13

SOPA DE COCIDO
COMPLEMENTO DE COCIDO: MORCILLO, CHORIZO, POLLO, GARBANZOS Y REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

| Kcal. | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) | A.G.S.(g) |
|-------|----------|---------|---------|-----------|
| 621 | 28 | 10 | 100 | 1 |

14

ARROZ CON TOMATE
GALLO SAN PEDRO CON FONDO DE PATATAS Y ZANAHORIAS HORNEADAS
FRUTA DE TEMPORADA

| Kcal. | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) | A.G.S.(g) |
|-------|----------|---------|---------|-----------|
| 621 | 21 | 12 | 108 | 2 |

15

FABADA ASTURIANA
LOMO AL HORNO CON ENSALADA MIXTA
FRUTA DE TEMPORADA

| Kcal. | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) | A.G.S.(g) |
|-------|----------|---------|---------|-----------|
| 700 | 35 | 36 | 60 | 7 |

16

ESPAGUETIS INTEGRALES GRATINADOS
TORTILLA DE ESPINACAS
FRUTA DE TEMPORADA

| Kcal. | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) | A.G.S.(g) |
|-------|----------|---------|---------|-----------|
| 623 | 25 | 18 | 90 | 5 |

19

BRÓCOLI CON ZANAHORIAS AL HORNO
HAMBURGUESA DE TERNERA CON SALSA DE TOMATE
LECHE – FRUTA DE TEMPORADA

| Kcal. | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) | A.G.S.(g) |
|-------|----------|---------|---------|-----------|
| 601 | 23 | 35 | 50 | 3 |

20

PUCHERO DE GARBANZOS CON ARROZ
FILETE DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

| Kcal. | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) | A.G.S.(g) |
|-------|----------|---------|---------|-----------|
| 673 | 37 | 15 | 100 | 2 |

21

LACITOS CON BECHAMEL Y QUESO
HUEVO FRITO CON PATATAS
FRUTA DE TEMPORADA

| Kcal. | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) | A.G.S.(g) |
|-------|----------|---------|---------|-----------|
| 698 | 26 | 30 | 80 | 4 |

22



23



26

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
ALBÓNDIGAS DE POLLO EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL
GELATINA – FRUTA DE TEMPORADA

| Kcal. | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) | A.G.S.(g) |
|-------|----------|---------|---------|-----------|
| 652 | 22 | 19 | 99 | 3 |

27

JUDIAS PINTAS CON VERDURITAS Y CHORIZO
TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA MIXTA
FRUTA DE TEMPORADA

| Kcal. | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) | A.G.S.(g) |
|-------|----------|---------|---------|-----------|
| 700 | 33 | 26 | 73 | 3 |

28

ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURITAS
DELICIAS DE CALAMAR CON RODAJA DE TOMATE ECOLÓGICO ALIÑADO
FRUTA DE TEMPORADA

| Kcal. | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) | A.G.S.(g) |
|-------|----------|---------|---------|-----------|
| 601 | 45 | 15 | 73 | 3 |

29

SOPA DE COCIDO
COMPLEMENTO DE COCIDO: MORCILLO, CHORIZO, POLLO, GARBANZOS Y REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

| Kcal. | Prot.(g) | Lip.(g) | H.C.(g) | A.G.S.(g) |
|-------|----------|---------|---------|-----------|
| 621 | 28 | 10 | 100 | 1 |

