



INTEGRAL

NUEVA RECETA

ECOLÓGICO

PROXIMIDAD

ALERGIAS

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

OCCASIONAL

RESIDUOS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

¡Alimentación + ejercicios = vida saludable!



6

CREMA DE CALABACIN ECO

PECHUGA VILLARROY CON ENSALADA DE LECHUGA ,ZANAHORIA RALLADA, YOGUR - FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
603	26	19	86	6

7

ALUBIA CARILLA A LA EXTREMEÑA

TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
646	39	20	78	5

8

MACARRONES GRATINADOS

PESCADILLA EN SALSA AL LIMON

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
698	33	16	105	8

9

BROCOLI CON PATATAS AL HORNO

ALBONDIGAS DE TERNERA CON ARROZ INTEGRAL

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
608	24	16	96	3

10

LENTEJAS CON CALABAZA

MERLUZA ROMANA CON RODAJA DE TOMATE ALIÑADO

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
669	32	22	81	2

13

JUDIAS VERDES SALTEADAS

HUEVO FRITO CON TOMATE Y PATATAS

LECHE-FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
666	24	35	70	5

14

SOPA DE COCIDO MADRILEÑO

COMPLEMENTO DE COCIDO MORCILLO,GARBANZOS,POLLO CHORIZO, REPOLLO

FRUTA DE TEMPORADA

LIMONADA NATURAL MADRILEÑA

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

15

Feliz San Isidro

16

DIA SIN GLUTEN

ARROZ A BANDA

ABADEJO AL HORNO CON VERDURITAS

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
605	29	9	104	2

17

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS

LARDONES DE POLLO GRUJIENTE CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
601	29	15	95	3

20

LACITOS INTEGRALES BOLOÑESA

CACHELOS DE VENTRESCA CON ENSALADA DE LECHUGA ,ZANAHORIA RALLADA

YOGUR - FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
713	44	18	92	5

21

JUDIAS PINTAS ESTOFADAS

TORTILLA ESPAÑOLA CON PICADILLO DE TOMATE ALIÑADO

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
729	33	29	72	3

22

COLIFLOR CON BECHAMEL

RAGOUT DE PAVO EN SALSA CON ARROZ BLANCO

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
613	27	34	51	8

23

FIDEUA VALENCIANA

LOMO BRASEADO A LA JARDINERA CON PATATAS A CUADRITOS

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
777	25	18	116	6

24

ENSALADA DE GARBANZOS CON POLLO

BOQUERONES EN TEMPURA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
693	41	21	38	3

27

BROCOLI CON ZANAHORIAS AL HORNO

ALBONDIGAS DE TERNERA CON GUARNICION DE ARROZ INTEGRAL

LECHE - FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
652	26	20	95	5

28

LENTEJAS CASERAS CON VERDURITAS

SALMON CON PATATAS HORNEADAS

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
653	42	12	96	2

29

SOPA DE CABELLIN

FILETE DE AGUJA A LA MILANESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE ECO

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
601	30	22	73	5

30

ARROZ CON TOMATE

MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIAS

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
640	25	13	103	1

31

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURITAS

HUEVO FRITO CON PISTO Y PATATAS

HELADO FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
798	37	30	95	10