



INTEGRAL

NUEVA RECETA

ECOLÓGICO

PROXIMIDAD

ALERGIAS

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

PAN INTEGRAL 5+ SEMANAS

LUNES

2

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS

ALBÓNDIGAS DE POLLO CON ARROZ FRITO

LECHE O FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
688	29	20	100	6

9

LACITOS CON QUESO

GALLO EN SALSAS AL LIMÓN CON GUARNICIÓN DE GUISANTES

YOGUR O FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
676	39	21	88	3

16

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON PATATAS

LOMO MILANESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

LECHE O FRUTA DE TEMPORADA

Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
33	28	65	7

23

ESPAGUETIS NITGRALES CON CHORIZO

PESCADILLA EN SALSAS MARINERA

YOGUR O FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
660	35	28	79	5

30

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS

PECHUGA DE POLLO VILLARROY CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

LECHE O FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
697	25	17	98	6

MARTES

3

MACARRONES BOLOÑESA

MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA RALLADA

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
676	40	18	88	4

10

ARROZ MELOSO

HUEVO FRITO CON SALSAS DE TOMATE

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
676	28	20	95	1

17

LENTEJAS CASERAS CON VERDURITAS

DELICIAS DE MAR CON ENSALADA DE ESCAROLA, OLIVA SIN HUESO Y ZANAHORIA RALLADA

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
654	43	9	103	1

24

JUDIAS BLANCAS CON VERDURITAS

TORTILLA FRANCESA DE QUESITO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
698	44	24	76	9

31

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	26	18	92	1

MIÉRCOLES

4

FABADA ASTURIANA CON VERDURITAS

TORTILLA DE CALABACINES ECO

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
646	28	29	69	3

11

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	26	18	92	1

18

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS

POLLO ASADO CON GUARNICIÓN DE ARROZ INTEGRAL

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
663	29	19	97	2

25

COLIFLOR GRATINADA

CHULETA DE SAJONIA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
608	27	30	62	8



Productos de temporada proximidad, y proveedores de confianza.

JUEVES

5

ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO FRITO

PESCADILLA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, PEPINILLOS Y TALLOS DE ESPÁRRAGOS

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
656	31	14	98	3

12

¡Alimentación + ejercicios = vida saludable!

19

PUCHERO DE GARBANZOS

CACHELOS DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
656	40	19	85	2

26

PATATAS ESTOFADAS CON POLLO Y VERDURITAS

BACALAO EN PAPILOTE

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
600	37	19	75	3

VIERNES

6

BROCOLI AL HORNO CON CHAMPIÑÓN

HAMBURGUESAS DE TERNERA CON TOMATE NATURAL ALIÑADO

MELÓN ECOLÓGICO

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
600	22	35	53	1

13

SOPA DE CABELLIN CON PICADILLO DE MORCILLO

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, PEPINILLOS Y REMOLACHA

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
645	24	30	69	9

20

PAELLA MIXTA

RAGOUT DE TERNERA CON VERDURITAS Y PATATAS A CUADRITOS

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
689	30	21	94	4

27

Plan de reducción del desperdicio.



PROXIMIDAD