

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 LENTEJAS ECOLÓGICAS A LA RIOJANA (ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, PATATA) TORTILLA DE PATATA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 495,9KCAL 18,46g P, 21,78g L, 55,66g HC	2 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA Y ACEITUNA ESPIRALES ECO CON SALSA DE TOMATE Y ATUN (TOMATE, ATUN, CEBOLLA, ZANAHORIA) PAN INTEGRAL Y AGUA YOGUR 535,88KCAL 16,13g P, 23,27g L, 65,81g HC	3 PATATAS A LA CASTELLANA "ECO" (TOMATE, PIMIENTO, CHORIZO) ABADOJO HORNEADO CON CEBOLLA EN SALSA VERDE (CEBOLLA, GUISANTE) PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 408,75KCAL 20,34g P, 14,57g L, 48,21g HC	4 ARROZ A LA MARINERA (TOMATE, GUISANTE, CEBOLLA, PIMIENTO, JUDÍA VERDE, BACALAO, MEJILLON) MEDIAS LUNAS DE HUEVO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 496,45KCAL 15,69g P, 17,56g L, 68,1g HC	5 CREMA DE PATATA, CALABAZA Y ZANAHORIA ECOLÓGICA ESTOFADO DE CERDO CON PATATA Y TOMATE PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 480,51KCAL 18,34g P, 18,45g L, 59,21g HC
8 RECOMENDACIÓN FESTIVO ARROZ COCIDO ECO CON SALSA DE TOMATE MERLUZA HORNEADA A LA BILBAÍNA (TOMATE, PIMIENTO, AJO) PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 512,76KCAL 13,36g P, 23,20g L, 61,47g HC	9 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y MAIZ CAZUELA DE PATATAS GUIADAS CON CABALLA (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA, AJO) PAN BLANCO Y AGUA YOGUR 512,76KCAL 13,36g P, 23,20g L, 61,47g HC	10 GUIZO DE ALUBIAS A LA JARDINERA ECOLÓGICO (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO, ARROZ) TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ESPÁRRAGO PAN INTEGRAL Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 512,76KCAL 13,36g P, 23,20g L, 61,47g HC	11 CREMA PORRUSALDA ECOLÓGICA (PUERRO, PATATA) ALBÓNDIGAS DE POLLO GUIADAS EN SALSA (PATATA, CEBOLLA, TOMATE) PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 444,23KCAL 17,81g P, 20,65g L, 45,95g HC	12 FIDEUA A LA HORTELANA (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA, ZANAHORIA, GUISANTE) QUESO FRESCO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 484,51KCAL 18,82g P, 18,53g L, 59,53g HC
15 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA, MAIZ, PIMIENTO Y ACEITUNA ESPAGUETIS ECO CON SALSA DE TOMATE Y TERNERA (TOMATE, CARNE DE TERNERA, CEBOLLA) PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 519,51KCAL 18,22g P, 0,43g L, 64,81g HC	16 ARROZ EN AMARILLO GUIADO CON VERDURAS ECOLÓGICO (TOMATE, JUDÍA VERDE, PIMIENTO, CALABACÍN, GUISANTE, ZANAHORIA) TORTILLA DE PATATA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA PAN INTEGRAL Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 454,29KCAL 14,97g P, 20,17g L, 51,68g HC	17 ESPIRALES ECO CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA ABADOJO HORNEADO A LA HORTELANA (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE) PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 444,12KCAL 19,22g P, 15,58g L, 56,1g HC	18 LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ ECOLÓGICAS (ZANAHORIA, CEBOLLA, TOMATE, PATATA) MEDIAS LUNAS DE HUEVO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ PAN BLANCO Y AGUA YOGUR 486,85KCAL 11,79g P, 18,21g L, 67,54g HC	19 CREMA DE PATATA CON VERDURAS ECOLÓGICA (ZANAHORIA, CALABACÍN, BRÓCOLI) HAMBURGUESA DE POLLO EN SALSA (PATATA, TOMATE, CEBOLLA, ESPECIAS) PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 501,96KCAL 20,98g P, 16,78g L, 65,58g HC

En todas nuestras elaboraciones se utiliza aceite de oliva virgen extra