

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
7		8	Arroz con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Piña al Natural	9	Judías Verdes Rehogadas Garbanzos a la Catalana Pan y Agua Fruta de Temporada	10	Macarrones Integrales a la Carbonara con York Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	11	Crema Suave de Calabaza y Zanahoria (ECO) Lomo al Ajillo al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Yogur
									
		Kcal: 617 Lip: 18,45 Prot: 33,92 HC: 82,85 Cena: Verdura + Huevo + Lácteo		Kcal: 537 Lip: 15,41 Prot: 20,27 HC: 82,93 Cena: Patata + Pescado + Fruta		Kcal: 636 Lip: 25,57 Prot: 21,09 HC: 79,00 Cena: Verdura + Carne + Lácteo		Kcal: 540 Lip: 21,68 Prot: 35,42 HC: 49,79 Cena: Pasta + Pescado + Fruta	
14	Lentejas Guisadas "de la Abuela" Tortilla de Patata con Cebolla. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada	15	Crema de Zanahoria ECO Magro de Cerdo con Tomate Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	16	Espaguetis integrales al Ajillo Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada	17	Sopa de la Huerta Alubias Suaves Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	18	Arroz con Tomate Pescadito Enharinado Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Yogur
									
Kcal: 746 Lip: 26,71 Prot: 27,49 HC: 99,28 Cena: Arroz + Carne + Fruta		Kcal: 538 Lip: 21,33 Prot: 31,61 HC: 54,33 Cena: Patata + Pescado + Fruta		Kcal: 584 Lip: 21,83 Prot: 25,42 HC: 70,60 Cena: Verdura + Ave + Fruta		Kcal: 568 Lip: 12,25 Prot: 20,95 HC: 96,09 Cena: Patata + Pescado + Lácteo		Kcal: 688 Lip: 27,07 Prot: 24,87 HC: 89,40 Cena: Verdura + Huevo + Fruta	
21	Macarrones Integrales con salsa al Pepe Huevos Rellenos de Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	22	Crema de Verduras ECO Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	23	Guisantes Salteados con Jamón Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada	24	Arroz Meloso con Verduritas Palometa con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	25	Guiso de Coliflor, Patata y Zanahoria Garbanzos Crujientes al Horno Pan y Agua Yogur
									
Kcal: 766 Lip: 37,02 Prot: 30,22 HC: 77,20 Cena: Verdura + Carne + Fruta		Kcal: 534 Lip: 17,08 Prot: 29,22 HC: 66,54 Cena: Patata + Huevo + Lácteo		Kcal: 593 Lip: 18,73 Prot: 39,66 HC: 69,03 Cena: Pasta + Pescado + Fruta		Kcal: 623 Lip: 15,20 Prot: 29,16 HC: 98,58 Cena: Verdura + Ave + Lácteo		Kcal: 420 Lip: 17,37 Prot: 14,57 HC: 49,17 Cena: Arroz + Pescado + Fruta	
28	Crema Suave de Calabaza y Zanahoria (ECO) Albóndigas de Pollo en Salsa (Patatas en Guiso) Pan y Agua Fruta de Temporada	29	Fideuá de Verduras Abadejo a la Provenzal Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	30	Lentejas Castellanas Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada				
									
Kcal: 499 Lip: 17,38 Prot: 19,20 HC: 66,42 Cena: Arroz + Pescado + Lácteo		Kcal: 633 Lip: 17,48 Prot: 34,05 HC: 86,86 Cena: Verdura + Carne + Fruta		Kcal: 737 Lip: 26,79 Prot: 27,94 HC: 96,45 Cena: Pasta + Pescado + Fruta					

Detrás de cada plato...

Tradición, cultura,
orígenes

Alimentos
saludables

Nutrientes

Energía

Sostenibilidad

Momentos para
compartir

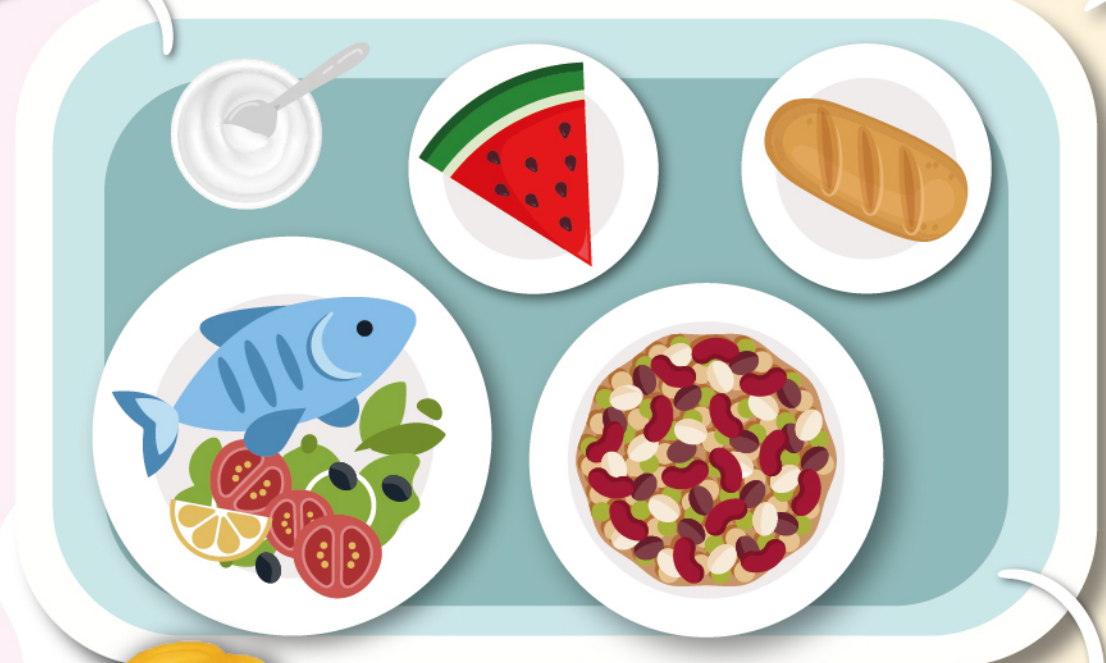
Salud

Personas

Momentos para
disfrutar

Educación

Normativas



SI HAS COMIDO...

PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE	VERDURA + PESCADO / HUEVO / LEGUMBRE
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO	VERDURA + CARNE / HUEVO / LEGUMBRE
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + HUEVO	VERDURA + PESCADO / CARNE / LEGUMBRE
VERDURA + CARNE	PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / HUEVO
VERDURA + PESCADO	PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE / HUEVO
VERDURA + HUEVO	PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / CARNE
FRUTAS / LÁCTEO	FRUTAS / LÁCTEO

...DEBERÍAS CENAR



Escanea nuestro código
QR o pincha aquí para
descubrir qué hay
detrás de cada plato



mediterránea