

576 Kcal 48,2g Prot 17g Lip 48,2g Hc		1	747 Kcal 34,6g Prot 35,3g Lip 68,1g Hc		2	1114 Kcal 42g Prot 31,9g Lip 157,4g Hc		3	
			Lentejas eco guisadas con pimiento con champiñones cebolla y ajo Pescado blanco fresco de lonja al orio Guarnición de ensalada de tomate Fruta de Temporada y Pan Integral ((1) , (4))			Achicoria fresca eco salteada con refrito de ajos Pavo fresco estofado con cebolla zanahoria y pimiento verde Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezcum y batavia Yogur lacturale natural sin azucar y Pan integral Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((1, 3, 6, 10) , (3) , (7))			
756 Kcal 36,3g Prot 15,2g Lip 113,1g Hc	6	524 Kcal 26,3g Prot 27,3g Lip 39,5g Hc	7	735 Kcal 40,4g Prot 27,4g Lip 77,2g Hc	8	470 Kcal 25,6g Prot 32,3g Lip 18g Hc	9	682 Kcal 24,3g Prot 40,4g Lip 47,5g Hc	10
Arroz con tomate casero Merluza rebozada con guarnic. Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezcum y batavia Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((1 , 3 , 4 , 6 , 10) , (1))		Crema de calabaza fresca ecológica Lomo de cerdo fresco al horno Guarnición arroz blanco Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((12) , (1))		Macarrones cocidos en salsa de calabaza Pescado blanco fresco de lonja en salsa de zanahoria. pimiento y cebolla Guarnición de ensalada de tomate Yogur lacturale natural sin azucar y Pan integral ((1, 3 , 6 , 10) , (4) , (7))		Borrajá fresca ECO cocida con zanahorias Jamoncitos de pollo fresco asados Guarnición de calabacín, cebolla y pimiento verde salteados Fruta de Temporada y Pan Integral ((12) , (1))		Garbanzos eco guisados con cebolla, pimiento verde y calabaza Tortilla de huevos frescos eco con queso Guarnición de lechuga romana iceberg y tomate cherry Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((3 , 7 , 11))	
831 Kcal 26,5g Prot 70,9g Lip 19,3g Hc	13	522 Kcal 31,3g Prot 23,5g Lip 47g Hc	14	959 Kcal 41g Prot 60,7g Lip 41,8g Hc	15	369 Kcal 7,3g Prot 32,8g Lip 10,8g Hc	16	658 Kcal 47,5g Prot 27,7g Lip 46,4g Hc	17
Coliflor fresca eco gratinada Salchichas 83% magro de cerdo al horno Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezcum y batavia Yogur lacturale natural sin azucar y Pan integral ((7) , (7 , 12))		Acelga fresco eco estofada con patatas rehogadas con ajo y pimientón Filete de pavo fresco al horno con salsa de naranja Guarnición arroz blanco Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral		Coditos cocidos en salsa de nata bacon Pescado azul fresco de lonja en salsa de zanahoria pimiento y cebolla Guarnición de ensalada de tomate Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((1 , 3 , 6 , 7 , 12) , (4) , (1))		Crema de romanesco fresco eco con manzana Tortilla de huevos frescos eco con jamón de pavo Guarnición de calabacín, cebolla y pimiento verde salteados Fruta de Temporada y Pan Integral ((3 , 6) , (1))		Lentejas eco guisadas con zanahoria y puerro Pescado blanco fresco de lonja en salsa de tomate casero Guarnición de lechuga romana iceberg y tomate cherry Fruta de Temporada y Pan Integral ((1) , (4))	
542 Kcal 21,9g Prot 34,4g Lip 32g Hc	20	1068 Kcal 63,2g Prot 60,7g Lip 63,1g Hc	21	725 Kcal 55,1g Prot 23,1g Lip 42,4g Hc	22	713 Kcal 38,7g Prot 57,7g Lip 8,9g Hc	23	544 Kcal 31,4g Prot 25,1g Lip 42,7g Hc	24
Arroz cocido en salsa de zanahoria Tortilla de patata con huevos frescos eco Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezcum y batavia Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((3 , 12) , (1))		Achicoria fresca eco con patatas, calabaza y mahonesa Muslo de pollo fresco asado Guarnición de ensalada de tomate Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((3 , 6 , 12) , (1))		Alubia blanca eco estofada con zanahoria pim verde rojo y cebolla Pescado azul fresco de lonja al horno Guarnición de lechuga romana iceberg y tomate cherry Yogur lacturale natural sin azucar y Pan integral ((4) , (7))		Ensalada de lechuga romana fresca eco con patatas atun aceitunas Aguja de ternera fresca guisada en salsa de zanaho y cebolla Guarnicion de patata dado Fruta de Temporada y Pan Integral ((4 , 12) , (12) , (1))		Crema de calabacín fresco eco guisado con patata fresca Filete de abadejo al horno Guarnición arroz blanco Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((12) , (4) , (1))	
725 Kcal 23,4g Prot 35,4g Lip 77g Hc	27	555 Kcal 29,1g Prot 30,9g Lip 35,8g Hc	28	657 Kcal 47,1g Prot 18g Lip 64,7g Hc	29	535 Kcal 30,5g Prot 42,2g Lip 7,7g Hc	30	483 Kcal 28,9g Prot 23,6g Lip 34,9g Hc	31
Arroz cocido en salsa de calabaza Revuelto huevos frescos eco atún Guarnición de ensalada de tomate Yogur lacturale natural sin azucar y Pan integral ((3 , 4) , (7))		Crema de borrajá fresca ECO Bistec de pollo fresco al ajillo Guarnicion de patata dado Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((12) , (1))		Lentejas eco guisadas con calabacín Pescado blanco fresco de lonja al horno Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezcum y batavia Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral ((1) , (4))		Ensalada de lechuga romana fresca ecológica con atún y maiz Pavo fresco estofado con cebolla zanahoria y pimiento verde Guarnición arroz blanco Fruta de Temporada y Pan Integral ((4) , (12) , (1))		Patatas frescas guisadas con pimientos, zanahoria cebolla y calabacin Pescado blanco fresco de lonja en salsa de zanahoria. pimiento y cebolla Guarnición de ensalada de lechuga iceberg, mezcum y batavia Fruta de Temporada y Pan Integral ((12) , (4) , (1))	