

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03

- Patatas estofadas con juliana de verduras
 - Filete de bacalao al orio con lechuga y tomate
 - Fruta del tiempo
- Kcal. 893,7 Lip. 51,5 Prot. 32,9 HC 74,7

04

- Sopa de ave con arroz
 - Redondo de cerdo con salsa de zanahoria
 - Yogurt natural La Fageda
- Kcal. 927,0 Lip. 47,7 Prot. 22,2 HC 102,5

05

- Crema de verduras (menestra, patata y cebolla)
 - Pollo al estilo del Chef (pimiento, cebolla y champiñones)
 - Fruta del tiempo
- Kcal. 463,9 Lip. 15,8 Prot. 25,5 HC 49,1

06

- Espaguetis **ECOLÓGICOS** a la carbonara
 - Hamburguesa 100% de ternera con lechuga, maíz y olivas
 - Fruta del tiempo
- Kcal. 588,4 Lip. 27,2 Prot. 25,5 HC 60,4

07

- Ensalada de lechugas variadas (lechugas, tomate, maíz y zanahoria)
 - Lentejas con arroz, verduras y magra de cerdo
 - Fruta del tiempo
- Kcal. 911,0 Lip. 40,9 Prot. 53,0 HC 80,0

10

- Salteado campestre con patata
 - Jamoncitos de pollo al horno con lechuga y olivas
 - Fruta del tiempo
- Kcal. 681,4,7 Lip. 23,7 Prot. 38,3 HC 78,8

11

- Tallarines con wok de verduras (salsa de soja)
 - Colas de rape a la Vizcaína (tomate, pimiento y cebolla)
 - Fruta del tiempo
- Kcal. 417,5 Lip. 13,4 Prot. 21,5 HC 48,1

12

FIESTA

13

- Paella mediterránea (gambitas, mejillones y calamares)
 - Salchichas de cerdo al horno con dados de tomate y maíz
 - Fruta del tiempo
- Kcal. 610,8 Lip. 29,1 Prot. 17,7 HC 69,6

14

- Sopa de payés con pasta **ECOLÓGICA** y garbanzos
 - Calamares a la romana con lechuga y zanahoria
 - Flan La Fageda
- Kcal. 908,5 Lip. 47,4 Prot. 43,0 HC 77,3

17

- Sopa de caldo con pistones **ECOLOGICOS**
 - Pollo al horno con lechuga y maíz
 - Fruta del tiempo
- Kcal. 491,7 Lip. 20,10 Prot. 28,4 HC 49,3

18

- Ensalada de lechugas variadas (lechugas, tomate, zanahoria rallada, maíz y atún)
 - Lentejas a la riojana con chorizo
 - Crema de vainilla La Fageda
- Kcal. 605,90 Lip. 29,50 Prot. 18,7 HC 66,5

19

- Tirabuzones **ECOLÓGICOS** a la italiana (salsa de tomate, cebolla y queso rallada)
 - Filete de merluza en salsa marinera
 - Fruta del tiempo
- Kcal. 674,3 Lip. 20,20 Prot. 38,9 HC 84,5

20

- Arroz campesina (con verduras)
 - Albóndigas 100% de ternera con salsa de tomate
 - Fruta del tiempo
- Kcal. 759,6 Lip. 45,1 Prot. 27,8 HC 60,8

21

- Crema de calabacín (calabacín, cebolla y patata)
 - Librito de pavo y queso con lechuga y zanahoria rallada
 - Fruta del tiempo
- Kcal. 735,6 Lip. 33,8 Prot. 29,0 HC 78,7

24

- Judía verde con patata al vapor
 - Estofado de cerdo con dados de manzana
 - Fruta del tiempo
- Kcal. 794,2 Lip. 37,0 Prot. 40,2 HC 72,5

25

- arroz napolitana con salsas de tomate
 - Filete de bacalao al horno con salsa de setas
 - Fruta del tiempo
- Kcal. 710,2 Lip. 24,10 Prot. 31,0 HC 92,4

26

- Espaguetis **ECOLÓGICOS** vegetales con salsa de tomate
 - Muslo de pollo al horno con lechuga y maíz
 - Fruta del tiempo
- Kcal. 586,8 Lip. 29,0 Prot. 26,8 HC 54,9

27

- Crema de zanahoria
 - Judía blanca arroceras estofada con verduras
 - Yogurt natural La Fageda
- Kcal. 619,6 Lip. 30,6 Prot. 19,9 HC 66,4

28

- JORNADA GASTRONÓMICA DE LA CASTAÑADA**
Sopa de otoño
- Estofado de ternera con setas de temporada y patatas a dados
- "Panellets"

31

- Crema de calabaza con picatostes (calabaza, patata y cebolla)
 - Longaniza de cerdo con lechuga y zanahoria
 - Fruta del tiempo
- Kcal. 546,8 Lip. 35,0 Prot. 15,7 HC 42,3

MENÚ ELABORADO CON PRODUCTOS FRESCOS DE TEMPORADA

EL PAN ESTA INCLUIDO EN TODAS LAS COMIDAS

VARIEDAD DE FRUTA DE ESTE MES :
MANZANA, PERA, PLÁTANO
KIWI Y NARANJA