

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**MENÚ ELABORADO
CON PRODUCTOS
FRESCOS I DE TEMPORADA**

EL PAN ESTA INCLUIDO EN
TODAS LAS COMIDAS

VARIEDAD DE FRUTA
DE ESTE MES :
**MANZANA, PERA, BANANA
NARANJA Y MANDARINA**

09

· Sopa de caldo con
pistones **ECOLÓGICOS**



- Pollo al horno con lechuga y maíz
- Fruta del tiempo

Kcal.491,7 Lip.20,10 Prot.28,4 HC 49,3

10

· Ensalada de lechugas variadas
(lechugas, tomate, zanahoria
rallada, maíz y atún)

- Lenterjas a la riojana con chorizo
- Crema de vainilla La Fageda

Kcal.605,90 Lip.29,50 Prot.18,7 HC 66,5

11

· 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

12

· 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

13

· 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

16

· 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

17

· Arroz napolitana
(con salsa 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

18

· 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

19

· 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

20

· Sopa de pescado con pasta
maravilla **ECOLÓGICA**



- Hamburguesa 100% de ternera
con lechuga y ruedas de tomate
- Fruta del tiempo

Kcal.773,5 Lip.29,8 Prot.28,6 HC 93,1

23

· 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

24

· Fideua de marisco con mayonesa

· Pechuga de pollo a la plancha
con sanfaina de verduras

- Fruta del tiempo

Kcal.717,6 Lip.24,3 Prot.42,5 HC 82,3

25

· Ensalada de lechugas variadas
(lechugas, tomate, zanahoria rallada, maíz y
huevo duro)

- Lentejas de la huerta (con verduras)
- Yogurt natural La Fageda

Kcal.550,2 Lip.27,8 Prot.16,0 HC 59,1

26

· Risotto de setas con champiñones y queso

· Lomo de salmón con salsa
a las finas hierbas

- Fruta del tiempo

Kcal.640,2 Lip.21,1 Prot.30,1 HC 82,4

27

· Acelgas con patatas salteadas
con dados de jamón dulce

- Estofado de ternera con verduras a la
jardinera
- Fruta del tiempo

Kcal.593,3 Lip.21,4 Prot.38,0 HC 62,3

30

· Arroz a la napolitana

- Escalopa de cerdo con lechuga, espárragos
y maíz
- Fruta del tiempo

Kcal.967,5 Lip.50,8 Prot.32,2 HC 95,4

31

· Crema de calabacín
(calabacín, cebolla y patata)

- Cazuela de garbanzos con espinacas y
huevo duro
- Fruta del tiempo

Kcal.764,6 Lip.42,2 Prot.34,7 HC 62,9

Menú revisado por: Cristina Abajo Pérez -Dietista-Nutricionista Nº Col: CAT 000901



ECO