



Menú semana 01/10/18-05/10/18

Lunes 01	Martes 02	Miércoles 03	Jueves 04	Viernes 05
Espirales salteados con bacon y judías verdes	Lentejas ecológicas a la castellana	Brócoli con patatas	Sopa de pollo	Arroz a la marinera
Bacalao a la romana y ensalada	Huevos ecológicos escalfados y ensalada	Pechuga de pollo al curry	Merluza a la vizcaína y ensalada	Hamburguesa de ternera con salsa de zanahoria
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Fruta	Yogurt	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 698 kcal. Grasas: 30gr. Proteínas: 38gr. Hidratos de carbono: 99gr	Energía: 695 kcal. Grasas: 29gr. Proteínas: 38gr. Hidratos de carbono: 94gr	Energía: 698 kcal. Grasas: 27gr. Proteínas: 37gr. Hidratos de carbono: 97gr	Energía: 695 kcal. Grasas: 28gr. Proteínas: 36gr. Hidratos de carbono: 95gr	Energía: 705 kcal. Grasas: 29gr. Proteínas: 39gr. Hidratos de carbono: 99gr



Menú semana 08/10/18-11/10/18

Lunes 08	Martes 09	Jueves 10	Viernes 11
Tallarines al pesto de zanahoria y tomate	Garbanzos pintos	Acelgas con patata	Paella de arroz ecológico
Longaniza asada y ensalada	Huevo duro ecológico y ensalada	Fricandó	Cazón en tomate
Pan	Pan	Pan	Pan
Fruta	Fruta	Fruta	Natillas
Energía: 703 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 39gr. Hidratos de carbono: 99gr	Energía: 695 kcal. Grasas: 29gr. Proteínas: 38gr. Hidratos de carbono: 94gr	Energía: 702 kcal. Grasas: 30gr. Proteínas: 39gr. Hidratos de carbono: 97gr	Energía: 699 kcal. Grasas: 29gr. Proteínas: 39gr. Hidratos de carbono: 99gr



Menú semana 15/10/18-19/10/18

Lunes 15	Martes 16	Miércoles 17	Jueves 18	Viernes 19
Guisantes salteados	Espaguetis Carbonara	Judías blancas con sepia	Arroz ecológico tropical	Coliflor con patatas
Pollo con ciruelas y tomates aliñados	Merluza en salsa verde	Tortilla ecológica de queso y ensalada	Lomo asado con champiñones	Albóndigas de soja y espelta ecológica con tomate
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Fruta	Fruta	Yogurt Val de Cinca	Fruta	Fruta
Energía: 698 kcal. Grasas: 29gr. Proteínas: 40gr. Hidratos de carbono: 96gr	Energía: 699 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 36gr. Hidratos de carbono: 99gr	Energía: 695 kcal. Grasas: 29gr. Proteínas: 38gr. Hidratos de carbono: 95gr	Energía: 698 kcal. Grasas: 30gr. Proteínas: 38gr. Hidratos de carbono: 98gr	Energía: 695 kcal. Grasas: 29gr. Proteínas: 38gr. Hidratos de carbono: 98gr



Menú semana 22/10/18-26/10/18

Lunes 22	Martes 23	Miércoles 24	Jueves 25	Viernes 26
Crema de calabaza	Macarrones al gratén	Lentejas ecológicas al gratén	Judías verdes con patata	Arroz con costilla
Atún en tomate y ensalada	Pavo a la naranja	Calamares a la romana y ensalada	Ternera al horno con salsa de zanahoria y puerros	Bacalao gratinado y ensalada
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta	Fruta
Energía: 695 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 29gr. Hidratos de carbono: 98gr	Energía: 705 kcal. Grasas: 30gr. Proteínas: 30gr. Hidratos de carbono: 99gr	Energía: 695 kcal. Grasas: 30gr. Proteínas: 30gr. Hidratos de carbono: 96gr	Energía: 705 kcal. Grasas: 29gr. Proteínas: 30gr. Hidratos de carbono: 97gr	Energía: 702 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 31gr. Hidratos de carbono: 99gr



Menú semana 29/10/18-31/10/18

Lunes 29	Martes 30	Jueves 31
Brócoli con patatas	Garbanzos con tomate	Arroz ecológico salteado con boniato y frutos secos
Pollo al limón y ensalada	Tortilla ecológica de patatas y ensalada	Lomo asado con castañas
Pan	Pan	Pan
Fruta	Fruta	Bizcocho de calabaza
Energía: 695 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 31gr. Hidratos de carbono: 96gr	Energía: 695 kcal. Grasas: 29gr. Proteínas: 31gr. Hidratos de carbono: 94gr	Energía: 710 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 35gr. Hidratos de carbono: 99gr