

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

27

🍽️ 546 kcal 04

- Puré de legumbres
- Tortilla de atún con lechuga, tomate y zanahoria (4,5,6,7)
- Fruta fresca

🌿 Pollo, patata, verdura y fruta.

🍽️ 529 kcal 11

- Ensalada queso fresco (8)
- Lentejas guisadas con arroz integral
- Fruta fresca

🌿 Crema calabacín, falafel, patata y yogur

🍽️ 551 kcal 18

- Sopa pescado **morralla Km0** (7,9)
- Alas de ralla rebozadas con lechuga y tomate
- Fruta fresca

🌿 Ensalada de quínoa, salmón, verduras y macedonia

🍽️ 582 kcal 25

- Ensalada de pavo
- Guisado de huevo (8)
- Fruta fresca

🌿 Ensalada de arroz, garbanzos, atún y yogur.

28

🍽️ 526 kcal 08

- Crema **verduras ecológicas y km0 especies BIO COMERCIO JUSTO**
- **Macarrones integrales ecológicos** boloñesa (9)
- **Fruta ecológica y km0**

🌿 Ensalada arroz, huevo, espinacas y fruta

12

FESTIVO

🍽️ 563 kcal 19

- Ensalada de arroz con atún (4,5,6)
- Tortilla de calabacín con lechuga, maíz y zanahoria (7)
- Fruta fresca

🌿 Parrillada verduras, pollo, patata y fruta

🍽️ 596 kcal 26

- Sopa con huesos de ternera (7,9)
- Fletan con brócoli rebozado (4,5,6,8,9)
- Fruta fresca

🌿 Espinacas salteadas, lomo plancha, boniato y fruta

29

🍽️ 572 kcal 06

- Ensalada de garbanzos (4,5,6)
- Cabeza de lomo con patatas al horno
- Yogur con **azúcar BIO de caña integral COMERCIO JUSTO** (8)

🌿 Ensalada quínoa, lentejas, atún y fruta

🍽️ 558 kcal 13

- Crema **de verduras ecológicas y km0 especies BIO COMERCIO JUSTO**
- Croquetas de cocido con ensalada y tomate (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13)

🌿 **Fruta km0**

Brócoli salteado, huevo, boniato y fruta.

🍽️ 597 kcal 20

- Guiso de alubias
- Albóndigas al horno con champiñones
- Fruta fresca

🌿 Ensalada tomate, pescado, pasta integral y fruta

🍽️ 588 kcal 27

- Crema **de verduras ecológicas y km0 especies BIO COMERCIO JUSTO**
- Pollo plancha con cous-cous (9)
- Fruta fresca

🌿 Judías salteadas con jamón, pescado, tomate y fruta

30

🍽️ 550 kcal 07

- Sopa con tiburones (7,9)
- Merluza plancha con puré de **calabaza ecológica y km0** (4,5,6)

🌿 **Fruta km0**

Judías con tomate, pavo, sémola, ensalada y fruta

🍽️ 580 kcal 14

- Sopa maravilla (7,9)
- Guiso de ternera con zanahoria vapor
- Fruta fresca

🌿 Crema puerros, pescado, champiñones y fruta

🍽️ 595 kcal 21

- Crema **verduras ecológicas y km0**
- Lasaña de zanahoria y soja (8,9,13)
- Yogur con **azúcar BIO de caña integral COMERCIO JUSTO** (8)

🌿 Calabacín relleno de arroz, verdura, tofu y fruta

🍽️ 510 kcal 28

- Consomé con virutas de huevo y jamón (7)
- Fideuá de verduras (7,9)
- Fruta fresca

🌿 Ternera con espárragos, patata y fruta

🍽️ 625 kcal 01

- Sopa de carne (7,9)
- Nuggets de pollo con lechuga, tomate y zanahoria (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13)
- Fruta fresca

🌿 Arroz, huevo, verduras y fruta

🍽️ 526 kcal 08

- Ensalada de "Crostes"
- Arroz de matanzas
- Fruta fresca

🌿 Ensalada arroz, huevo, espinacas y fruta

🍽️ 587 kcal 15

- Puré guisantes
- Tortilla de patatas con lechuga, maíz y zanahoria
- Yogur con **azúcar BIO de caña integral COMERCIO JUSTO** (8)

🌿 Arroz, pollo, verduras y fruta

🍽️ 588 kcal 22

- Ensalada mixta
- Guiso de atún, rape y garbanzos (4,5,6)
- Bizcocho **calabaza ecológica y km0**

🌿 Crema de boniato, hamburguesa tofu, verdura y fruta

🍽️ 548 kcal 29

- Lentejas guisadas
- Arroz a la cubana (7)
- Yogur con **azúcar BIO de caña integral COMERCIO JUSTO** (8)

🌿 Crema patata, hamburguesa tofu, verduras y fruta

- 🌿 Vegetariano
- 📍 KMO
- 🌱 Ecológico

- 1 🥜 Cacahuete
- 2 🍷 Cáscara de frutos secos
- 3 🌾 Sésamo
- 4 🐟 Pescado
- 5 🦀 Crustáceos
- 6 🐛 Molusco
- 7 🥚 Huevo
- 8 🥛 Lactosa
- 9 🌾 Gluten
- 10 🌿 Apio
- 11 🌿 Mostaza
- 12 🧂 Sulfitos
- 13 🌱 Soja
- 14 🌿 Altramuzes