

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

 **ecológico**

 **Km 0**

06

- Arroz a la napolitana
- Escalopa de cerdo con lechuga, espárragos y maíz
- Pan del día
- Fruta del tiempo

Kcal: 955,6 Prot: 38,7g Lip: 34,8g HC: 119g

07

- Crema de calabacín (calabacín, cebolla y patata)
- Cazuela de garbanzos con espinacas y huevo duro
- Pan del día
- Fruta del tiempo

Kcal: 729 Prot: 24,9g Lip: 15,8g HC: 111,6g

08

- Sopa de verduras con pasta de pistones
- Suprema de merluza a la marinera con ruedas de patata
- Pan del día
- Fruta del tiempo

Kcal: 647,5 Prot: 33,2g Lip: 21,2g HC: 76,6g

09

- "Trinxat" de la Cerdanya (col y patata)
- Albóndigas 100% de ternera con salsa de tomate
- Pan del día
- Fruta del tiempo

Kcal: 769,9 Prot: 31g Lip: 33,1g HC: 78,1g

10

- Macarrones con salsa de tomate y queso
- Pollo al horno con lechuga y zanahoria
- Pan del día
- Crema de chocolate

Kcal: 1037,3 Prot: 39,4g Lip: 46,9g HC: 90,3g

13

- Patatas estofadas con juliana de verduras
- Filete de bacalao al orio con lechuga y tomate
- Pan del día
- Fruta del tiempo

Kcal: 719,3 Prot: 32,1g Lip: 26g HC: 82,5g

14

- Sopa de ave con arroz
- Redondo de cerdo con salsa de zanahoria
- Pan del día
- Yogurt

Kcal: 473,5 Prot: 26g Lip: 12,6g HC: 61,2g

15

- Crema de verduras (judía verde, zanahoria, patata y cebolla)
- Pollo al estilo del Chef (pimiento, cebolla y champiñones)
- Pan del día
- Fruta del tiempo

Kcal: 792,4 Prot: 46,4g Lip: 33g HC: 71,9g

16

- Espaguetis a la carbonara
- Hamburguesa 100% de ternera con lechuga, maíz y olivas
- Pan del día
- Fruta del tiempo

Kcal: 1160,3 Prot: 29,4g Lip: 69,6g HC: 108,5g

FIESTA

17

20

- Salteado campestre con patata
- Jamoncitos de pollo al horno con lechuga y olivas
- Pan del día
- Fruta del tiempo

Kcal: 812,3 Prot: 39,7g Lip: 33,6g HC: 81,4g

21

- Tallarines con wok de verduras y salsa de soja
- Colas de rape a la Vizcaína (tomate, pimiento y cebolla)
- Pan del día
- Fruta del tiempo

Kcal: 752,2 Prot: 31,1g Lip: 23,5g HC: 99,7g

22

- Crema de judía blanca
- Estofado de pavo a la catalana (pasas y ciruelas)
- Pan del día
- Fruta del tiempo

Kcal: 1027,3 Prot: 51,2g Lip: 37,1g HC: 108,6g

23

- Paella mediterránea (gambitas, mejillones y calamares)
- Salchichas de cerdo al horno con dados de tomate y maíz
- Pan del día
- Fruta del tiempo

Kcal: 976,4 Prot: 34,2g Lip: 39,4g HC: 118,1g

24

- Sopa de payés (pasta de galets y garbanzos)
- Calamares a la romana con lechuga y zanahoria
- Pan del día
- Flan de vainilla

Kcal: 607,3 Prot: 19,8g Lip: 20,8g HC: 81,8g

27

- Sopa de caldo con pasta maravilla
- Pollo al horno con lechuga y maíz
- Pan del día
- Fruta del tiempo

Kcal: 671,4 Prot: 42,3g Lip: 25,7g HC: 64,3g

28

- Ensalada completa (lechugas variadas, tomate, zanahoria rallada, maíz y atún)
- Lentejas a la riojana con chorizo
- Pan del día
- Crema de vainilla

Kcal: 783,3 Prot: 31,8g Lip: 29,3g HC: 92,3g

Producto ecológico: el que se realiza siguiendo unos determinados procedimientos de producción, sin la utilización de productos químicos y respetando el medio ambiente.



Producto Km 0: el que tiene en cuenta la distancia que hay entre el punto de origen del producto y el punto de consumo de este. También promueve el consumo de productos de temporada.

