

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Lentejas ecológicas guisadas con arroz
Redondo de pavo con salsa española y champiñones
Fruta de temporada

K 666 **H** 89,6g **P** 45,0 g **L** 13,5 g

2

Brócoli con patata al vapor
Albóndigas de merluza
Lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

K 738 **H** 63,2 g **P** 36,0 g **L** 40,4 g

3

Garbanzos ecológicos guisados con espinacas y calabaza ecológica
Abadejo con tempura
Lechuga y tomate aliñados
Fruta de temporada

K 729 **H** 88,8 g **P** 33,8 g **L** 27 g

4

Crema de patata y puerros
Tortilla con queso
Lechuga y aceitunas aliñadas
Fruta de temporada

K 699 **H** 60,5 g **P** 19,8 g **L** 43,4 g

5

Espirales con salsa funghi
Bacalao al horno
Lechuga y maíz aliñados
Yogur natural

K 790 **H** 87,6 g **P** 39,2 g **L** 30,8 g

8

Crema con calabacín ecológico
Estofado de ternera ecológico a la jardinera
Fruta de temporada

K 616 **H** 61,5 g **P** 32 g **L** 28 g

9

Judías verdes con patatas al vapor
Tortilla francesa con salsa bechamel y salsa tomate
Fruta de temporada

K 676 **H** 70,2g **P** 26,3 g **L** 34,6 g

10

Arroz con salsa de tomate
Bacalao al horno
Lechuga y aceitunas aliñadas
Fruta de temporada

K 778 **H** 90,3 g **P** 31,3 g **L** 32,6 g

11

Fabada Asturiana
Hamburguesa de coliflor i queso
Lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

K 878 **H** 72,6 g **P** 26,7 g **L** 53,9 g

12



12 DE OCTUBRE

15

Lentejas ecológicas estofadas con verduras
Hamburguesa de ternera a la plancha
Ensalada y tomate aliñado
Fruta de temporada

K 713 **H** 77,6 g **P** 34,8 g **L** 29,7 g

16

Crema con calabaza ecológica
Tortilla de jamón dulce y queso
Patata al horno
Fruta de temporada

K 703 **H** 67 g **P** 25,2 g **L** 39,9 g

17

Crema de menestra
Albóndigas guisadas con tomate y guisantes
Lechuga y zanahoria aliñadas
Yogur natural

K 765 **H** 62,4 g **P** 48,4 g **L** 36,2 g

18

Macarrones con calabacín y tomate
Pollo al horno
Arroz pilaf
Fruta de temporada

K 717 **H** 92,2 g **P** 31,3 g **L** 24,4 g

19

Puré de guisantes
Bonito con pisto
Fruta de temporada

K 630 **H** 73,5 g **P** 34,5 g **L** 21,1 g

22

Crema de zanahoria ecológica
Fricandó de ternera ecológico
Fruta de temporada

K 736 **H** 76,2 g **P** 29,1 g **L** 37,9 g

23

Alubias guisadas con verduras
Cabeza de lomo a la plancha
Champiñones
Fruta de temporada

K 665 **H** 59,3 g **P** 39,7 g **L** 30,1 g

24

Coliflor con patata y bechamel
Filetes de merluza al horno
Espirales tricolor
Fruta de temporada

K 737 **H** 88,9 g **P** 37,4 g **L** 28,8 g

25

Arroz con pescado y marisco
Hamburguesa de lentejas y menta
Lechuga y aceitunas aliñadas
Fruta de temporada

K 822 **H** 107,6 g **P** 20,7 g **L** 32,6 g

26

Crema de verduras
Tortilla de calabacín
Cintas con aceite de albahaca
Yogur natural

K 724 **H** 104,4 g **P** 21,0 g **L** 26,2 g

29

Lentejas ecológicas guisadas con arroz
Redondo de pavo con salsa española y champiñones
Fruta de temporada

K 666 **H** 89,6g **P** 45,0 g **L** 13,5 g

30

Puré de Brócoli
Albóndigas guisadas con tomate y guisantes
Fruta de temporada

K 738 **H** 63,2 g **P** 36,0 g **L** 40,4 g

31

Garbanzos ecológicos guisados con espinacas y calabaza ecológica
Abadejo con tempura
Lechuga y tomate aliñados
Fruta de temporada

K 729 **H** 88,8 g **P** 33,8 g **L** 27 g

K

En octubre,
caída de hojas y lumbre.



P **L**