



<p>MENU ECOLÓGICO 4</p> <p>Lentejas estofadas ecológicas Guiso de ternera ecológico</p> <p>Pan ecológico Fruta fresca ecológica</p> <p>807,5Kcal - Prot:40,1g - Lip:35,1g - HC:76,3g AGS:12,3g - Azúcares:21,0g - Sal:1,6g</p>	<p>5</p> <p>Sopa de ave con huevo y jamón Atún a la napolitana</p> <p>Pan del día Fruta fresca</p> <p>567,4Kcal - Prot:32,2g - Lip:18,9g - HC:63,7g AGS:2,8g - Azúcares:19,1g - Sal:1,6g</p>	<p>6</p> <p>Garbanzos estofados Tortilla de patata Ensalada variada Pan del día Fruta fresca</p> <p>683,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:21,1g - HC:91,2g AGS:3,2g - Azúcares:21,9g - Sal:3,5g</p>	<p>7</p> <p>Patatas a la riojana Hamburguesa mixta al horno Ensalada de tomate Pan del día Fruta fresca</p> <p>762,3Kcal - Prot:22,1g - Lip:33,7g - HC:70,4g AGS:11,5g - Azúcares:19,1g - Sal:2,8g</p>	<p>8</p> <p>Paella mixta de verduras y carne Salmón horneado al eneldo</p> <p>Pan del día Lácteo</p> <p>673,4Kcal - Prot:32,9g - Lip:20,0g - HC:89,5g AGS:3,2g - Azúcares:23,5g - Sal:1,7g</p>
<p>11</p> <p>No lectivo</p>	<p>12</p> <p>Festivo</p>	<p>13</p> <p>Espirales con salsa de tomate Salmón en salsa de verduras</p> <p>Pan del día Fruta fresca</p> <p>592,6Kcal - Prot:26,6g - Lip:17,9g - HC:78,0g AGS:2,2g - Azúcares:17,8g - Sal:1,5g</p>	<p>14</p> <p>Paella mixta Bacalao en salsa de verduras</p> <p>Pan del día Fruta fresca</p> <p>544,5Kcal - Prot:25,9g - Lip:9,6g - HC:85,7g AGS:1,8g - Azúcares:18,3g - Sal:1,6g</p>	<p>15</p> <p>Fabada Tortilla de calabacín</p> <p>Pan del día Lácteo</p>
<p>18</p> <p>Arroz campesina Crujiente de bacalao</p> <p>Pan ecológico Fruta fresca ecológica</p> <p>682,4Kcal - Prot:20,9g - Lip:20,0g - HC:101,4g AGS:3,1g - Azúcares:19,2g - Sal:1,3g</p>	<p>19</p> <p>Sopa de lluvia Hamburguesa de ternera al horno Ensalada de lechuga y tomate Pan del día Fruta fresca</p> <p>636,3Kcal - Prot:24,6g - Lip:29,8g - HC:71,4g AGS:12,1g - Azúcares:21,0g - Sal:3,7g</p>	<p>20</p> <p>Crema de verduras Estofado de cerdo</p> <p>Pan del día Fruta fresca</p> <p>592,0Kcal - Prot:34,9g - Lip:18,0g - HC:66,8g AGS:4,7g - Azúcares:27,3g - Sal:1,9g</p>	<p>21</p> <p>MENU ECOLÓGICO</p> <p>Lentejas castellanas ecológicas Tortilla patata ecológica</p> <p>Pan del día Fruta fresca</p> <p>627,3Kcal - Prot:23,6g - Lip:16,3g - HC:88,9g AGS:2,8g - Azúcares:20,2g - Sal:3,1g</p>	<p>22</p> <p>Alubias blancas con calabaza Merluza en salsa de puerros</p> <p>Pan del día Lácteo</p> <p>591,6Kcal - Prot:35,4g - Lip:9,9g - HC:81,9g AGS:1,9g - Azúcares:29,8g - Sal:1,8g</p>
<p>25</p> <p>MENU ECOLÓGICO</p> <p>Crema de calabacín ecológica Estofado de pollo al curry ecológico</p> <p>Pan ecológico Fruta fresca ecológica</p>	<p>26</p> <p>Lentejas con chorizo Abadejo en salsa de zanahoria</p> <p>Pan del día Fruta fresca</p>	<p>27</p> <p>Marmitako de atún Tortilla francesa Ensalada de lechuga Pan del día Fruta fresca</p>	<p>28</p> <p>Sopa de cocido con fideos Cocido completo</p> <p>Pan del día Fruta fresca</p>	<p>29</p> <p>No lectivo</p>

567,1Kcal - Prot:33,5g - Lip:21,9g - HC:56,2g AGS:5,9g -
Azúcares:19,6g - Sal:1,5g

666,6Kcal - Prot:34,9g - Lip:22,4g - HC:75,2g AGS:6,2g -
Azúcares:21,3g - Sal:2,1g

533,2Kcal - Prot:23,1g - Lip:17,6g - HC:70,6g AGS:3,2g -
Azúcares:18,3g - Sal:1,8g

727,0Kcal - Prot:28,2g - Lip:23,6g - HC:93,3g AGS:7,1g -
Azúcares:20,1g - Sal:1,7g