



INTEGRAL



NUEVA RECETA



ECOLÓGICO



PROXIMIDAD



ALERGIAS



ACEITE DE OLIVA VIRGEN



RESIDUOS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DÍA MUNDIAL DE
Las legumbres
10 DE FEBRERO

SON BAJOS EN GRASAS Y RICOS EN FIBRAS

SON EXCELENTE FUENTE DE PROTEÍNA VEGETAL

CONTIENEN ALTO CONTENIDO EN LÍPIDOS QUE ES IGUAL A MENOS COLESTEROL

5

6

7

8

9

SOPA DE CABELLIN
ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON PATATAS A CUADRITOS
LECHE – FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
609	25	32	56	7

PAELLA DE VERDURAS
VENTRESCA DE MERLUZA ORLY CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
606	29	7	108	2

CREMA DE CALABACIN NATURAL
TORTILLA FRANCESA CON LONCHA DE PAVO Y QUESO
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
602	31	24	69	7

MACARRONES BOLOÑESA
GALLINETA EN SALSAS CON PATATAS AL HORNO
MANZANA ECOLÓGICA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
661	39	18	95	4

COLIFLOR AL HORNO
LARDONES DE POLLO CON ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
609	29	11	102	2

12

13

14

15

16

JUDIAS VERDES CON PATATAS
PECHUGA VILLARROY CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR – FRUTA DE TEMPORADA

Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)	
602	27	18	85	6

SOPA DE COCIDO
COMPLEMENTO DE COCIDO: MORCILLO, CHORIZO, POLLO, GARBANZOS Y REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
621	28	10	100	1

ARROZ CON TOMATE
GALLO SAN PEDRO CON FONDO DE PATATAS Y ZANAHORIAS HORNEADAS
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
621	21	12	108	2

FABADA ASTURIANA
LOMO AL HORNO CON ENSALADA MIXTA
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
700	35	36	60	7

LENTEJAS A LA ESPAÑOLA
ESCALOPE DE AGUJA DE CERDO CON RODAJA DE TOMATE ALIÑADO
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
680	40	19	90	3

19

20

21

22

23

BRÓCOLI CON ZANAHORIAS AL HORNO
HAMBURGUESA DE TERNERA CON SALSAS DE TOMATE
LECHE – FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
601	23	35	50	3

PUCHERO DE GARBANZOS CON ARROZ
FILETE DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
673	37	15	100	2

LACITOS CON BECHAMEL Y QUESO
HUEVO FRITO CON PATATAS
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
698	26	30	80	4



26

27

28

29

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
ALBÓNDIGAS DE POLLO EN SALSAS CON ARROZ INTEGRAL
GELATINA – FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
652	22	19	99	3

JUDIAS PINTAS CON VERDURITAS Y CHORIZO
TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA MIXTA
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
700	33	26	73	3

ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURITAS
DELICIAS DE CALAMAR CON RODAJA DE TOMATE ECOLÓGICO ALIÑADO
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
601	45	15	73	3

SOPA DE COCIDO
COMPLEMENTO DE COCIDO: MORCILLO, CHORIZO, POLLO, GARBANZOS Y REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	A.G.S.(g)
621	28	10	100	1

