



Festivo
 100% Vegetal
 Día especial

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Festivo	2 Festivo
5 Festivo	6 Festivo	7 Ekö Lentejas a la castellana Puré de verduras ecológica Fruta de temporada Pan integral	8 Ekö KmO Sopa de pescado con fideos eco Filete de pollo empanado Verduritas ecológicas Yogur de sabor Pan blanco	9 Patatas a la Riojana Abadejo a la romana Mahonesa Fruta de temporada Pan blanco
		Kcal. 652 h.c. 101,9 lip. 13,2 p. 26,1	Kcal. 671 h.c. 67,3 lip. 27,7 p. 39,8	Kcal. 809 h.c. 80,8 lip. 35,6 p. 40,9
12 Ekö Puré de verduras ecológica Guisado de ternera con arroz Fruta de temporada Pan blanco	13 Macarrones con verduras Atún con tomate Natillas de vainilla Pan blanco	14 Garbanzos Tortilla de patatas al horno Tomate fresco Fruta de temporada Pan integral	15 Porrusalda Filete de merluza a la romana Ensalada cuatro estaciones Fruta de temporada Pan blanco	16 Ekö Alubias rojas Muslo de pollo asado Verduritas ecológicas Fruta de temporada Pan blanco
	Kcal. 648 h.c. 85,0 lip. 15,5 p. 40,8	Kcal. 790 h.c. 98,0 lip. 24,0 p. 45,7	Kcal. 852 h.c. 99,6 lip. 34,5 p. 31,1	Kcal. 524 h.c. 60,2 lip. 20,7 p. 24,0
19 Ekö Puré de verduras ecológica Albóndigas de ternera en salsa española Fruta de temporada Pan blanco	20 Alubias blancas Merluza al horno Ensalada de pasta ecológica Fruta de temporada Pan blanco	21 Macarrones con verduras Croquetas de jamón Tomate fresco Fruta de temporada Pan integral	22 Lentejas a la castellana Huevos fritos Salsa de tomate Fruta de temporada Pan blanco	23 KmO Arroz con tomate Lomo a la plancha Ensalada cuatro estaciones Yogur de sabor Pan blanco
	Kcal. 719 h.c. 76,3 lip. 31,0 p. 31,8	Kcal. 649 h.c. 84,0 lip. 14,8 p. 37,5	Kcal. 806 h.c. 111,5 lip. 31,2 p. 17,8	Kcal. 553 h.c. 74,1 lip. 15,2 p. 27,3
26 Sopa de ave y cocido con fideo ecológico Tortilla de patatas al horno Ensalada cuatro estaciones Fruta de temporada Pan blanco	27 Ekö Judías verdes con patatas Hamburguesas en salsa Verduritas ecológicas Fruta de temporada Pan blanco	28 Ekö KmO Alubias rojas Abadejo a la romana Ensalada de pasta ecológica Yogur natural Pan blanco	29 Puré de zanahoria Filete de pollo a la plancha Tomate fresco Fruta de temporada Pan blanco	30 Ekö Paella vegetal ECO Atún con tomate Fruta de temporada Pan blanco
	Kcal. 641 h.c. 81,4 lip. 23,4 p. 24,9	Kcal. 665 h.c. 74,3 lip. 28,8 p. 24,7	Kcal. 845 h.c. 80,9 lip. 32,1 p. 50,5	Kcal. 505 h.c. 53,7 lip. 17,5 p. 33,0
				Kcal. 787 h.c. 104,8 lip. 22,9 p. 41,0