

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

05

- Ensalada de pasta (7,9)
- Merluza plancha con puré de **verduras ecológico y km0** (4,5,6)
- Fruta fresca y yogur (8)

06

- Ensalada de atún (4,5,6)
- Cordon blue con patatas horno (8,9)
- Fruta fresca y yogur (8)

07

- Gazpacho
- Pollo horno con cous-cous (9)
- Fruta fresca, yogur y bizcocho de **calabaza ecológica y km0** (8,9)

08

- Hummus con crudités (8)
- Espirales carbonara (8,9,13)
- Fruta fresca yogur (8)

09

Viernes :)

12

- Ensalada y queso fresco (8)
- Escalope de pollo con patatas al horno (9)
- Fruta fresca y yogur (8)

13

- **Melón ecológico km0** con jamón serrano
- Paella mixta (4,5,6)
- Fruta fresca y yogur (8)

14

- Ensalada mixta
- Lasaña de carne (8,9)
- Fruta fresca, yogur y natillas con galleta maría (7,8,9)

15

- **Crema de verduras ecológica y km0** y gazpacho
- Halibut rebozado con puré patata (4,5,6)
- Fruta y yogur (8)

16

Viernes :)

19

- **Crema de verduras ecológica y km0** o gazpacho
- Croquetas de cocido, **tomate km0** y lechuga (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13)
- **Fruta ecológica y km0** y yogur (8)

20

- Ensalada de garbanzos (4,5,6)
- Arroz a la cubana (7)
- Fruta fresca y yogur (8)

21

- Ensalada de cous-cous con vegetales (9)
- Merluza horno con verduras (4,5,6)
- **Fruta ecológica y km0**, yogur y creeps de chocolate (8)

22

635 kcal

- Ensalada mixta con olivas verdes
- Macarrones con salsa boloñesa (8,9)
- Fruta fresca y yogur (8)

23

Viernes :)

26

- Lentejas con verduras
- Halibut rebozado con ensalada de huevo (4,5,6,7)
- **Fruta km0** y yogur (8)

27

- **Melón ecológico km0** con jamón serrano
- Pizza prosciutto y vegetarianas (1,2,3,4,5,6,7,8,9)
- Fruta fresca y yogur (8)

28

- Ensalada de arroz (4,5,6)
- Hamburguesa plancha y judías verdes salteadas con jamón serrano
- **Fruta km0**, yogur y flan (7,8)

29

- Ensalada de pavo
- Pollo horno con cous-cous
- Fruta fresca y yogur (8)

30

Viernes :)

Vegetariano KMO

Ecológico

Recomendaciones para elaborar la cena en casa y seguir con la dieta equilibrada según el menú de medio día.

1 Cacahuete

2 Cáscara de frutos secos

3 Sésamo

4 Pescado

5 Crustáceos

6 Molusco

7 Huevo

8 Lactosa

9 Gluten

10 Apio

11 Mostaza

12 Sulfitos

13 Soja

14 Altramuces