

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Todos los jueves el menú se servirá con pan integral.</p>	<p>Si se añade vinagre a la ensalada contendrá sulfitos</p>	<p>1 Arroz con magro Rollitos de pavo y queso Ensalada lechuga, zanah y brotes soja Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Espinacas rehogadas con jamón y ensalada. Fruta. 848.14 KC 36.19 PR 104.60 HC 30.11 LP 10.08 GS</p>	<p>2 Lentejas ECO riojana Hamburguesa con kétchup Ensalada Morada (lech, lomb, pep) Yogur</p> <p>Cena: Arroz con verduras y calabacín relleno. Fruta. 679.26 KC 41.35 PR 64.82 HC 24.79 LP 5.01 GS</p>	<p>3 Espaguetis al pesto rojo Fogonero c/zanahoria Ensalada de lech, zanah. y aceitunas Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Hummus y pescado al horno. Fruta. 726.68 KC 25.01 PR 100.71 HC 22.59 LP 6.02 GS</p>
<p>6 Crema de hortalizas Lomo fresco con menestra Ensalada mediterránea (lech,tom,espárr.) Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Hamburguesa de merluza con guisantes. Fruta. 585.76 KC 28.45 PR 69.52 HC 19.69 LP 4.52 GS</p>	<p>7 Sopa con fideos Rustidera de pollo Ensalada lechuga, zanah, pepino Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Alcachofas salteadas y cuscus con especias. Fruta. 542.58 KC 24.08 PR 70.81 HC 16.24 LP 3.71 GS</p>	<p>8 Ollaeta alicantina ECO Tortilla con pavo Ensalada lechuga, remolacha y tomate Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Crema de zanahoria y magro en salsa. Fruta 719.02 KC 30.07 PR 85.77 HC 18.99 LP 3.78 GS</p>	<p>9 FIESTA</p>	<p>10 FIESTA</p>
<p>13 FIESTA</p>	<p>14 FIESTA</p>	<p>15 FIESTA</p>	<p>16 Tallarines a la napolitana Lomo adobado con calabaza Ensalada lechuga, tomate y pepino Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Pisto al horno y brochetas de pescado. Fruta. 698.10 KC 30.16 PR 73.31 HC 15.75 LP 5.07 GS</p>	<p>17 Sopa de cocido Cocido casero completo Ensalada lechuga, remol. y brotes soja Yogur</p> <p>Cena: Arroz con verduras y huevos al plato. Fruta. 773.77 KC 59.51 PR 62.83 HC 29.65 LP 9.30 GS</p>
<p>20 Hervido valenciano Magro en salsa con verduras Ensalada de lech, espárragos, lombarda Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Revuelto de puerro y berenjena rellena de carne. Fruta. 672.50 KC 19.82 PR 59.44 HC 36.57 LP 10.76 GS</p>	<p>21 Espirales a la Toscana Ventresca con calabacín Ensalada lechuga, zanah y brotes soja Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Verduras al horno y muslitos de pollo al horno. Fruta. 812.53 KC 16.93 PR 103.14 HC 23.75 LP 6.34 GS</p>	<p>22 Potaje de garbanzos Tortilla con york Ensalada lechuga, pepino y maíz Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Hervido con judías verde y lubina al vapor. Fruta. 694.47 KC 28.93 PR 83.50 HC 22.82 LP 3.95 GS</p>	<p>23 Arroz con tomate Albóndigas en salsa con verduras Ensalada de lech, zanah, remolacha Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Quinoa salteada con ternera a la plancha. Fruta. 573.64 KC 27.52 PR 64.44 HC 20.50 LP 4.21 GS</p>	<p>24 Crema de guisantes Pollo a la cazuela Ensalada de lechuga, aceit y lombarda Yogur</p> <p>Cena: Dorada asada al limón con calabaza al horno. Fruta. 621.54 KC 21.30 PR 48.66 HC 35.21 LP 8.10 GS</p>
<p>27 Arroz 3 delicias (pavo, tort, guis) Longanizas con salteado campestre Ensalada siciliana (lech,tom,olivas) Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Gallineta al papillot con zanahorias. Fruta 869.78 KC 25.50 PR 116.30 HC 32.50 LP 8.71 GS</p>	<p>28 Alubias a la jardinera Pollo a la italiana Ensalada lechuga, remolacha y espárr. Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Salmon con patata al horno. Yogur 699.16 KC 38.45 PR 52.25 HC 21.37 LP 4.67 GS</p>	<p>29 Guisado de magro Merluza en salsa con zanahoria Ensalada de lechuga, brotes soja y maíz Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Hamburguesa a la plancha y verduras al vapor. Fruta. 581.44 KC 35.20 PR 64.18 HC 18.33 LP 3.99 GS</p>	<p>30 Lentejas castellanas Tortilla con calabacín Ensalada de lech, zanah. y aceitunas Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Bonito al horno y pavo a la plancha. Fruta. 735.46 KC 32.82 PR 83.67 HC 25.27 LP 5.61 GS</p>	<p>31 Macarrones al pomodoro Entremeses variados Ensalada Verde (lechuga, pepino, olivas) Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Tortilla con queso y coliflor al vapor. Fruta 696.65 KC 27.84 PR 103.26 HC 18.70 LP 2.43 GS</p>

ECO: Legumbres procedentes de cultivo ecológico

Fruta del tiempo: plátano, manzana, kiwi y pera.

Alérgenos de declaración obligatoria.

