



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	VALORACIÓN
8	9	10	11	12	
Lechuga, manzana y tomate [6] Macarrones eco con salsa casera de verduras [1] [6] [10] Burger de coliflor y queso [1] [2] [3] [7] Pan integral y fruta [1]	Mezclum, aceitunas y zanahoria Crema de guisantes y zanahoria [6] Ventresca al gratén con alioli casero y patata panadera [2] [4] [6] Pan integral y fruta [1]	Lechuga, tomate y maíz Lentejas eco con puerro [1] [6] Tortilla francesa [3] Pan integral y yogur artesano [1] [2]	Mezclum, piña y zanahoria Queso fresco artesano con tomate y aceite de oliva [2] Paella [6] Pan integral y fruta [1]	Lechuga, tomate y queso y pasas [2] Sopa de gallina con fideo eco [1] [6] Goulash de pavo [6] Pan integral y fruta [1]	Energía 1473 Kj 353 Kcal LIP 14.6 g AGS 3.9 g HC 41.1 g Azúcar 13.8 g Proteínas 14.2 g Sal 1.2 g
15	16	17	18	19	
Lechuga, manzana y tomate [6] Guiso de patata con pollo y verduras [6] Croqueta de cocido vegetal [1] [2] [7] [12] [14] Kétchup casero [6] Pan integral y fruta [1]	Mezclum, aceitunas y zanahoria Macarrones eco con tomate [1] [6] [10] Tortilla de puerro y queso [2] [3] Pan integral y fruta [1]	Lechuga, tomate y maíz Sopa de cocido con fideo eco [1] [6] Tombet de pollo [6] Pan integral y lácteo [1] [2]	Mezclum, piña y zanahoria Caballa desmigada, olivas y tomate natural [4] Arroz caldoso [6] Pan integral y fruta [1]	Lechuga, tomate y queso y pasas [2] Crema de alubias [6] Merluza en salsa verde [4] Pan integral y fruta [1]	Energía 1600 Kj 383 Kcal LIP 16.0 g AGS 3.7 g HC 40.9 g Azúcar 13.5 g Proteínas 17.1 g Sal 1.2 g
22	23	24	25	26	
Mezclum, aceitunas y zanahoria Lentejas eco con calabaza [1] [6] Buñuelos de bacalao [3] [4] Pan integral y fruta [1]	Lechuga, manzana y tomate [6] Arroz con tomate [6] Tortilla francesa [3] Pan integral y fruta [1]	Lechuga, tomate y maíz Crema de verduras con judía verde y col rizada [6] Tosta integral de atún, tomate y olivas [1] [4] Lácteo [2]	Mezclum, piña y zanahoria Potaje de garbanzos [6] Pollo al ajillo [6] Pan integral y fruta [1]	Lechuga, tomate y queso y pasas [2] Sopa de verduras con fideo eco [1] [6] Merluza a la carbonada [4] [5] [6] [13] Pan integral y fruta [1]	Energía 1510 Kj 361 Kcal LIP 14.4 g AGS 3.6 g HC 42.6 g Azúcar 15.1 g Proteínas 15.1 g Sal 1.2 g
29	30				
Mezclum, aceitunas y zanahoria Fideuá eco de verduras [1] [6] Tortilla de boniato y cebolla tierna [3] Pan integral y fruta [1]	Lechuga, manzana y tomate [6] "Olleta" de la Plana [6] Albóndigas con tomate [3] [6] Pan integral y fruta [1]				Energía 1826 Kj 437 Kcal LIP 22.1 g AGS 4.9 g HC 45.8 g Azúcar 15.9 g Proteínas 13.4 g Sal 1.0 g

- [1] Gluten
- [2] Lácteos
- [3] Huevo
- [4] Pescado
- [5] Moluscos
- [6] SO2, sulfitos
- [7] Sésamo
- [8] Cacahuets
- [9] Altramuces
- [10] Mostaza
- [11] Apio
- [12] Soja
- [13] Crustáceos
- [14] F. de cáscara

No cocinamos con potenciadores del sabor ni colorantes artificiales. Incluimos lácteos de proximidad con reducción de azúcar frente a ediciones anteriores.

Nuestro menú incluye vegetales frescos de temporada: naranja, plátano, pera, manzana, kiwi, piña, repollo, calabaza, calabacín, cebolla, puerro, brócoli, boniato, nabo, zanahoria y espinacas

Menú recomendado y validado nutricionalmente por la dietista - nutricionista colegiada nº CV00639