



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

11 KCal. 891 H.C. 139 Lip. 30 P. 24

ARROZ A LA CUBANA (con tomate frito y huevo cocido)
CROQUETAS DE BACALAO(3xrac.)
• Guarnición: ENSALADA CON MAIZ
FRUTA
PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)

12 KCal. 723 H.C. 68 Lip. 36 P. 37

LENTEJAS DE LA HUERTA
(guisantes,judias,zanahoria,tomate,cebolla)
LOMO EN SALSA DE MIEL Y MOSTAZA
• Guarnición: ENSALADA CON COL
FRUTA
PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)

13 KCal. 792 H.C. 99 Lip. 30 P. 38

ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO
ABADEJO EN SALSA CREMOSA DE CALABAZA
• Guarnición: ENSALADA CON PEPINO
FRUTA
PAN INTEGRAL (agua,harina integral, trigo,sal,levadura)

14 KCal. 609 H.C. 78 Lip. 24 P. 21

CREMA BRETONA
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (huevo con patata y
cebolla)
• Guarnición: ENSALADA CON PIMIENTO
YOGUR NATURAL AZUCARADO
PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)

15 KCal. 659 H.C. 68 Lip. 33 P. 26

SOPA JULIANA CON PASTA
POLLO AL CHILINDRÓN
• Guarnición: ENSALADA CON ZANAHORIA
FRUTA
PAN INTEGRAL (agua,harina integral, trigo,sal,levadura)

18 KCal. 636 H.C. 56 Lip. 37 P. 22

GUISADO DE VERDURAS CON CALABACIN
ECOLÓGICO
ALITAS DE POLLO AL AJILLO(3xrac.)
• Guarnición: ENSALADA CON MAIZ
FRUTA
PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)

19 KCal. 692 H.C. 73 Lip. 36 P. 23

ESPIRALES INTEGRALES CON VERDURAS
(calabacin,pimiento,cebolla,zanahoria,tomate)
FILETE DE MERLUZA ASADO CON SALSA MERY
• Guarnición: ENSALADA CON COL
FRUTA ECOLOGICA
PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)

20 KCal. 762 H.C. 67 Lip. 44 P. 29

PURE DE GUI SANTES
HAMBURGUESA DE TERNERA Y CERDO EN SALSA
CON CHAMPIÑON
• Guarnición: ENSALADA CON PEPINO
FRUTA
PAN INTEGRAL (agua,harina integral, trigo,sal,levadura)

21 KCal. 771 H.C. 105 Lip. 31 P. 24

ARROZ REQUENENSE (con garbanzos, chorizo y
morcilla)
ENSALADA COMPLETA
(lechuga,tomate,atún,huevo,aceitunas)
YOGUR NATURAL AZUCARADO
PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)

22 KCal. 747 H.C. 98 Lip. 29 P. 27

POTAJE CASERO CON HORTALIZAS
HUEVOS CON BECHAMEL(3xrac.)
• Guarnición: ENSALADA CON ZANAHORIA
FRUTA
PAN INTEGRAL (agua,harina integral, trigo,sal,levadura)

25 KCal. 773 H.C. 74 Lip. 41 P. 30

LENTEJAS CON ZANAHORIA ECOLOGICA
(cebolla,tomate y zanahoria ECO)
BUÑUELO DE PESCADO (4xrac.) CON MAHONESA
• Guarnición: ENSALADA CON MAIZ
FRUTA
PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)

26 KCal. 596 H.C. 90 Lip. 20 P. 19

PAELLA VALENCIANA (con pollo,judia verde,garrofón)
ENSALADA COMPLETA
(lechuga,tomate,atún,huevo,aceitunas)
FRUTA ECOLOGICA
PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)

27 KCal. 736 H.C. 68 Lip. 40 P. 29

PURE CALABACIN (patata,cebolla,espinaca,calabacin
eco)
LONGANIZAS CON PISTO
• Guarnición: ENSALADA CON PEPINO
FRUTA
PAN INTEGRAL (agua,harina integral, trigo,sal,levadura)

28 KCal. 876 H.C. 61 Lip. 57 P. 31

GRATÉN DE PATATAS Y PESCADO
TORTILLA FRANCESA
• Guarnición: ENSALADA CON PIMIENTO
YOGUR NATURAL AZUCARADO
PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)

29 KCal. 732 H.C. 93 Lip. 31 P. 26

ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO
FIAMBRE DE PAVO 2 Y QUESO 1
• Guarnición: ENSALADA CON ZANAHORIA
FRUTA
PAN INTEGRAL (agua,harina integral, trigo,sal,levadura)