



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

9 KCal. 847 H.C. 101 Lip. 39 P. 29

ESPIRALES INTEGRALES CON SALSA DE SOJA Y VERDURAS
MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE MANZANA ECOLÓGICA
• Guarnición: ENSALADA CON MAIZ
FRUTA
PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)

10 KCal. 590 H.C. 59 Lip. 30 P. 25

PURE DE HORTALIZAS (patata, cebolla y zanahoria)
MUSLO POLLO
CAZADORA (bacon, champiñón, cebolla, tomate)
• Guarnición: ENSALADA CON COL
FRUTA
PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)

11 KCal. 624 H.C. 81 Lip. 27 P. 16

SOPA MINISTRONE PIEMONTESE con garbanzos, pasta, bacon, zanahoria
TORTILLA DE PATATA
• Guarnición: ENSALADA CON TOMATE
FRUTA ECOLÓGICA
PAN INTEGRAL (agua, harina integral, trigo, sal, levadura)

12 KCal. 709 H.C. 113 Lip. 22 P. 20

PAELLA DE VERDURAS CON V. ECO (judía, zanahoria, alcachofa, guisante, coliflor, espárrago)
ENSALADA MEDITERRANEA (lechuga, tomate, caballa, zanahoria, huevo, aceitunas)
YOGUR NATURAL AZUCARADO
PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)

13 KCal. 850 H.C. 90 Lip. 44 P. 25

GARBANZOS JARDINERA con guisante, judía, zanahoria, cebolla
SAN JACOBO
• Guarnición: ENSALADA CON ZANAHORIA
FRUTA
PAN INTEGRAL (agua, harina integral, trigo, sal, levadura)

16 KCal. 691 H.C. 59 Lip. 42 P. 24

SOPA DE PICADILLO CON GARBANZOS, garbanzos, pasta, pollo y zanahoria
HAMBURGUESA DE TERNERA Y CERDO EN SALSA CON PATATA BRAVA
• Guarnición: ENSALADA CON MAIZ
FRUTA
PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)

17 KCal. 839 H.C. 125 Lip. 30 P. 26

ARROZ A LA CUBANA (con tomate frito y huevo cocido)
ENSALADA COMPLETA (lechuga, tomate, atún, huevo, aceitunas)
• CORTADA DE QUESO EN LONCHAS
FRUTA
PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)

18 KCal. 735 H.C. 73 Lip. 40 P. 25

HERVIDO VALENCIANO
POLLO A LA BARBACOA
• Guarnición: ENSALADA CON TOMATE
FRUTA
PAN INTEGRAL (agua, harina integral, trigo, sal, levadura)

19 KCal. 721 H.C. 68 Lip. 37 P. 33

LENTEJAS A LA JARDINERA (guisantes, judías, zanahoria, tomate, cebolla)
MERLUZA A LA ROMANA CON MAYONESA
• Guarnición: ENSALADA CON SOJA
FRUTA
PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)

20 KCal. 687 H.C. 98 Lip. 22 P. 30

FIDEUA (con pimiento rojo y verde, mejillón, calamar, rape)
FIAMBRE DE PAVO 2 Y QUESO 1
• Guarnición: ENSALADA CON ZANAHORIA
FRUTA
PAN INTEGRAL (agua, harina integral, trigo, sal, levadura)

23 KCal. 623 H.C. 67 Lip. 34 P. 15

GUISADO DE VERDURAS CON CALABACIN ECOLÓGICO
HAMBURGUESA VEGETAL CON PISTO
• Guarnición: ENSALADA CON MAIZ
FRUTA
PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)

24 KCal. 613 H.C. 84 Lip. 22 P. 24

LACITOS DE PASTA NAPOLITANA
MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE
• Guarnición: ENSALADA CON COL
FRUTA
PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)

25 KCal. 676 H.C. 91 Lip. 24 P. 28

ALUBIAS ESTOFADAS EN PURE
PIZZA AUSOLAN (12RA/PIZZA) con tomate, jamón y queso
• Guarnición: ENSALADA CON TOMATE
FRUTA
PAN INTEGRAL (agua, harina integral, trigo, sal, levadura)

26 KCal. 794 H.C. 108 Lip. 29 P. 32

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

27 KCal. 702 H.C. 89 Lip. 28 P. 26

POTAJE DE GARBANZOS CON CEBOLLA ECOLÓGICA (cebolla, tomate, espinacas, zanahoria)
TORTILLA DE PATATAS Y CALABACIN
• Guarnición: ENSALADA CON ZANAHORIA
FRUTA
PAN INTEGRAL (agua, harina integral, trigo, sal, levadura)

30 KCal. 844 H.C. 90 Lip. 39 P. 39

ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO
ABADEJO EN SALSA DE CALABACIN CON ZANAHORIA BABY
• Guarnición: ENSALADA CON MAIZ
FRUTA
PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)