



### 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. 679 H.C. 55 Lip. 42 P. 23

PURE DE HORTALIZAS (patata, cebolla y zanahoria)  
POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS  
• Guarnición: ENSALADA CON COL  
FRUTA  
PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)

**11** KCal. 603 H.C. 74 Lip. 28 P. 14

SOPA MINISTRONE  
VEGETAL (pasta, verdura, legumbres)  
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 MEDITERRÁNEA (lechuga, tomate, caballa, zanahoria, huevo, aceitunas)  
YOGUR NATURAL AZUCARADO  
PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)

**13** KCal. 942 H.C. 80 Lip. 59 P. 26

GARBANZOS JARDINERA con guisante, judía, zanahoria, cebolla  
ALBONDIGAS VEGETALES (4UN.) CON SALSA DE VERDURAS  
• Guarnición: ENSALADA CON ZANAHORIA  
FRUTA  
PAN INTEGRAL (agua, harina integral, trigo, sal, levadura)

**16** KCal. 743 H.C. 64 Lip. 48 P. 18

SOPA DE PICADILLO CON GARBANZOS, garbanzos, pasta, pollo y zanahoria  
HAMBURGUESA DE COLIFLOR Y QUESO CON PATATA PANADERA  
• 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. 716 H.C. 89 Lip. 28 P. 31

ALUBIAS ESTOFADAS EN PURE  
PIZZA MARGARITA (tomate, queso, oregano)  
• Guarnición: ENSALADA CON TOMATE  
FRUTA  
PAN INTEGRAL (agua, harina integral, trigo, sal, levadura)

**26** KCal. 743 H.C. 100 Lip. 32 P. 20

ARROZ CON CHAMPIÑONES  
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

ESPAQUETIS 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)