



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5 KCal. 842 H.C. 96 Lip. 38 P. 36 CARACOLILLOS CON SOJA TEXTURIZADA (salsa de tomate, soja texturizada) ABADEJO A LA GALLEGA • Guarnición: ENSALADA CON MAIZ FRUTA PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)	6 KCal. 654 H.C. 95 Lip. 18 P. 30 FABADA CON VERDURAS ECO TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA GUAR. PAVO (huevo con patata y cebolla) • Guarnición: ENSALADA CON COL FRUTA PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)	7 KCal. 654 H.C. 118 Lip. 17 P. 14 PAELLA DE VERDURAS CON V. ECO (judía, zanahoria, alcachofa, guisante, coliflor, espárrago, NUGGETS DE BROCOLI (3xrac.) • Guarnición: ENSALADA CON TOMATE FRUTA PAN INTEGRAL (agua, harina integral, trigo, sal, levadura)	8 KCal. 581 H.C. 61 Lip. 22 P. 37 CREMA CASTELLANA CON VERDURA ECO (garbanzo, alubia, tomate, zanahoria ECO y cebolla ECO) ESTOFADO DE PAVO (con judías, cebolla, tomate, zanahoria, champiñón) • Guarnición: ENSALADA CON SOJA FRUTA ECOLOGICA PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)	2 KCal. 632 H.C. 96 Lip. 21 P. 12 PAELLA VALENCIANA (con pollo, judía verde, garrofón) ENSALADA COMPLETA (lechuga, tomate, atún, huevo, aceitunas) FRUTA PAN INTEGRAL (agua, harina integral, trigo, sal, levadura)
12 KCal. 742 H.C. 105 Lip. 28 P. 22 ESPIRALES INTEGRALES CON TOMATE (cebolla, tomate, oregano, perejil, albahaca) HUEVOS CON BECHAMEL (3xrac.) • Guarnición: ENSALADA CON MAIZ FRUTA PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)	13 KCal. 531 H.C. 64 Lip. 21 P. 25 CREMA ALICIA (guisantes, calabaza, zanahoria, cebolla) POLLO AL CURRY CON PATATA PANADERA • Guarnición: ENSALADA CON COL FRUTA PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)	14 KCal. 800 H.C. 108 Lip. 30 P. 31 ARROZ AL HORNO (con garbanzos, magro de cerdo y morcilla) ENSALADA COMPLETA (lechuga, tomate, atún, huevo, aceitunas) FRUTA PAN INTEGRAL (agua, harina integral, trigo, sal, levadura)	15 KCal. 803 H.C. 76 Lip. 39 P. 39 LENTEJAS RIOJANA (cebolla, chorizo, tomate, zanahorias) VENTRESCA DE MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE MANZANA ECOLOGICA • Guarnición: ENSALADA CON SOJA YOGUR NATURAL AZUCARADO PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)	16 KCal. 837 H.C. 81 Lip. 44 P. 31 PASTEL TIERRA Y MAR 6 BOCADITOS DE MAR SIN GLUTEN CON MAHONESA • Guarnición: ENSALADA CON TOMATE Y PEPINO HORCHATA PAN INTEGRAL (agua, harina integral, trigo, sal, levadura)
19 KCal. 690 H.C. 59 Lip. 42 P. 23 GUISADO DE PATATAS CON VERDURAS Y CARNE (magro de cerdo, tomate, judía verde, zanahoria) TORTILLA FRANCESA CON QUESITO • Guarnición: ENSALADA CON MAIZ FRUTA PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)	20 KCal. 710 H.C. 112 Lip. 23 P. 20 ESPAGUETTI NAPOLITANA (con ajo, tomate, cebolla) BOCADITOS DE BACALAO (3xrac) • Guarnición: ENSALADA CON COL FRUTA PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)	21 KCal. 819 H.C. 76 Lip. 45 P. 30 GARBANZOS JARDINERA con guisante, judía, zanahoria, cebolla 3 ALBONDIGAS DE TERNERA-CERDO JARDINERA • Guarnición: ENSALADA CON TOMATE FRUTA PAN INTEGRAL (agua, harina integral, trigo, sal, levadura)	22 KCal. 567 H.C. 88 Lip. 18 P. 18 PAELLA VALENCIANA (con pollo, judía verde, garrofón) ENSALADA MEDITERRANEA (lechuga, tomate, caballa, zanahoria, huevo, aceitunas) FRUTA PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)	23 KCal. 797 H.C. 68 Lip. 48 P. 26 PURE DE GUISANTES ECOLOGICOS VENTRESCA DE MERLUZA AL "ALL I PEBRE" • Guarnición: ENSALADA CON ZANAHORIA FRUTA PAN INTEGRAL (agua, harina integral, trigo, sal, levadura)
26 KCal. 745 H.C. 70 Lip. 39 P. 34 GUISADO DE VERDURAS CON CALABACIN ECOLOGICO LOMO ASADO EN SALSA AGRIDULCE • Guarnición: ENSALADA CON MAIZ FRUTA PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)	27 KCal. 689 H.C. 87 Lip. 25 P. 35 PAJARITAS CON VERDURAS (calabacín, tomate, pimiento, cebolla, zanahoria) ABADEJO EN SALSA DE CALABACIN CON ZANAHORIA BABY • Guarnición: ENSALADA CON COL FRUTA PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)	28 KCal. 773 H.C. 85 Lip. 36 P. 33 SOPA DE PESCADO CON FRUTOS DE MAR HAMBURGUESA DE AVE EN SALSA CON PATATA BRAVA • Guarnición: ENSALADA CON TOMATE FRUTA PAN INTEGRAL (agua, harina integral, trigo, sal, levadura)	29 KCal. 778 H.C. 88 Lip. 33 P. 33 LENTEJAS A LA JARDINERA (guisantes, judías, zanahoria, tomate, cebolla) TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA GUAR. QUESO (huevo con patata y cebolla) • Guarnición: ENSALADA CON SOJA YOGUR NATURAL AZUCARADO PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)	30 KCal. 1155 H.C. 161 Lip. 47 P. 30 ARROZ A LA CUBANA (con tomate frito y huevo cocido) CORDON BLUE DE POLLO • Guarnición: ENSALADA CON ZANAHORIA POSTRE LÁCTEO / HELADO PAN INTEGRAL (agua, harina integral, trigo, sal, levadura)