



| Lunes                                                                                                                                                                                                                                                                          | Martes                                                                                                                                                                                                                                                          | Miércoles                                                                                                                                                                                                                                            | Jueves                                                                                                                                                                                                                                                                            | Viernes                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2</b> KCal. 677 H.C. 62 Lip. 34 P. 34<br>LENTEJAS CASERAS CON BONIATO (con cebolla,tomate, zanahoria ECO i boniato)<br>2 LONGANIZAS C/VERDURAS(judía verde,judía amarilla,berenjena)<br>• Guarnición: ENSALADA CON MAIZ<br>FRUTA<br>PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal) | <b>3</b> KCal. 668 H.C. 49 Lip. 44 P. 22<br>PURE HORTALIZAS<br>MUSLO DE POLLO ASADO A LA PIÑA<br>• Guarnición: ENSALADA CON COL<br>FRUTA<br>PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)                                                                             | <b>4</b> KCal. 919 H.C. 146 Lip. 29 P. 25<br>ARROZ A LA CUBANA (con tomate frito y huevo cocido)<br>ALBONDIGAS DE BACALAO(3xrac.)<br>• Guarnición: ENSALADA CON TOMATE<br>FRUTA ECOLOGICA<br>PAN INTEGRAL (agua,harina integral, trigo,sal,levadura) | <b>5</b> KCal. 623 H.C. 72 Lip. 23 P. 35<br>POTAJE DE GARBANZOS CON CEBOLLA ECOLOGICA (cebolla,tomate,espinacas,zanahoria)<br>MERLUZA HORNO MARINERA(guisantes,tomate,caldo pescado)<br>• Guarnición: ENSALADA CON SOJA<br>FRUTA<br>PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)       | <b>6</b> KCal. 841 H.C. 95 Lip. 42 P. 27<br>FIDEOS REQUENENSE (con garbanzos, chorizo y morcilla)<br>ENSALADA VALENCIANA (lechuga,tomate,atún,huevo,aceitunas)<br>FRUTA<br>PAN INTEGRAL (agua,harina integral, trigo,sal,levadura)                                         |
| <b>9</b> KCal. 760 H.C. 70 Lip. 38 P. 38<br>CREMA BRETONA<br>LOMO EN SALSA DE NARANJA (zanahoria,cebolla,naranja)<br>• Guarnición: ENSALADA CON MAIZ<br>FRUTA<br>PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)                                                                       | <b>10</b> KCal. 758 H.C. 98 Lip. 26 P. 38<br>ESPAGUETTIS INTEGRALES CON SOJA TEXTURIZADA (salsa de tomate,soja texturizada)<br>BACALADILLA EN SALSA MERY CON PAT.PANADERA<br>• Guarnición: ENSALADA CON COL<br>FRUTA<br>PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal) | <b>11</b> KCal. 511 H.C. 67 Lip. 19 P. 21<br>HERVIDO VALENCIANO<br>ALAS DE POLLO A LA BARBACOA (3UN)<br>• Guarnición: ENSALADA CON TOMATE<br>FRUTA<br>PAN INTEGRAL (agua,harina integral, trigo,sal,levadura)                                        | <b>12</b> KCal. 783 H.C. 116 Lip. 26 P. 28<br>ARROZ CON MAGRO Y CALABAZA<br>ENSALADA VARIADA (lechuga,zanahoria,maiz,huevo,esparragos)<br>YOGUR NATURAL AZUCARADO<br>PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)                                                                      | <b>13</b> KCal. 655 H.C. 85 Lip. 25 P. 24<br>LENTEJAS A LA JARDINERA (guisantes,judias,zanahoria,tomate,cebolla)<br>TORTILLA DE PATATA<br>• Guarnición: ENSALADA CON ZANAHORIA<br>FRUTA<br>PAN INTEGRAL (agua,harina integral, trigo,sal,levadura)                         |
| <b>16</b> KCal. 631 H.C. 61 Lip. 33 P. 26<br>SOPA DE PESCADO CON FRUTOS DE MAR<br>3 ALBONDIGAS VACUNO-CERDO EN SALSA (tomate,judias,champiñon,zanahoria)<br>• Guarnición: ENSALADA CON MAIZ<br>FRUTA<br>PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)                                | <b>17</b> KCal. 782 H.C. 101 Lip. 30 P. 33<br>ALUBIAS ESTOFADAS CON PANCETA (panceta,cebolla,tomate,zanahoria)<br>HAMBURGUESA DE COLIFLOR Y QUESO<br>• Guarnición: ENSALADA CON COL<br>FRUTA<br>PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)                         | <b>18</b> KCal. 850 H.C. 149 Lip. 22 P. 22<br>ARROZ TRES DELICIAS VEGETAL<br>HUEVOS CON BECHAMEL(3xrac.)<br>• Guarnición: ENSALADA CON TOMATE<br>FRUTA<br>PAN INTEGRAL (agua,harina integral, trigo,sal,levadura)                                    | <b>19</b> KCal. 819 H.C. 88 Lip. 34 P. 45<br>GARBANZOS CASEROS(con cebolla,tomate,espinaca y zanahoria)<br>MILANESA DE POLLO EN SALSA DE MANZANA<br>• Guarnición: ENSALADA CON SOJA<br>FRUTA<br>PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)                                           | <b>20</b> KCal. 723 H.C. 57 Lip. 45 P. 26<br>CALDERO MURCIANO DE MERLUZA Y PATATAS (con merluza y pimiento verde)<br>TORTILLA FRANCESA CON GUARNICION DE QUESO<br>• Guarnición: ENSALADA CON ZANAHORIA<br>FRUTA<br>PAN INTEGRAL (agua,harina integral, trigo,sal,levadura) |
| <b>23</b> KCal. 762 H.C. 66 Lip. 35 P. 48<br>LENTEJAS CASERAS CON ZANAHORIA ECOLOGICA (con cebolla,tomate y zanahoria)<br>MAGRO DE CERDO CON PISTO<br>• Guarnición: ENSALADA CON MAIZ<br>FRUTA<br>PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)                                      | <b>24</b> KCal. 596 H.C. 61 Lip. 30 P. 24<br>SOPA JULIANA CON PASTA<br>MUSLO DE POLLO EN SALSA DE CITRICOS CON ARROZ<br>• Guarnición: ENSALADA CON COL<br>FRUTA<br>PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)                                                      | <b>25</b> KCal. 632 H.C. 96 Lip. 21 P. 21<br>PAELLA VALENCIANA (con pollo,judía verde,garrofón)<br>ENSALADA COMPLETA (lechuga,tomate,atún,huevo,aceitunas)<br>FRUTA<br>PAN INTEGRAL (agua,harina integral, trigo,sal,levadura)                       | <b>26</b> KCal. 637 H.C. 79 Lip. 26 P. 21<br>CREMA CASTELLANA CON VERDURA ECO (garbanzo, alubia, tomate, zanahoria ECO y cebolla ECO)<br>TORTILLA DE PATATAS Y CALABACIN<br>• Guarnición: ENSALADA CON SOJA<br>YOGUR NATURAL AZUCARADO<br>PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal) | <b>27</b> KCal. 729 H.C. 92 Lip. 27 P. 34<br>ESPIRALES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO<br>ABADJO HORNO EN SALSA CREMOSA DE CALABAZA<br>• Guarnición: ENSALADA CON ZANAHORIA<br>FRUTA<br>PAN INTEGRAL (agua,harina integral, trigo,sal,levadura)                              |