



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 KCal. 698 H.C. 77 Lip. 31 P. 33

LENTEJAS CON CALABACIN ECOLOGICO
FILETE DE MERLUZA "ALL I
PEBRE"(ajo, aceite, patata, pimenton)
• Guarnición: ENSALADA CON MAIZ
FRUTA
PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)

3 KCal. 518 H.C. 64 Lip. 20 P. 25

HERVIDO VALENCIANO
POLLO AL CHILINDRÓN
• Guarnición: ENSALADA CON COL
FRUTA
PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)

4 KCal. 742 H.C. 112 Lip. 22 P. 29

ARROZ AL HORNO (con garbanzos, magro de cerdo y morcilla)
ENSALADA CON ATUN, ACEITUNAS Y QUESO
FRUTA ECOLOGICA
PAN INTEGRAL (agua, harina integral, trigo, sal, levadura)

5 KCal. 1046 H.C. 121 Lip. 46 P. 39

CALDO EN RELIEVE
TOTEM BURGUER CON FIBRAS ESCULPIDAS
• Guarnición: ENSALADA CON SOJA
JOYAS 3D
PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)

6 KCal. 738 H.C. 102 Lip. 25 P. 31

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS (cebolla ecológica, patata, tomate, zanahoria ecológica)
HUEVOS CON BECHAMEL (3xrac.)
• Guarnición: ENSALADA CON ZANAHORIA
FRUTA
PAN INTEGRAL (agua, harina integral, trigo, sal, levadura)

9 KCal. 677 H.C. 61 Lip. 37 P. 28

GUISO PATATAS Y VERDURAS
(tomate, guisantes, zanahoria, cebolla, judías)
LOMO A LA CAZADORA
• Guarnición: ENSALADA CON MAIZ
FRUTA
PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)

10 KCal. 1001 H.C. 70 Lip. 66 P. 37

LENTEJAS CASERAS CON ZANAHORIA ECOLOGICA
(con cebolla, tomate y zanahoria)
FILETE DE BACALADILLA CON PISTO
• Guarnición: ENSALADA CON COL
FRUTA
PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)

11 KCal. 852 H.C. 96 Lip. 42 P. 27

ESPIRALES INTEGRALES CON SOJA TEXTURIZADA
(con cebolla, tomate y zanahoria)
TORTILLA FRANCESA CON GUARNICION DE QUESO
• Guarnición: ENSALADA CON TOMATE
FRUTA
PAN INTEGRAL (agua, harina integral, trigo, sal, levadura)

12 KCal. 667 H.C. 64 Lip. 36 P. 24

CREMA SAINT GERMAIN
3 ALBONDIGAS DE TERNERA Y CERDO EN SALSA
RUBIA con cebolla, zanahoria y champiñón
• Guarnición: ENSALADA CON SOJA
FRUTA
PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)

13 KCal. 724 H.C. 128 Lip. 20 P. 17

ARROZ A LA CUBANA (con tomate frito y huevo cocido)
NUGGETS DE BROCOLI (3xrac.)
• Guarnición: ENSALADA CON ZANAHORIA
FRUTA
PAN INTEGRAL (agua, harina integral, trigo, sal, levadura)

20 KCal. 776 H.C. 66 Lip. 52 P. 15

PURE HORTALIZAS
HAMBURGUESA DE COLIFLOR Y QUESO
• Guarnición: ENSALADA CON ZANAHORIA
FRUTA
PAN INTEGRAL (agua, harina integral, trigo, sal, levadura)

23 KCal. 745 H.C. 86 Lip. 35 P. 23

GUISADO DE VERDURAS CON CALABACIN ECOLOGICO
PIZZA AUSOLAN (12RA/PIZZA) con tomate, jamón y queso
• Guarnición: ENSALADA CON MAIZ
FRUTA
PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)

24 KCal. 745 H.C. 101 Lip. 31 P. 22

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

25 KCal. 661 H.C. 65 Lip. 35 P. 26

CREMA ALICIA (guisantes, calabaza, zanahoria, cebolla)
POLLO MUSLO A LA CAZUELA
• Guarnición: ENSALADA CON TOMATE
FRUTA
PAN INTEGRAL (agua, harina integral, trigo, sal, levadura)

26 KCal. 784 H.C. 88 Lip. 37 P. 30

ESPAGUETTIS INTEGRALES CON VERDURAS
MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE
• Guarnición: ENSALADA CON SOJA
FRUTA
PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)

27 KCal. 695 H.C. 84 Lip. 30 P. 24

LENTEJAS CASERAS
TORTILLA DE PATATA
• Guarnición: ENSALADA CON ZANAHORIA
FRUTA
PAN INTEGRAL (agua, harina integral, trigo, sal, levadura)

30 KCal. 697 H.C. 103 Lip. 25 P. 22

ARROZ CON TOMATE
ENSALADA VALENCIANA
(lechuga, tomate, atún, huevo, aceitunas)
• CORTADA DE QUESO EN LONCHAS
FRUTA
PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)

31 KCal. 711 H.C. 78 Lip. 24 P. 50

POTAJE DE GARBANZOS CON CEBOLLA ECOLOGICA
(cebolla, tomate, espinacas, zanahoria)
BLANQUETA DE PAVO A LA ANTIGUA CON PATATA
PANADERA (con cebolla y champiñón)
• Guarnición: ENSALADA CON COL
FRUTA
PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)