



#### Lunes

#### Martes

#### Miércoles

#### Jueves

#### Viernes

**4** KCal. 596 H.C. 50 Lip. 33 P. 29

PURE VERDURAS Y HORTALIZAS (con zanahoria, cebolla y espinacas)  
LOMO ASADO CON SALSA CHIMICHURRI  
• Guarnición: ENSALADA CON MAIZ  
FRUTA  
PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)

**5** KCal. 576 H.C. 70 Lip. 18 P. 37

LENTEJAS A LA JARDINERA (guisantes, judías, zanahoria, tomate, cebolla)  
BACALADILLA HORNO EN SALSA DE PIMIENTOS  
• Guarnición: ENSALADA CON COL  
FRUTA  
PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)

**6** KCal. 897 H.C. 109 Lip. 43 P. 24

ARROZ REQUENESE (con garbanzos, chorizo y morcilla)  
QUESO FRESCO C/ALÍÑO PIMENTÓN  
• Guarnición: ENSALADA CON TOMATE  
FRUTA ECOLÓGICA  
PAN INTEGRAL (agua, harina integral, trigo, sal, levadura)

**7** KCal. 686 H.C. 81 Lip. 27 P. 34

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS (cebolla ecológica, patata, tomate, zanahoria ecológica)  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO EN SALSA (champiñón, cebolla, zanahoria)  
• Guarnición: ENSALADA CON SOJA  
FRUTA  
PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)

**8** KCal. 762 H.C. 103 Lip. 31 P. 23

ESPIRALES INTEGRALES CON TOMATE (cebolla, tomate, orégano, perejil, calabaza)  
CROQUETAS DE BACALAO  
• Guarnición: ENSALADA CON ZANAHORIA  
FRUTA  
PAN INTEGRAL (agua, harina integral, trigo, sal, levadura)

**11** KCal. 633 H.C. 87 Lip. 23 P. 21

CREMA BRETONA  
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA GUAR. PAVO (huevo con patata y cebolla)  
• Guarnición: ENSALADA CON MAIZ  
FRUTA  
PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)

**12** KCal. 578 H.C. 64 Lip. 25 P. 27

SOPA DE PESCADO CON FRUTOS DE MAR  
3 ALBÓNDIGAS TERNERA Y CERDO CON PISTO  
• Guarnición: ENSALADA CON COL  
FRUTA  
PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)

**13** KCal. 1114 H.C. 144 Lip. 52 P. 25

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

**14** KCal. 701 H.C. 77 Lip. 28 P. 39

POTAJE DE GARBANZOS CON HORTALIZAS ECOLÓGICAS (con cebolla, tomate, zanahoria)  
ABADEJO HORNO EN SALSA VERDE  
• Guarnición: ENSALADA CON SOJA  
FRUTA  
PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)

**15** KCal. 977 H.C. 50 Lip. 70 P. 39

TIERRA CALIDA  
ALITAS FREE  
• AL FRES-CO  
CIELO HELADO  
PAN INTEGRAL (agua, harina integral, trigo, sal, levadura)

**18** KCal. 766 H.C. 64 Lip. 44 P. 31

LENTEJAS CASERAS  
FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA CON TOMATE  
• Guarnición: ENSALADA CON MAIZ  
FRUTA  
PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)

**19** KCal. 821 H.C. 97 Lip. 40 P. 24

CARACOLLOS CON ATUN  
TORTILLA FRANCESA CON GUARNICIÓN DE QUESO  
• Guarnición: ENSALADA CON COL  
FRUTA  
PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)

**20** KCal. 857 H.C. 113 Lip. 30 P. 35

GUIZO PATATAS Y VERDURAS (tomate, guisantes, zanahoria, cebolla, judías)  
FAJITA CON BOLONESA DE SOJA Y ARROZ  
• Guarnición: ENSALADA CON TOMATE  
FRUTA  
PAN INTEGRAL (agua, harina integral, trigo, sal, levadura)

**21** KCal. 974 H.C. 117 Lip. 48 P. 23

ARROZ BLANCO CON AJITOS Y CHAMPIÑONES  
HUEVOS CON BECHAMEL (3xrac.)  
• Guarnición: ENSALADA CON SOJA  
FRUTA  
PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)

**22** KCal. 728 H.C. 79 Lip. 27 P. 46

GARBANZOS CASEROS (con cebolla, tomate, espinaca y zanahoria)  
ESTOFADO DE PAVO (con judías, cebolla, tomate, zanahoria, champiñón)  
• Guarnición: ENSALADA CON ZANAHORIA  
FRUTA  
PAN INTEGRAL (agua, harina integral, trigo, sal, levadura)

**25** KCal. 619 H.C. 66 Lip. 33 P. 15

CREMA ALICIA (guisantes, calabaza, zanahoria, cebolla)  
TORTILLA DE PATATAS Y CALABACIN  
• Guarnición: ENSALADA CON MAIZ  
FRUTA  
PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)

**26** KCal. 730 H.C. 59 Lip. 44 P. 26

HERVIDO DE COLIFLOR CON PATATAS  
BLANCO Y NEGRO (1 LONG. 1MOR.)  
• Guarnición: ENSALADA CON COL  
FRUTA  
PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)

**27** KCal. 772 H.C. 97 Lip. 41 P. 22

PAJARITAS CON VERDURAS (calabacín, tomate, pimiento, cebolla, zanahoria)  
(3)BOQUERÓN EN TEMPURA CON MAYONESA  
• Guarnición: ENSALADA CON TOMATE  
FRUTA  
PAN INTEGRAL (agua, harina integral, trigo, sal, levadura)

**28** KCal. 773 H.C. 80 Lip. 35 P. 39

FABADA CON VERDURAS ECO  
POLLO EN SALSA DE MIEL Y MOSTAZA  
• Guarnición: ENSALADA CON SOJA  
FRUTA  
PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)

**29** KCal. 909 H.C. 136 Lip. 27 P. 32

ARROZ AL HORNO (con garbanzos, magro de cerdo y morcilla)  
ENSALADA CÉSAR  
• NACHOS CON GUACAMOLE  
PROFITEROLES (2un), CON SIROPE DE CHOCOLATE  
PAN INTEGRAL (agua, harina integral, trigo, sal, levadura)