



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 KCal. 642 H.C. 65 Lip. 37 P. 15

PURE VERDURAS Y HORTALIZAS (con zanahoria, cebolla y espinacas)
HAMBURGUESA DE COLIFLOR Y QUESO
• 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. 767 H.C. 108 Lip. 31 P. 19

PAELLA DE VERDURAS CON V.ECO (judía, zanahoria, alcachofa, guisante, coliflor, espárrago)
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, oregano, perejil, albahaca)
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. 651 H.C. 75 Lip. 30 P. 23

SOPA DE PESCADO CON FRUTOS DE MAR
ALBONDIGAS VEGETALES (4UN.) EN SALSA DE TOMATE
• 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. 712 H.C. 53 Lip. 47 P. 23

GUIZO PATATAS Y VERDURAS ECOLÓGICAS (con zanahoria, cebolla, judías)
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

CARACOLILLOS CON ATUN
TORTILLA FRANCESA CON GUARNICION 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. 665 H.C. 69 Lip. 36 P. 19

HERVIDO DE COLIFLOR CON PATATAS
ALBONDIGAS VEGETALES (4UN.) EN SALSA DE TOMATE
• 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. 780 H.C. 132 Lip. 20 P. 20

PAELLA DE VERDURAS CON V.ECO (judía, zanahoria, alcachofa, guisante, coliflor, espárrago)
ENSALADA CÉSAR
• NACHOS CON GUACAMOLE
PROFITEROLES (2un.) CON SIROPE DE CHOCOLATE
PAN INTEGRAL (agua, harina integral, trigo, sal, levadura)