

ALÉRGENOS



CONTIENE GLUTEN



CRUSTÁCEOS



PESCADO



HUEVOS



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS CON CÁSCARA



APIO



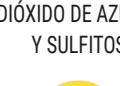
MOSTAZA



GRANOS DE SÉSAMO



DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS



ALTRAMUCES



MOLUSCOS

LUNES DÍA 2	MARTES DÍA 3	MIÉRCOLES DÍA 4	JUEVES DÍA 5	VIERNES DÍA 6	VALOR NUTRICIONAL	
<ul style="list-style-type: none"> Ensalada César ●●●● Puré de calabaza ● Lomo fresco a la plancha con zanahorias baby Fruta del tiempo R. Puré de calabaza ● Pan ● Recomendación Cena: Ensalada completa, tortilla francesa con queso, fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york ●●●● Macarrones ECO Carbonara ●●●● Croquetas de jamón, con loncha de york y de queso ●●●● Yogur / Fruta ● R. Judías verdes Pan integral ● Recomendación Cena: Crema de calabacín, Merluza al horno, fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de: Lechuga, maíz y brotes de soja ●●●● Arroz de la huerta Tortilla española con ratatouille ● Fruta del tiempo R. Brocoli con bechamel ●● Pan ● Recomendación Cena: Menestra de verduras, filete ternera plancha, fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de: Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún ●●●● Sopa de estremitas con garbanzos ●●●● Muslo de pollo a las finas hierbas con patata asada Fruta del tiempo R. Coliflor al ajillo Pan integral ● Recomendación Cena: Verduras plancha, pescado azul, fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de: Mezclum con manzana y tomate cherry ●●●● Alubias viudas con arroz integral ●●●● Merluza al horno sobre cama de patatas ●●●● Fruta del tiempo R. Espinacas al ajillo Pan ● Recomendación Cena: Judías verdes salteadas, carne ave plancha, yogur 	<p>VALOR SEMANAL:</p> <p>Energía: 780Kcal Grasa: 28,4 g Proteína: 30,6 g HC: 79,1 g</p>	
<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york ●●●● Sopa de fideos con huevo cocido ●●●● Hamburguesa a la plancha con kephthup y salteado de judías verdes ●●●● Fruta del tiempo R. Coliflor con bechamel ●● Pan ● Recomendación Cena: Ensalada de tomate y atún, lenguado plancha, fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada César ●●●● Potaje de garbanzos ●●●● Tortilla de calabacín con loncha de pavo ●●●● Yogur / Fruta R. Acelgas salteadas Pan integral ● Recomendación Cena: Ensalada completa, filete ternera plancha, fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de: Tomate, caballa y aceitunas ●●●● Fideua con gambita y calamar ●●●● Fogonero rebozado ●●●● Fruta del tiempo R. Judías verdes Pan ● Recomendación Cena: Crema de zanahoria, tortilla francesa, fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de: Mezclum con manzana y tomate cherry ●●●● Lentejas ECO Castellana ●●●● Pechuga de pollo a la plancha con pure de patatas ●●●● Zumo de naranja natural R. Brocoli con ajitos Pan integral ● Recomendación Cena: Verduras plancha, pescado azul, Fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de: Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún ●●●● Macarrones con atún ●●●● Bacaladilla con verduras en crudité ●●●● Fruta del tiempo R. Espinacas con bechamel ●● Pan ● Recomendación Cena: Ensalada de tomate y queso fresco, lomo fresco plancha, yogur. 	<p>VALOR SEMANAL:</p> <p>Energía: 770Kcal Grasa: 29,5 g Proteína: 30,1 g HC: 78,3 g</p>	
<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de: Lechuga, maíz y brotes de soja ●●●● Alubias pintas estofadas ●●●● Escalope vienés con tomate casero ●●●● Fruta del tiempo R. Coliflor al ajillo Pan ● Recomendación Cena: Verdura plancha, boquerones, yogur. 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de: Mezclum con manzana y tomate cherry ●●●● Arroz cubana con tomate Huevo cocido con salchicha fresca ●●●● Yogur/ Fruta R. Acelgas salteadas Pan integral ● Recomendación Cena: Ensalada completa, Filete ternera plancha, fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada César ●●●● Sopa de cocido ●●●● Cocido completo ●●●● Fruta del tiempo R. Espinacas al ajillo Pan integral ● Recomendación Cena: Espinacas salteadas con jamon, merluza empanada, fruta. 	<h2>FESTIVO SAN JOSÉ</h2>		<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de: Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún ●●●● Lasaña de atún ●●●● Pescado de Lonja (Boquerón) con tomatitos cherry ●●●● Fruta del tiempo R. Puré de verduras Pan ● Recomendación Cena: Puré de verduras, Tortilla francesa, yogur. 	<p>VALOR SEMANAL:</p> <p>Energía: 768 Kcal Grasa: 29,6 g Proteína: 30,7 g HC: 79,6 g</p>
<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york ●●●● Lentejas con verduras ●●●● Huevos al horno con tomate y atún ●●●● Fruta del tiempo R. Judías verdes Pan ● Recomendación Cena: Ensalada de tomate y atún, carne ave plancha, fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de: Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún ●●●● Espaguetis con salsa boloñesa casera ●●●● Abadejo a la romana ●●●● Helado / Fruta ●●●● R. Coliflor con bechamel ●● Pan integral ● Recomendación Cena: Menestra de verduras. tortilla con queso, yogur. 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada César ●●●● Arroz tres delicias ●●●● Fajitas de pollo ●●●● Fruta del tiempo R. Brocoli con ajitos Pan ● Recomendación Cena: Crema de verduras, pescado azul, fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de: Tomate, caballa y aceitunas ●●●● Entremeses variados (con empanadilla de horno) ●●●● Albóndigas caseras en su jugo con verduras y patatas dado Fruta del tiempo R. Acelgas salteadas Pan integral ● Recomendación Cena: Espinacas salteadas con jamon, merluza empanada, fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de: Lezclum con manzana y tomate cherry ●●●● Olleta Alicantina Tortilla española con ratatouille ●●●● Fruta del tiempo R. Espinacas al ajillo Pan ● Recomendación Cena: Ensalada completa, Filete ternera plancha, fruta. 	<p>VALOR SEMANAL:</p> <p>Energía: 778 Kcal Grasa: 29,4 g Proteína: 31,3 g HC: 78,5 g</p>	
<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york ●●●● Sopa de fideos integrales con garbanzos ●●●● Pechugas de pollo frescas con rebozado casero y patatas fritas ●●●● Fruta del tiempo R. Coliflor al ajillo Pan ● Recomendación Cena: Crema de champiñon, pescado plancha, fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada César ●●●● Arroz Caldoso Bacaladilla con tomatitos cherry ●●●● Fruta del tiempo R. Brocoli con ajitos Pan integral ● Recomendación Cena: Ensalada completa, Filete ternera plancha, fruta. 	<p>Todos los dias habrá a disposición de los niños que lo quieran Fruta del tiempo</p>		<div style="text-align: center;">  <p>Frutas y hortalizas frescas 5 al día</p> </div>	<p>VALOR SEMANAL:</p> <p>Energía: 772 Kcal Grasa: 29,4 g Proteína: 30,8 g HC: 78,6 g</p>	