

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7 KCal. 739 H.C. 104 Lip. 23 P. 35 FIDEUA (con pimiento rojo y verde,mejillón,calamar,rape) JAMON COCIDO HORNO CON VERDURAS • Guarnición: ENSALADA CON MAIZ FRUTA PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)	8 KCal. 742 H.C. 117 Lip. 16 P. 36 GARBANZOS CON ESPINACAS FAJITA CON BOLOÑESA DE SOJA Y ARROZ • Guarnición: ENSALADA CON COL FRUTA PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)	9 KCal. 930 H.C. 129 Lip. 38 P. 23 ARROZ CON TOMATE HUEVOS CON BECHAMEL(3xrac.) • Guarnición: ENSALADA CON TOMATE FRUTA PAN INTEGRAL (agua,harina integral, trigo,sal,levadura)	10 KCal. 635 H.C. 59 Lip. 32 P. 29 SOPA MINISTRONE VEGETAL(pasta,verdura,legumbres) HAMBURGUESA DE POLLO Y CERDO CON PISTO • Guarnición: ENSALADA CON SOJA YOGUR NATURAL SIN AZUCAR PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)	11 KCal. 592 H.C. 75 Lip. 20 P. 33 LENTEJAS CON CALABACIN ECOLOGICO MERLUZA HORNO MARINERA(guisantes,tomate,caldo pescado) • Guarnición: ENSALADA CON ZANAHORIA FRUTA PAN INTEGRAL (agua,harina integral, trigo,sal,levadura)
14 KCal. 594 H.C. 57 Lip. 33 P. 17 SOPA DE POLLO CON FIDEOS INTEGRALES TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA GUAR. QUESO (huevo con patata y cebolla) • Guarnición: ENSALADA CON MAIZ FRUTA PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)	15 KCal. 600 H.C. 74 Lip. 20 P. 35 LENTEJAS A LA JARDINERA (guisantes,judias,zanahoria,tomate,cebolla) POLLO AL CHILINDRÓN • Guarnición: ENSALADA CON COL FRUTA PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)	16 KCal. 711 H.C. 109 Lip. 21 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)	17 KCal. 1109 H.C. 104 Lip. 59 P. 43 FABADA CON VERDURAS ECO 3 ALBONDIGAS VEGETALES EN SALSA ROMESCO • Guarnición: ENSALADA CON SOJA FRUTA PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)	18 KCal. 576 H.C. 49 Lip. 32 P. 25 PURE VERDURAS Y HORTALIZAS ECOLOGICAS (con zanahoria, cebolla y espinacas) ABADEJO HORNO EN SALSA VERDE • Guarnición: ENSALADA CON ZANAHORIA FRUTA PAN INTEGRAL (agua,harina integral, trigo,sal,levadura)
21 KCal. 677 H.C. 61 Lip. 37 P. 28 GUIZO PATATAS Y VERDURAS (tomate,guisantes,zanahoria,cebolla,judias) LOMO A LA CAZADORA • Guarnición: ENSALADA CON MAIZ FRUTA PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)	22 KCal. 592 H.C. 99 Lip. 17 P. 15 ENSALADA MEDITERRANEA (lechuga,tomate,caballa,zanahoria,huevo,aceitunas) ARROZ CON VERDURAS Y LEGUMBRES (judia,zanahoria,guisante,champiñón, garbanzo) FRUTA PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)	23 KCal. 741 H.C. 82 Lip. 27 P. 47 POTAJE DE GARBANZOS CON HORTALIZAS ECOLÓGICAS(con cebolla,tomate,zanahoria) ESTOFADO DE PAVO(con judias,cebolla,tomate,zanahoria,champiñon) • Guarnición: ENSALADA CON TOMATE FRUTA PAN INTEGRAL (agua,harina integral, trigo,sal,levadura)	24 KCal. 912 H.C. 88 Lip. 45 P. 44 ESPAGUETTIS INTEGRALES MARINERA FILETE DE BACALADILLA A LA ROMANA • Guarnición: ENSALADA CON SOJA YOGUR NATURAL SIN AZUCAR PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)	25 KCal. 850 H.C. 94 Lip. 39 P. 37 LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL (lentejas,arroz,zanahoria,cebolla,tomate) HUEVOS COCIDOS CON SALSA AURORA • Guarnición: ENSALADA CON ZANAHORIA FRUTA PAN INTEGRAL (agua,harina integral, trigo,sal,levadura)
28 KCal. 767 H.C. 92 Lip. 34 P. 29 ESPIRALES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO MERLUZA EN SALSA DE CALABACIN CON ZANAHORIA BABY • Guarnición: ENSALADA CON MAIZ FRUTA PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)	29 KCal. 855 H.C. 123 Lip. 21 P. 45 CREMA DE LEGUMBRES PIZZA CON BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA (1 pizza para 12) • Guarnición: ENSALADA CON COL FRUTA PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)	30 KCal. 600 H.C. 97 Lip. 17 P. 20 ENSALADA CON MOZZARELLA, JAMON Y HUEVO PAELLA VALENCIANA (con pollo,judia verde,garrofón) FRUTA PAN INTEGRAL (agua,harina integral, trigo,sal,levadura)		