

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3 KCal. 761 H.C. 101 Lip. 31 P. 24
ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO
PALITOS DE MERLUZA(3rac.)
• Guarnición: ENSALADA CON MAIZ
FRUTA
PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)

4 KCal. 659 H.C. 81 Lip. 17 P. 49
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS (cebolla ecológica,patata,tomate,zanahoria ecológica)
ESTOFADO DE PAVO(con judias,cebolla,tomate,zanahoria,champiñon)
• Guarnición: ENSALADA CON COL
FRUTA
PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)

5 KCal. 833 H.C. 134 Lip. 25 P. 28
ARROZ A LA CUBANA (con tomate frito y huevo cocido)
FIAMBRE DE PAVO 2 Y QUESO 1
• Guarnición: ENSALADA CON TOMATE
FRUTA
PAN INTEGRAL (agua,harina integral, trigo,sal,levadura)

6 KCal. 761 H.C. 98 Lip. 29 P. 29
LENTEJAS CON ARROZ (lentejas,arroz,zanahoria,cebolla,tomate)
TORTILLA DE PATATA
• Guarnición: ENSALADA CON SOJA
YOGUR NATURAL AZUCARADO
PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)

7 KCal. 865 H.C. 69 Lip. 52 P. 35
GUISADO MARINERA(con calamar, merluza y mejillon)
LONGANIZAS CON SALSA DE TOMATE
• Guarnición: ENSALADA CON ZANAHORIA
FRUTA
PAN INTEGRAL (agua,harina integral, trigo,sal,levadura)

10 KCal. 723 H.C. 105 Lip. 25 P. 26
ARROZ A LA CAZUELA con alubias,tomate,cabezada cerdo,morcilla,zanahoria
ENSALADA COMPLETA (lechuga,tomate,atún,huevo,aceitunas)
FRUTA
PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)

11 KCal. 578 H.C. 61 Lip. 27 P. 26
PURE DE GUISANTES
MUSLO DE POLLO ASADO CON CIRUELAS (zanahoria,cebolla,ciruela)
• Guarnición: ENSALADA CON COL
FRUTA
PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)

12 KCal. 844 H.C. 97 Lip. 42 P. 26
ESPIRALES INTEGRALES CON SOJA TEXTURIZADA
TORTILLA FRANCESA CON QUESITO
• Guarnición: ENSALADA CON TOMATE
FRUTA ECOLOGICA
PAN INTEGRAL (agua,harina integral, trigo,sal,levadura)

13 KCal. 1241 H.C. 136 Lip. 59 P. 41
(SUAU I CRISPOS) PATATA CAJUN CON BACON Y SALSA DE YOGUR
TOCA TACO (FAJITTA CON CARNE PICADA TIPO "CHILI")
• Guarnición: ENSALADA CON SOJA
TÁCTIL RUGOSO (MINI COOKIES)
PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)

14 KCal. 697 H.C. 72 Lip. 34 P. 31
POTAJE DE GARBANZOS CON CEBOLLA ECOLOGICA (cebolla,tomate,espinacas,zanahoria)
FILETE DE MERLUZA ASADO CON SALSA MERY
• Guarnición: ENSALADA CON ZANAHORIA
FRUTA
PAN INTEGRAL (agua,harina integral, trigo,sal,levadura)

17 KCal. 664 H.C. 58 Lip. 39 P. 22
HERVIDO VALENCIANO
ALBONDIGAS VACUNO 3 x rac. EN SALSA AFRICANA (cacahuete,tomate,cebolla)
• Guarnición: ENSALADA CON MAIZ
FRUTA
PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)

18 KCal. 665 H.C. 92 Lip. 26 P. 21
CARACOLILLOS CON VERDURAS,PIMIENTO Y CALABACIN ECO(calabacín,pimiento, berenjena,tomate,cebolla)
FIGURITAS DE PESCADO(2rac.)
• Guarnición: ENSALADA CON COL
FRUTA
PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)

19 KCal. 834 H.C. 85 Lip. 40 P. 39
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS (cebolla ecológica,patata,tomate,zanahoria ecológica)
POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS
• Guarnición: ENSALADA CON TOMATE
FRUTA
PAN INTEGRAL (agua,harina integral, trigo,sal,levadura)

20 KCal. 970 H.C. 138 Lip. 37 P. 30
ARROZ A LA CUBANA (con tomate frito y huevo cocido)
BOQUERÓN EN TEMPURA CON MAYONESA
• Guarnición: ENSALADA CON COL
FRUTA
PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)

21 KCal. 566 H.C. 78 Lip. 22 P. 18
CREMA CASTELLANA CON VERDURA ECO (garbanzo, alubia, tomate, zanahoria ECO y cebolla ECO)
HUEVOS CON BECHAMEL(3rac.)
• Guarnición: ENSALADA CON ZANAHORIA
FRUTA
PAN INTEGRAL (agua,harina integral, trigo,sal,levadura)

24 KCal. 668 H.C. 73 Lip. 32 P. 24
SOPA DE PESCADO CON FRUTOS DE MAR
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA GUAR. QUESO (huevo con patata y cebolla)
• Guarnición: ENSALADA CON MAIZ
FRUTA
PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)

25 KCal. 718 H.C. 102 Lip. 25 P. 26
ARROZ AL HORNO (con garbanzos,magro de cerdo y morcilla)
ENSALADA COMPLETA (lechuga,tomate,atún,huevo,aceitunas)
FRUTA
PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)

26 KCal. 712 H.C. 75 Lip. 29 P. 42
LENTEJAS A LA JARDINERA (guisantes,judias,zanahoria,tomate,cebolla)
ABADEJO EN SALSA DE CALABACIN CON ZANAHORIA
BABY
• Guarnición: ENSALADA CON TOMATE
FRUTA
PAN INTEGRAL (agua,harina integral, trigo,sal,levadura)

27 KCal. 806 H.C. 92 Lip. 32 P. 43
PAJARITAS CON VERDURAS(calabacín,tomate,pimiento,cebolla,zanahoria)
LOMO HORNO EN SALSA DE MIEL Y MOSTAZA
• Guarnición: ENSALADA CON SOJA
YOGUR NATURAL AZUCARADO
PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)

28 KCal. 792 H.C. 83 Lip. 39 P. 31
POTAJE DE GARBANZOS CON CEBOLLA ECOLOGICA (cebolla,tomate,espinacas,zanahoria)
BUNUELO DE PESCADO (4rac.) CON MAHONESA
• Guarnición: ENSALADA CON ZANAHORIA
FRUTA
PAN INTEGRAL (agua,harina integral, trigo,sal,levadura)