



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

13 KCal. 750 H.C. 100 Lip. 27 P. 30

GUISADO MARINERO
HUEVOS CON BECHAMEL
• CON GUIANTES Y ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

14 KCal. 781 H.C. 126 Lip. 23 P. 23

ENSALADA CON ATÚN, MAÍZ Y HUEVO
PAELLA VALENCIANA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

20 KCal. 872 H.C. 134 Lip. 28 P. 29

PAELLA DE MARISCO
AROS DE CEBOLLA (Al horno)
• CON QUESITO Y ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

21 KCal. 913 H.C. 111 Lip. 35 P. 44

POTAJE DE GARBANZOS CON CHORIZO
TOSTA DE HUEVO REVUELTO CON TOMATE
• ENSALADA CON FRUTA DE TEMPORADA
YOGUR
PAN

27 KCal. 721 H.C. 91 Lip. 32 P. 19

HERVIDO DE LA HUERTA (Patata, judía y zanahoria)
HAMBURGUESA VEGETAL
• HUMMUS DE GARBANZOS Y ENSALADA CON
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

28 KCal. 709 H.C. 89 Lip. 28 P. 25

WOK DE HORTALIZAS DE TEMPORADA CON
PIMENTÓN
PIZZA CASERA CON ATÚN
• ENSALADA CON FRUTA DE TEMPORADA
YOGUR
PAN

8 KCal. 1027 H.C. 134 Lip. 40 P. 37

CALDO GALLEGO
CONTRAMUSLO EMPANADO CASERO
• CON HORTALIZAS SALTEADAS Y ENSALADA DE
LECHUGA, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA
PAN INTEGRAL

15 KCal. 827 H.C. 118 Lip. 25 P. 37

FABADA DE VERDURAS ECOLÓGICAS
SOLOMILLO DE CERDO A LA NARANJA
• DADOS DE BONIATO Y ENSALADA DE ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN INTEGRAL

22 KCal. 875 H.C. 102 Lip. 41 P. 30

PATATAS CON BECHAMEL DE ESPINACAS
GOULASH DE PAVO (guiso de pavo con verduras)
• CON HORTALIZAS SALTEADAS Y ENSALADA DE
LECHUGA, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA
PAN INTEGRAL

29 KCal. 717 H.C. 105 Lip. 21 P. 31

PURÉ DE ZANAHORIA Y GUIANTES ECOLÓGICOS
POLLO EN SALSA DE MANZANA
• ENSALADA CON LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN INTEGRAL

9 KCal. 724 H.C. 75 Lip. 39 P. 21

PATATAS RIOJANA
TORTILLA CON CEBOLLA
• ENSALADA CON FRUTA DE TEMPORADA
ACTIMEL NATURAL
PAN

16 KCal. 894 H.C. 111 Lip. 40 P. 30

ESPIRALES INTEGRALES CON VERDURAS
MERLUZA A LA VASCA (con huevo cocido y guisantes)
• CON CHAMPINONES Y ENSALADA DE LECHUGA,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

23 KCal. 734 H.C. 96 Lip. 25 P. 33

PURÉ DE ALUBIAS CON PUERRO Y CALABAZA
ECOLÓGICA
TORTILLA CON PECHUGA DE PAVO
• ZANAHORIA BABY AL VAPOR Y ENSALADA DE
LECHUGA CON ACEITUNAS
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

30 KCal. 859 H.C. 121 Lip. 31 P. 33

ARROZ A LA CUBANA (Con tomate y huevo)
RABAS REBOZADAS CASERAS
• ENSALADA CON LECHUGA, APIO Y COL LOMBARDA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

10 KCal. 756 H.C. 96 Lip. 26 P. 40

LENTEJAS CON CALABAZA ECOLÓGICA
SALMÓN SOBRE SALTEADO DE CEBOLLA Y
PUERRO
• ENSALADA CON LECHUGA, APIO Y COL
LOMBARDA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

17 KCal. 711 H.C. 81 Lip. 32 P. 29

PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA
MUSLO DE POLLO A LA PROVENZAL CON
SALTEADO DE CALABAZA
• ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA
Y PIÑA
YOGUR
PAN

24 KCal. 842 H.C. 97 Lip. 39 P. 29

CANELONES DE VERDURA
BACALAO GRATINADO CON ALL I OLI
• CON CALABAZA SALTEADA Y ENSALADA DE
LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

31 KCal. 848 H.C. 95 Lip. 35 P. 43

SOPA DE PICADILLO CON GARBANZOS Y PATATA
(pollo, jamón y huevo)
SECRETO EN SALSA DE SETAS
• CON SALTEADO CAMPESTRE Y ENSALADA DE
LECHUGA, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
FRUTA DE TEMPORADA
PAN