
















Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>1 </p> <p>Ensalada con lechuga, piña y maíz Crema de puerros ecológicos con virutas de jamón Revuelto de huevo con champiñones Mini quesadillas Fruta de temporada Pan blanco</p> <p><b>Kcal. 691 h.c. 75,0 lip. 31,4 p. 26,8</b> Ensalada de lentejas - Salmón con espárragos - Fruta</p>	<p>2</p> <p>Ensalada completa de caballa con pimiento Arroz requenense con caldo casero de carne Helado de fresa Pan blanco</p> <p><b>Kcal. 831 h.c. 101,6 lip. 36,5 p. 23,6</b> Boniato al horno - Pavo con alcachofas - Fruta</p>	<p>3 </p> <p>Ensalada mezclum, brotes y aceitunas Olleta alicantina Rustidera de pollo con verduras Fruta de temporada Pan integral</p> <p><b>Kcal. 718 h.c. 76,0 lip. 31,1 p. 29,7</b> Puré de calabaza - Boquerones a la andaluza con ensalada - Fruta</p>	<p>4 </p> <p>Ensalada de lechuga, col lombarda y zanahoria Patatas Strogonoff Solomillo de cerdo con salsa chimichurri Fruta de temporada Pan blanco</p> <p><b>Kcal. 721 h.c. 64,4 lip. 37,6 p. 31,2</b> Tostada de huevo revuelto y espinacas - Fruta</p>	<p>5 </p> <p>Ensalada con brotes de espinacas Espirales integrales con pisto casero de hortalizas Abadejo en salsa de ajo y pimentón Guisantes ecológicos salteados Fruta de temporada Pan blanco</p> <p><b>Kcal. 734 h.c. 101,1 lip. 21,3 p. 30,4</b> Pechuga de pollo enharinada y champiñones salteados - Fruta</p>
<p>8 </p> <p>Ensalada con lechuga, remolacha y zanahoria Hervido (patata, zanahoria y judías verdes) Nuggets de pollo con salsa deluxe casera Fruta de temporada Pan blanco</p> <p><b>Kcal. 772 h.c. 61,6 lip. 43,8 p. 31,0</b> Ensalada de quinoa - Tortilla de cebolla - Fruta</p>	<p>9</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate Garbanzos salteados con verdura Roti de pavo en salsa de verduras Fruta de temporada Pan blanco</p> <p><b>Kcal. 794 h.c. 85,7 lip. 30,9 p. 38,6</b> Atún a la plancha con brócoli y boniato - Fruta</p>	<p>10 </p> <p>Guacamole casero con nachos Ensalada completa con huevo y crudités Paella Fruta de temporada Pan integral</p> <p><b>Kcal. 900 h.c. 104,8 lip. 44,4 p. 19,3</b> Tofu marinado con patatas - Fruta</p>	<p>11   </p> <p>Ensalada mezclum, tomate y aceitunas Espaguetis integrales con salsa Alfredo Fogonero a la andaluza casera con salteado de calabacín ecológico Fruta de temporada Pan blanco</p> <p><b>Kcal. 711 h.c. 83,7 lip. 25,9 p. 33,7</b> Ensalada con frutos secos en salsa de humus - Brocheta de pollo y verduras - Fruta</p>	<p>12   </p> <p>Ensalada con iceberg, aguacate, lombarda y olivas negras Lentejas ecológicas estofadas con verduras Burrito de soja texturizada con arroz, frijoles y queso Yogur artesano Pan blanco</p> <p><b>Kcal. 886 h.c. 114,7 lip. 27,3 p. 40,5</b> Tostada de huevo escalfado y tomate cherry - Fruta</p>
<p>15 </p> <p>Ensalada de lechuga, espinaca, apio y lombarda Arroz integral a la cubana Longanizas Fruta de temporada Pan blanco</p> <p><b>Kcal. 781 h.c. 90,2 lip. 34,8 p. 27,1</b> Tostada vegana de hummus aceitunas negras y rúcula - Fruta</p>	<p>16 </p> <p>Ensalada mezclum, maíz, remolacha Puré de legumbres con hinojo Merluza empanada casera con mayonesa Fruta de temporada Pan blanco</p> <p><b>Kcal. 669 h.c. 70,7 lip. 28,7 p. 27,6</b> Ensalada - Arroz salteado con setas y pavo - Fruta</p>	<p>17 </p> <p>Ensalada con iceberg, mango, lombarda y olivas negras Patatas con bacon y queso Tortilla con calabacín Yogur natural con fruta de temporada Pan integral</p> <p><b>Kcal. 745 h.c. 59,9 lip. 44,0 p. 26,4</b> Lubina al limón con salteado de guisantes y espárragos trigueros - Fruta</p>	<p>18</p> <p><b>Menú especial fin de curso</b></p> <p><b>Kcal. 728 h.c. 81,8 lip. 27,2 p. 36,3</b> Crema de calabacín - Huevo duro gratinado con tomate - Fruta</p>	<p>19</p> <p><b>Festivo</b></p>
<p>22</p> <p><b>Festivo</b></p>	<p>23</p> <p><b>Festivo</b></p>	<p>24</p> <p><b>Festivo</b></p>	<p>25</p> <p><b>Festivo</b></p>	<p>26</p> <p><b>Festivo</b></p>
<p>29</p> <p><b>Festivo</b></p>	<p>30</p> <p><b>Festivo</b></p>			

