

| Lunes                                                                                                                                                                                                                | Martes                                                                                                                                                 | Miércoles                                                                                                                                                                                                   | Jueves                                                                                                                                                                              | Viernes                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                      | 1                                                                                                                                                      | 2                                                                                                                                                                                                           | 3                                                                                                                                                                                   | 4                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                      | Festivo                                                                                                                                                | Festivo                                                                                                                                                                                                     | Festivo                                                                                                                                                                             | Festivo                                                                                                                                                                                                                              |
| 7                                                                                                                                                                                                                    | 8                                                                                                                                                      | 9                                                                                                                                                                                                           | 10                                                                                                                                                                                  | 11                                                                                                                                                                                                                                   |
| Festivo                                                                                                                                                                                                              | Festivo                                                                                                                                                | <div><div></div><div></div></div> Ensalada de lechuga y tomate<br>Macarrones integrales a la napolitana<br>Tortilla de atún<br>con guarnición de champiñones<br>Fruta de temporada<br>Pan integral          | <div><div></div></div> Ensalada de lechuga, pepino y pimiento<br>Paella de verdura<br>Merluza a la andaluza casera<br>Fruta de temporada<br>Pan blanco                              | <div><div></div></div> Ensalada con lechuga, maíz y zanahoria<br>Garbanzos con espinacas<br>Solomillo de cerdo a la naranja<br>con salteado mediterráneo<br>Fruta de temporada<br>Pan integral                                       |
|                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                        | Kcal. 791 h.c. 86,2 lip. 35,5 p. 29,7<br>Sopa de arroz - Gallo al papillote con verduras - Fruta o lácteo                                                                                                   | Kcal. 736 h.c. 100,9 lip. 27,0 p. 22,5<br>Ensalada de alubias - Brochetas de pavo - Fruta                                                                                           | Kcal. 747 h.c. 81,5 lip. 27,8 p. 38,9<br>Ensalada de escarola - Tortilla de patatas - Fruta o lácteo                                                                                                                                 |
| 14                                                                                                                                                                                                                   | 15                                                                                                                                                     | 16                                                                                                                                                                                                          | 17                                                                                                                                                                                  | 18                                                                                                                                                                                                                                   |
| <div><div></div><div>Ekó</div></div> Ensalada con lechuga, zanahoria, rabanitos y olivas negras<br>Guisado de la huerta con calabacín ecológico<br>Pizza casera barbacoa vegetal<br>Fruta de temporada<br>Pan blanco | Ensalada con lechuga, lombarda y pipas en salsa de yogur<br>Puré de legumbres<br>Jamoncitos de pollo al chilindrón<br>Fruta de temporada<br>Pan blanco | <div><div></div><div></div></div> Ensalada mézclum, brotes y aceitunas<br>Arroz integral a la cubana<br>Longanizas<br>Fruta de temporada<br>Pan integral                                                    | <div><div></div><div>Ekó</div></div> Ensalada con lechuga, piña y maíz<br>Sopa juliana casera con pasta<br>Salmón con salteado de puerro y cebolla<br>Fruta ecológica<br>Pan blanco | <div><div></div><div></div></div> Ensalada con iceberg, apio y pepinillos<br>Olleta alicantina<br>Revuelto de huevo con queso<br>Yogur artesano natural<br>Pan integral                                                              |
| Kcal. 740 h.c. 95,4 lip. 27,6 p. 25,0<br>Ensalada de garbanzos - Pavo al limón - Fruta                                                                                                                               | Kcal. 659 h.c. 72,4 lip. 25,7 p. 31,1<br>Atún con berenjena gratinada - Fruta o lácteo                                                                 | Kcal. 788 h.c. 90,2 lip. 36,5 p. 25,4<br>Ensaladilla - Falafel - Fruta                                                                                                                                      | Kcal. 700 h.c. 79,4 lip. 29,5 p. 28,1<br>Ensalada de lentejas - Tortilla con champiñones - Fruta                                                                                    | Kcal. 667 h.c. 57,6 lip. 34,5 p. 28,5<br>Guacamole con nachos caseros - Rollitos de calabacín y jamón cocido - Fruta                                                                                                                 |
| 21                                                                                                                                                                                                                   | 22                                                                                                                                                     | 23                                                                                                                                                                                                          | 24                                                                                                                                                                                  | 25                                                                                                                                                                                                                                   |
| <div><div></div><div>Ekó</div></div> Ensalada con lechuga, maíz y zanahoria<br>Puré de calabacín ecológico<br>Hamburguesa de pollo y cerdo a la plancha<br>Humus<br>Fruta de temporada<br>Pan blanco                 | Ensalada mézclum, maíz, remolacha<br>Fideuá de marisco<br>Tortilla con zanahoria<br>Fruta de temporada<br>Pan blanco                                   | <div><div></div><div></div></div> Ensalada con iceberg, mango, lombarda y olivas negras<br>Alubias con verduras de temporada<br>Escalope de magro casero<br>con pisto<br>Fruta de temporada<br>Pan integral | <div><div></div><div></div></div> Ensalada César<br>Arroz salteado<br>Garbanzos al curry con soja texturizada<br>Fruta de temporada<br>Pan blanco                                   | <div><div></div><div></div></div> Ensalada con huevo, aceitunas negras, lechuga, tomate y zanahoria<br>Hervido (patata, zanahoria y judías verdes)<br>Abadejo en salsa de pescado de lonja<br>Yogur artesano natural<br>Pan integral |
| Kcal. 689 h.c. 61,0 lip. 39,7 p. 20,7<br>Ensalada de pepino y tomate - Tosta con boloñesa de lentejas - Fruta                                                                                                        | Kcal. 802 h.c. 94,3 lip. 36,8 p. 22,5<br>Quinoa con pollo y verduras - Fruta o lácteo                                                                  | Kcal. 678 h.c. 72,6 lip. 26,6 p. 32,9<br>Ensalada de pasta con manzana - Bacalao al horno con tomate - Fruta                                                                                                | Kcal. 1094 h.c. 140,1 lip. 38,0 p. 42,4<br>Gazpacho - Revuelto con queso - Fruta                                                                                                    | Kcal. 659 h.c. 58,3 lip. 31,6 p. 33,4<br>Nuggets de brócoli - Lomo de cerdo con guisantes - Fruta                                                                                                                                    |
| 28                                                                                                                                                                                                                   | 29                                                                                                                                                     | 30                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                      |
| <div><div></div></div> Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria<br>Espirales integrales pomodoro<br>Gallineta en tempura casera<br>Fruta de temporada<br>Pan blanco                                                   | Ensalada completa con atún y crujiente de cebolla<br>Paella<br>Yogur artesano natural<br>Pan blanco                                                    | <div><div></div></div> Ensalada fresca mediterránea con brotes de rúcula<br>Sopa harira vegetal<br>Tortilla con dados de boniato<br>Fruta de temporada<br>Pan integral                                      |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                      |
| Kcal. 745 h.c. 98,0 lip. 22,1 p. 35,7<br>Calabaza asada - Quesadillas de pollo y aguacate - Fruta o lácteo                                                                                                           | Kcal. 685 h.c. 93,3 lip. 26,3 p. 18,8<br>Ensalada de patata - Tofu marinado en salsa de soja - Fruta                                                   | Kcal. 815 h.c. 81,7 lip. 41,9 p. 24,0<br>Menestra de verduras - Puré de patata con longanizas - Fruta o lácteo                                                                                              |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                      |



Festivo

100% Vegetal

Día especial

Recomendaciones de cenas