



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			2 KCal. 1020 H.C. 146 Lip. 38 P. 30 ARROZ A LA CUBANA (con tomate frito y huevo cocido) NUGGETS DE BROCOLI (3xrac.) • Guarnición: ENSALADA CON SOJA YOGUR NATURAL AZUCARADO PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)	3 KCal. 736 H.C. 98 Lip. 26 P. 30 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS (cebolla ecológica, patata, tomate, zanahoria ecológica) TORTILLA DE PATATAS Y CALABACIN • Guarnición: ENSALADA CON ZANAHORIA FRUTA PAN INTEGRAL (agua, harina integral, trigo, sal, levadura)
6 KCal. 652 H.C. 74 Lip. 26 P. 34 ESPIRALES INTEGRALES CON VERDURAS (calabacín, pimiento, cebolla, zanahoria, tomate) ABADEJO HORNO EN SALSA CREMOSA DE CALABAZA • Guarnición: ENSALADA CON MAIZ FRUTA PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)	7 KCal. 684 H.C. 68 Lip. 40 P. 17 SOPA DE PESCADO ALBONDIGAS DE SOJA Y VERDURAS (4UN.) CON SALSA DE VERDURAS • Guarnición: ENSALADA CON COL FRUTA ECOLOGICA PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)	8 KCal. 868 H.C. 71 Lip. 59 P. 16 PURÉ DE ZANAHORIA ECOLÓGICA HAMBURGUESA DE COLIFLOR Y QUESO CON VERDURA • Guarnición: ENSALADA CON TOMATE FRUTA PAN INTEGRAL (agua, harina integral, trigo, sal, levadura)	9 KCal. 1142 H.C. 167 Lip. 44 P. 28 ARROZ CON SALSA DE SOJA Y VERDURAS NUGGETS DE BROCOLI (3xrac.) • Guarnición: ENSALADA CON SOJA TARTA SELVANEGRA PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)	10 KCal. 695 H.C. 84 Lip. 30 P. 24 LENTEJAS CASERAS CON ZANAHORIA ECOLOGICA (con cebolla, tomate y zanahoria) TORTILLA DE PATATA • Guarnición: ENSALADA CON ZANAHORIA FRUTA PAN INTEGRAL (agua, harina integral, trigo, sal, levadura)
13 KCal. 533 H.C. 63 Lip. 26 P. 15 HERVIDO VALENCIANO HAMBURGUESA VEGETAL CON PISTO • Guarnición: ENSALADA CON MAIZ FRUTA PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)	14 KCal. 744 H.C. 92 Lip. 28 P. 37 ESPAGUETTI CON SOJA TEXTURIZADA (salsa de tomate, soja texturizada) ABADEJO EN SALSA MERY • Guarnición: ENSALADA CON COL FRUTA PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)	15 KCal. 819 H.C. 79 Lip. 50 P. 18 CREMA ALICIA (guisantes, calabaza, zanahoria, cebolla) HAMBURGUESA DE COLIFLOR Y QUESO CON PATATA PANADERA • Guarnición: ENSALADA CON TOMATE FRUTA PAN INTEGRAL (agua, harina integral, trigo, sal, levadura)	16 KCal. 735 H.C. 112 Lip. 25 P. 22 PAELLA DE VERDURAS CON V. ECO (judía, zanahoria, alcachofa, guisante, coliflor, espárrago) ENSALADA COMPLETA (lechuga, tomate, atún, huevo, aceitunas) POSTRE LÁCTEO / HELADO PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)	17 KCal. 753 H.C. 78 Lip. 39 P. 26 POTAJE DE GARBANZOS CON CEBOLLA ECOLOGICA (cebolla, tomate, espinacas, zanahoria) TORTILLA FRANCESA CON QUESITO • Guarnición: ENSALADA CON ZANAHORIA FRUTA PAN INTEGRAL (agua, harina integral, trigo, sal, levadura)
20 KCal. 869 H.C. 74 Lip. 57 P. 17 GUISADO DE VERDURAS CON CALABACIN ECOLÓGICO HAMBURGUESA DE COLIFLOR Y QUESO CON VERDURA • Guarnición: ENSALADA CON MAIZ FRUTA PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)	21 KCal. 680 H.C. 108 Lip. 22 P. 19 PAELLA DE VERDURAS CON V. ECO (judía, zanahoria, alcachofa, guisante, coliflor, espárrago) ENSALADA COMPLETA (lechuga, tomate, atún, huevo, aceitunas) FRUTA PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)	22 KCal. 753 H.C. 87 Lip. 29 P. 40 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS (cebolla ecológica, patata, tomate, zanahoria ecológica) MERLUZA HORNO EN SALSA ROMESCO • Guarnición: ENSALADA CON TOMATE FRUTA PAN INTEGRAL (agua, harina integral, trigo, sal, levadura)	23 KCal. 831 H.C. 117 Lip. 31 P. 25 CARACOLILLOS CON PROVENZAL (tomate, cebolla, hierbas aromáticas) HUEVOS CON BECHAMEL (3xrac.) • Guarnición: ENSALADA CON SOJA POSTRE LÁCTEO / HELADO PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)	24 KCal. 563 H.C. 62 Lip. 29 P. 15 SOPA MINISTRONE VEGETAL (pasta, verdura, legumbres) HAMBURGUESA VEGETAL CON PISTO • Guarnición: ENSALADA CON ZANAHORIA FRUTA PAN INTEGRAL (agua, harina integral, trigo, sal, levadura)
27 KCal. 658 H.C. 65 Lip. 32 P. 31 LENTEJAS A LA JARDINERA (guisantes, judías, zanahoria, tomate, cebolla) FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA • Guarnición: ENSALADA CON MAIZ FRUTA PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)	28 KCal. 675 H.C. 97 Lip. 25 P. 21 LAZOS CON ATUN HAMBURGUESA VEGETAL CON PISTO • Guarnición: ENSALADA CON COL FRUTA PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)	29 KCal. 880 H.C. 88 Lip. 48 P. 28 POTAJE DE GARBANZOS CON CEBOLLA ECOLOGICA (cebolla, tomate, espinacas, zanahoria) ALBONDIGAS DE SOJA Y VERDURAS (4UN.) CON SALSA DE VERDURAS • Guarnición: ENSALADA CON TOMATE FRUTA PAN INTEGRAL (agua, harina integral, trigo, sal, levadura)	30 KCal. 677 H.C. 79 Lip. 32 P. 18 PURE CALABACIN ECOLOGICO (patata, cebolla, espinaca, calabacín eco) TORTILLA DE PATATA • Guarnición: ENSALADA CON SOJA YOGUR NATURAL AZUCARADO PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)	31 KCal. 961 H.C. 143 Lip. 35 P. 26 ARROZ A LA CUBANA (con tomate frito y huevo cocido) NUGGETS DE BROCOLI (3xrac.) • Guarnición: ENSALADA CON ZANAHORIA FRUTA O HELADO PAN INTEGRAL (agua, harina integral, trigo, sal, levadura)