



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 KCal. 759 H.C. 77 Lip. 35 P. 38

LENTEJAS CON ARROZ
(lentejas, arroz, zanahoria, cebolla, tomate)
2 LONGANIZAS C/VERDURAS (judía verde, judía amarilla, berenjena)
• Guarnición: ENSALADA CON MAIZ
FRUTA
PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)

5 KCal. 782 H.C. 97 Lip. 33 P. 31

ESPIRALES INTEGRALES CON ATUN
MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE MANZANA ECOLÓGICA
• Guarnición: ENSALADA CON COL
FRUTA
PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)

6 KCal. 593 H.C. 65 Lip. 30 P. 19

HERVIDO VALENCIANO
ESCALOPE DE POLLO ASADO EN SALSA DE CIRUELAS (zanahoria, cebolla, ciruela)
• Guarnición: ENSALADA CON TOMATE
FRUTA ECOLÓGICA
PAN INTEGRAL (agua, harina integral, trigo, sal, levadura)

7 KCal. 799 H.C. 118 Lip. 27 P. 25

ARROZ CON MAGRO Y CALABAZA
PALITOS DE MERLUZA (3xrac.)
• Guarnición: ENSALADA CON SOJA
GELATINA SIN AZUCAR
PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)

8 KCal. 675 H.C. 93 Lip. 25 P. 22

CREMA CASTELLANA CON VERDURA ECO (garbanzo, alubia, tomate, zanahoria ECO y cebolla ECO)
TORTILLA DE PATATA
• Guarnición: ENSALADA CON ZANAHORIA
FRUTA
PAN INTEGRAL (agua, harina integral, trigo, sal, levadura)

11 KCal. 685 H.C. 62 Lip. 40 P. 21

GUISADO DE VERDURAS CON CALABACIN ECOLÓGICO
3 ALBONDIGAS DE TERNERA-CERDO JARDINERA
• Guarnición: ENSALADA CON MAIZ
FRUTA
PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)

12 KCal. 791 H.C. 143 Lip. 18 P. 22

ARROZ A LA CUBANA (con tomate frito y huevo cocido)
BOCADITOS DE BACALAO (3xrac.)
• Guarnición: ENSALADA CON COL
FRUTA
PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)

13 KCal. 817 H.C. 77 Lip. 46 P. 26

ALUBIAS JARDINERA con guisante, judía, zanahoria, cebolla
TORTILLA FRANCESA CON FIAMBRE DE PAVO
• Guarnición: ENSALADA CON TOMATE
FRUTA
PAN INTEGRAL (agua, harina integral, trigo, sal, levadura)

14 KCal. 872 H.C. 65 Lip. 53 P. 36

CREMA PARMENTIER con crujiente de jamón (patata, cebolla, leche y jamón)
PECHUGA DE POLLO EMPANADA CON GUARNICION DE HUMMUS
• Guarnición: ENSALADA CON LECHUGA, COL, PIPAS,
CEBOLLA FRITA
HUESITOS
PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)

15 KCal. 678 H.C. 69 Lip. 30 P. 37

LENTEJAS CASERAS CON ZANAHORIA ECOLÓGICA (con cebolla, tomate y zanahoria)
LOMO HORNO EN SALSA DE MIEL Y MOSTAZA
• Guarnición: ENSALADA CON ZANAHORIA
FRUTA
PAN INTEGRAL (agua, harina integral, trigo, sal, levadura)

18 KCal. 639 H.C. 74 Lip. 31 P. 17

SOPA DE PESCADO
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA GUAR. QUESO (huevo con patata y cebolla)
• Guarnición: ENSALADA CON MAIZ
FRUTA
PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)

19 KCal. 607 H.C. 90 Lip. 21 P. 21

PAELLA VALENCIANA (con pollo, judía verde, garrofón)
ENSALADA COMPLETA
(lechuga, tomate, atún, huevo, aceitunas)
FRUTA
PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)

20 KCal. 677 H.C. 69 Lip. 33 P. 31

LENTEJAS CON ZANAHORIA ECOLÓGICA (cebolla, tomate y zanahoria ECO)
ALITAS DE POLLO AL AJILLO (3xrac.)
• Guarnición: ENSALADA CON TOMATE
FRUTA
PAN INTEGRAL (agua, harina integral, trigo, sal, levadura)

21 KCal. 679 H.C. 87 Lip. 23 P. 36

PAJARITAS CON VERDURAS (calabacín, tomate, pimiento, cebolla, zanahoria)
ABADEJO HORNO EN SALSA CREMOSA DE CALABAZA
• Guarnición: ENSALADA CON SOJA
FRUTA
PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)

22 KCal. 709 H.C. 93 Lip. 28 P. 25

POTAJE DE GARBANZOS CON CEBOLLA ECOLÓGICA (cebolla, tomate, espinacas, zanahoria)
HUEVOS CON BECHAMEL (3xrac.)
• Guarnición: ENSALADA CON ZANAHORIA
FRUTA
PAN INTEGRAL (agua, harina integral, trigo, sal, levadura)

25 KCal. 645 H.C. 65 Lip. 33 P. 25

SOPA JULIANA CON PASTA
POLLO AL CHILINDRÓN
• Guarnición: ENSALADA CON MAIZ
FRUTA
PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)

26 KCal. 765 H.C. 116 Lip. 26 P. 23

ARROZ REQUENENSE (con garbanzos, chorizo y morcilla)
CROQUETAS DE BACALAO (3xrac.)
• Guarnición: ENSALADA CON COL
FRUTA
PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)

27 KCal. 699 H.C. 69 Lip. 36 P. 30

LENTEJAS CASERAS CON ZANAHORIA ECOLÓGICA (con cebolla, tomate y zanahoria)
MERLUZA AL HORNO CON LIMON
• Guarnición: ENSALADA CON TOMATE
FRUTA
PAN INTEGRAL (agua, harina integral, trigo, sal, levadura)

28 KCal. 774 H.C. 70 Lip. 46 P. 24

PURÉ DE ZANAHORIA ECOLÓGICA
HAMBURGUESA DE TERNERA Y CERDO CON CEBOLLA CAMELIZADA
• Guarnición: ENSALADA CON SOJA
YOGUR NATURAL AZUCARADO
PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)

29 KCal. 787 H.C. 87 Lip. 37 P. 30

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS (cebolla ecológica, patata, tomate, zanahoria ecológica)
TORTILLA FRANCESA CON QUESITO
• Guarnición: ENSALADA CON ZANAHORIA
FRUTA
PAN INTEGRAL (agua, harina integral, trigo, sal, levadura)