



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<b>1</b> KCal. 644 H.C. 88 Lip. 18 P. 39 : POTAJE DE GARBANZOS CON CEBOLLA ECOLOGICA (cebolla,tomate,espinacas,zanahoria) : ESCALOPINES DE LOMO EN SALSAS DE REMOLACHA Y ZANAHORIA • Guarnición: ENSALADA CON COL : FRUTA : PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)	<b>2</b> KCal. 739 H.C. 105 Lip. 29 P. 22 : ARROZ REQUENENSE (con garbanzos, chorizo y morcilla) : ENSALADA VALENCIANA (lechuga,tomate,atún,huevo,aceitunas) : FRUTA : PAN INTEGRAL (agua,harina integral, trigo,sal,levadura)	<b>3</b> KCal. 695 H.C. 71 Lip. 36 P. 25 : LENTEJAS A LA JARDINERA (guisantes,judias,zanahoria,tomate,cebolla) : TORTILLA FRANCESA • Guarnición: ENSALADA CON SOJA : FRUTA : PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)	<b>4</b> KCal. 725 H.C. 59 Lip. 43 P. 28 : PURE VERDURAS Y HORTALIZAS (con zanahoria, cebolla y espinacas) : MUSLO DE POLLO A LA MANZANA • Guarnición: ENSALADA CON ZANAHORIA : FRUTA : PAN INTEGRAL (agua,harina integral, trigo,sal,levadura)
<b>7</b> KCal. 807 H.C. 91 Lip. 40 P. 28 : ESPIRALES INTEGRALES CON VERDURAS : MERLUZA A LA ROMANA CON MAYONESA • Guarnición: ENSALADA CON MAIZ : FRUTA : PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)	<b>8</b> KCal. 557 H.C. 67 Lip. 26 P. 15 : CREMA ALICIA (guisantes,calabaza,zanahoria,cebolla) : TORTILLA DE PATATAS Y CALABACIN • Guarnición: ENSALADA CON COL : FRUTA ECOLOGICA : PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)		<b>10</b> KCal. 663 H.C. 94 Lip. 23 P. 24 : PAELLA VALENCIANA (con pollo,judia verde,garrofón) : ENSALADA VALENCIANA (lechuga,tomate,atún,huevo,aceitunas) : YOGUR NATURAL AZUCARADO : PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)	<b>11</b> KCal. 715 H.C. 80 Lip. 29 P. 37 : ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS (cebolla ecológica,patata,tomate,zanahoria ecológica) : ALITAS DE POLLO AL AJILLO(3xrac.) • Guarnición: ENSALADA CON ZANAHORIA : FRUTA : PAN INTEGRAL (agua,harina integral, trigo,sal,levadura)
<b>14</b> KCal. 653 H.C. 62 Lip. 28 P. 39 : GUISADO DE PATATAS CON BOLOÑESA DE SOJA : ABADEJO EN SALSAS DE CALABACIN CON ZANAHORIA BABY • Guarnición: ENSALADA CON MAIZ : FRUTA : PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)	<b>15</b> KCal. 837 H.C. 86 Lip. 40 P. 38 : GARBANZOS RIOJANA : POLLO A LA BARBACOA • Guarnición: ENSALADA CON COL : FRUTA : PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)	<b>16</b> KCal. 834 H.C. 135 Lip. 25 P. 26 : ARROZ A LA CUBANA (con tomate frito y huevo cocido) : FIAMBRE DE PAVO 2 Y QUESO 1 • Guarnición: ENSALADA CON TOMATE : FRUTA : PAN INTEGRAL (agua,harina integral, trigo,sal,levadura)	<b>17</b> KCal. 812 H.C. 98 Lip. 38 P. 21 : SOPA DE LETRAS (caldo de carne y verduras) : MERAVELLES DE L'OCEA VERD (2)NUG Y(1) FIG • Guarnición: ENSALADA ARCO IRIS DE LA HUERTA : TRAMPANTOJO DE HUEVO FRITO : PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)	<b>18</b> KCal. 714 H.C. 96 Lip. 25 P. 28 : FABADA CON VERDURAS ECO : TORTILLA DE PATATA • Guarnición: ENSALADA CON ZANAHORIA : FRUTA : PAN INTEGRAL (agua,harina integral, trigo,sal,levadura)
<b>21</b> KCal. 645 H.C. 64 Lip. 33 P. 27 : LENTEJAS CASERAS CON BONIATO (con cebolla,tomate, zanahoria ECO i boniato) : MERLUZA AL HORNO EN SALSAS DE MANZANA ECOLOGICA • Guarnición: ENSALADA CON MAIZ : FRUTA : PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)	<b>22</b> KCal. 756 H.C. 103 Lip. 31 P. 22 : ESPIRALES INTEGRALES MARINERA : TORTILLA FRANCESA • Guarnición: ENSALADA CON COL : FRUTA : PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)	<b>23</b> KCal. 625 H.C. 79 Lip. 24 P. 27 : CREMA CASTELLANA CON VERDURA ECO (garbanzo, alubia, tomate, zanahoria ECO y cebolla ECO) : CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO • Guarnición: ENSALADA CON TOMATE : FRUTA : PAN INTEGRAL (agua,harina integral, trigo,sal,levadura)	<b>24</b> KCal. 718 H.C. 102 Lip. 25 P. 26 : ARROZ AL HORNO (con garbanzos,magro de cerdo y morcilla) : ENSALADA COMPLETA (lechuga,tomate,atún,huevo,aceitunas) : FRUTA : PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)	<b>25</b> KCal. 818 H.C. 70 Lip. 51 P. 22 : GUISADO DE VERDURAS CON CALABACIN ECOLOGICO : ALBONDIGAS DE TERNERA(3UN.) CON TOMATE • Guarnición: ENSALADA CON ZANAHORIA : FRUTA : PAN INTEGRAL (agua,harina integral, trigo,sal,levadura)
<b>28</b> KCal. 760 H.C. 60 Lip. 47 P. 27 : SOPA JULIANA CON PASTA : HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSAS CON CHAMPIÑON • Guarnición: ENSALADA CON MAIZ : FRUTA : PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)	<b>29</b> KCal. 712 H.C. 100 Lip. 23 P. 31 : ALUBIAS A LA RIOJANA (chorizo,cebolla,tomate,zanahoria) : HUEVOS CON BECHAMEL(3xrac.) • Guarnición: ENSALADA CON COL : FRUTA : PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)	<b>30</b> KCal. 729 H.C. 111 Lip. 25 P. 23 : ARROZ CON MAGRO Y CALABAZA : ENSALADA MEDITERRANEA (lechuga,tomate,caballa,zanahoria,huevo,aceitunas) : FRUTA : PAN INTEGRAL (agua,harina integral, trigo,sal,levadura)	<b>31</b> KCal. 721 H.C. 79 Lip. 27 P. 43 : CREMA CASTELLANA CON VERDURA ECO (garbanzo, alubia, tomate, zanahoria ECO y cebolla ECO) : ABADEJO AL HORNO CON SALSAS DE LA HUERTA(zanahoria,cebolla,ajo). • Guarnición: ENSALADA CON SOJA : YOGUR NATURAL AZUCARADO : PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)	