



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	VALORACIÓN
			1	2	Energía 3260 Kj 780 Kcal LIP 31.7 g AGS 8.0 g HC 88.7 g Azúcar 26.2 g Proteínas 35.2 g Sal 2.0 g
			Lechuga, pepino, maíz y zanahoria [6] Pan integral con tomate y queso fresco artesano [1][2] Arroz caldoso [6] Fruta	Ensalada de patata y atún [3][4][6] Pescado fresco [4] Pan integral y fruta [1]	
5	6	7	8	9	Energía 2898 Kj 693 Kcal LIP 28.3 g AGS 6.8 g HC 77.8 g Azúcar 25.0 g Proteínas 31.3 g Sal 2.5 g
Lechuga, zanahoria, tomate y pepino [6] Lentejas eco estofadas con zanahoria [1][6] Tortilla francesa [3] Pan integral y fruta [1]	Ensalada de plumas eco con tomate, maíz y queso [1][2][6] Boquerones en adobo [1][2][3][4][6][10][11][12] Pan integral y fruta [1]	Mezclum, tomate y aceitunas Sopa de verduras [1][3][6] Albóndigas con tomate [6] Pan integral y leche [1][2]	Lechuga, pepino, maíz y zanahoria [6] Tosta integral de tomate, aceitunas y caballa [1][4] Arroz con rape [4][5][6][13] Fruta	Lechuga, tomate, queso y semillas [2][6][7][8][9][12][14] Crema de garbanzos eco [6] Pollo con tomate y calabacín eco [6] Pan integral y fruta [1]	
12	13	14	15	16	Energía 2890 Kj 691 Kcal LIP 25.5 g AGS 6.2 g HC 84.5 g Azúcar 27.9 g Proteínas 27.8 g Sal 2.5 g
Lechuga, zanahoria, tomate y pepino [6] Pasta integral a la boloñesa vegetal [1][3][6][7][10][12][14] Burger de coliflor y queso [1][2][3][7] Pan integral y fruta [1]	Lechuga, pepino, maíz y zanahoria [6] Lentejas eco de la huerta [1][6] Tortilla de patata [3][6] Pan integral y fruta [1]	Mezclum, tomate y aceitunas Crema de garrofón y zanahoria [6] Buñuelos de bacalao y ketchup casero [3][4][6] Pan integral y yogur artesano [1][2]	Picadillo de lechuga juliana, tomate, maíz, atún, huevo y olivas [3][4] Arroz con secreto [6] Pan integral y fruta [1]	Lechuga, tomate, queso y semillas [2][6][7][8][9][12][14] Sopa de ave con fideo eco [1][6] Burger mixta con chips de patata [6] Helado y pan integral [1][2]	
19	20	21			Energía 2851 Kj 682 Kcal LIP 26.5 g AGS 6.7 g HC 85.1 g Azúcar 20.6 g Proteínas 21.8 g Sal 2.8 g
Ensalada de pasta eco [1][2][6] Croquetas de espinacas [1][2][7][12] Pan integral y fruta [1]	Mix de ensalada Arroz con tomate [6] Tortilla de queso con chips vegetales [2][3][6] Pan integral y fruta [1]				

- [1] Gluten
- [2] Lácteos
- [3] Huevo
- [4] Pescado
- [5] Moluscos
- [6] SO2, sulfitos
- [7] Sésamo
- [8] Cacahuets
- [9] Altramuces
- [10] Mostaza
- [11] Apio
- [12] Soja
- [13] Crustáceos
- [14] F. de cáscara

No cocinamos con potenciadores del sabor ni colorantes artificiales. Incluimos lácteos de proximidad con reducción de azúcar frente a ediciones anteriores.

Nuestro menú incluye vegetales frescos de temporada: sandía, melón, melocotón, plátano, pera, manzana, kiwi, piña, repollo, calabaza, calabacín, cebolla, puerro, pepino, boniato, nabo, zanahoria y espinacas

Menú recomendado y validado nutricionalmente por la dietista - nutricionista colegiada nº CV00639