

LUNES/Monday	Martes/TUESDAY	Miércoles/Wednesday	JUEVES/THURSDAY	Viernes/Friday
2 337 Kcal 16,31 Gr 12,92 Prot 32,77 HC Hervido brócoli, patata, zanahoria y huevo cocido Boiled vegetables 3 Tortilla francesa con verduras Omelett & vegetables 3 Fruta natural Fruit Pan blanco e integral Bread 1	3 500 Kcal 41,81 Gr 22,23 Prot 33,56 HC Lentejas estofadas con verduras Lentil stew with vegetables Caballa en aceite con queso fresco Mackerel in oil with cheese 2-4 Fruta natural Fruit Pan blanco e integral Bread 1	4 389 Kcal 13,79 Gr 11,75 Prot 55,11 HC Tallarines caldosos c/tomate y atún Pasta with tuna 1-3T-4-8T-11T Tortilla de patata con calabacín Omelette and zucchini 3 Fruta natural Fruit Pan blanco e integral Bread 1	5 378 Kcal 17,21 Gr 20,22 Prot 34,29 HC Alubias blancas con verduras stewed white beans with vegetables Merluza al horno c/tomate y calabacín Fish fillet with zucchini 4 Fruta natural Fruit Pan blanco e integral Bread 1	6 483 Kcal 19,73 Gr 17,63 Prot 48,81 HC Arroz ecológico c/tomate y huevo rallado Rice with tomato sauce and egg 3 Hamburguesa de pescado c/champiñones Fish burger with mushrooms 1-3-4 Yogur natural con trozos de fruta Yoghurt with chopped fruit 2 Pan blanco e integral Bread 1
9 FESTIVO	10 380 Kcal 16,32 Gr 17,56 Prot 40,89 HC Judías pintas con arroz Beans stewed with rice F.merluza a la plancha con menestra de verdura Grilled hake with mushrooms 4 Fruta natural Fruit Pan blanco e integral Bread 1	11 389 Kcal 13,69 Gr 9,05 Prot 59,49 HC Arroz caldoso con verduras Rice with vegetables Tortilla de calabacín c/ensalada Zucchini omelette 3 Fruta natural Fruit Pan blanco e integral Bread 1	12 FESTIVO	13 479 Kcal 18,90 Gr 14,48 Prot 59,97 HC Sopa de fideos ecológicos Noodles soup 1-8T-11T Complemento de garbanzo y verdura con queso fresco Chickpeas with vegetables Yogur natural con trozos de fruta Yoghurt with chopped fruit 2 Pan blanco e integral Bread 1
16 387 Kcal 17,02 Gr 19,58 Prot 34,43 HC Lentejas con verduras Lentils with vegetables & chorizo Filete de abadejo con cebolla y pimienta Cod fillet with tomato 4 Fruta natural Fruit Pan blanco e integral Bread 1	17 394 Kcal 16,94 Gr 9,41 Prot 46,49 HC Puré de calabaza, calabacín y puerro Vegetables cream Tortilla de queso c/ensalada Cheese omelette with salad 2-3 Fruta natural Fruit Pan blanco e integral Bread 1	18 490 Kcal 24,60 Gr 19,32 Prot 47,39 HC Pasta carbonara sin carne Pasta carbonara 1-2-8T-11T Hamburguesa de pescado c/ensalada Fish burger with salad 1-3-4 Fruta natural Fruit Pan blanco e integral Bread 1	19 385 Kcal 16,67 Gr 19,45 Prot 38,90 HC Ollita Eldense con verduras Alicante dish Tortilla de calabacín c/berenjena Zucchini omelette with aubergine 3 Fruta natural Fruit Pan blanco e integral Bread 1	20 396 Kcal 21,11 Gr 11,50 Prot 37,00 HC Estofado de garbanzos sin carne chickpeas with vegetables Ventresca de merluza con menestra Fish fillet with vegetables Yogur natural con trozos de fruta Yoghurt with chopped fruit 2 Pan blanco e integral Bread 1
23 432 Kcal 15,99 Gr 14,93 Prot 54,89 HC Arroz caldoso de pescado Soupy rice with chicken and vegetables Tortilla de patata con queso fresco Omelett & fresh chesse 3 Fruta natural Fruit Pan blanco e integral Bread 1	24 540 Kcal 25,62 Gr 19,22 Prot 49,66 HC Espaguetis con tomate y atún Pasta with tomato & tuna 1-4-8T-11T Merluza al horno en salsa verde Hake in green sauce 4 Fruta natural Fruit Pan blanco e integral Bread 1	25 381 Kcal 14,41 Gr 12,90 Prot 45,65 HC Crema de calabacín y puerro Cream of vegetables Tortilla francesa con guarnición Omelett & salad 3 Fruta natural Fruit Pan	26 475 Kcal 18,04 Gr 14,06 Prot 62,54 HC Sopa de cocido s/carne c/ fideos eco. y garbanzos Soup with organic pasta & chickpeas 1-3T-8T-11T Cocido Completo sin carne (garbanzos y verdura) Chickpeas with vegetables Fruta natural Fruit Pan blanco e integral Bread 1	27 573 Kcal 19,76 Gr 25,79 Prot 51,40 HC Lentejas con verduras Lentils with vegetables & chorizo Pescado al horno con pisto manchego Fish with pisto Manchego Yogur natural con trozos de fruta Yoghurt with chopped fruit 2 Pan blanco e integral Bread 1
30 402 Kcal 11,33 Gr 19,83 Prot 50,34 HC Crema de calabacín, guisantes y calabaza Cream of vegetables Hamburguesa de pescado c/lechuga, tomate y cebolla Fish burger with lettuce, tomato and onion 1-3-4 Fruta natural Fruit Pan blanco e integral Bread 1	31 434 Kcal 23,42 Gr 20,01 Prot 33,91 HC Alubias blancas c/puerro, zanahoria y patatas Stewed white beans with vegetables Merluza al horno c/salsa de verduras Pork baked with vegetables 4 Fruta natural Fruit Pan blanco e integral Bread 1			



Todos los días como entrante se servirá ensalada variada

ALÉRGICOS (T-Trazas): 1-Gluten 2-Leche 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceos 6-Moluscos 7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos Secos 10-Apio 11-Mostaza 12-Sesamo 13-Sulfitos 14-Altramucos



Proximidad



Integral



Ecologico



new reducto nuevo



Temporada