

LUNES/Monday	Martes/TUESDAY	Miércoles/Wednesday	JUEVES/THURSDAY	Viernes/Friday
2 442 Kcal 24,39 Gr 14,85 Prot 34,13 HC Hervido brócoli, patata, zanahoria y huevo cocido Boiled vegetables 3 Albóndigas a la jardinera Meatballs in sauce with vegetables 8 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	5 382 Kcal 17,17 Gr 21,23 Prot 35,31 HC Alubias blancas con magro y verduras Beans with loin and vegetables Merluza al horno c/tomate y calabacín Fish fillet with zucchini 4 Fruta natural Fruit Pan blanco e integral Bread 1	6 527 Kcal 27,99 Gr 20,18 Prot 43,51 HC Arroz ecológico c/tomate y huevo rallado Rice with tomato sauce and egg 3 Lomo al horno c/salsa de champiñón Pork baked with mushroom sauce Yogur natural con trozos de fruta Yoghurt with chopped fruit 2 Pan blanco e integral Bread 1
9 FESTIVO	10 454 Kcal 19,68 Gr 20,21 Prot 40,23 HC Judías pintas con arroz Beans stewed with rice Muslitos de pollo con menestra de verdura Chicken in vegetables Fruta natural Fruit Pan blanco e integral Bread 1	11 411 Kcal 14,11 Gr 12,62 Prot 60,33 HC Arroz caldoso con pavo y verduras Rice with lean meat and vegetables Tortilla de calabacín c/ensalada Zucchini omelette 3 Fruta natural Fruit Pan blanco e integral Bread 1	12 FESTIVO	13 549 Kcal 22,46 Gr 22,85 Prot 60,37 HC Sopa de fideos ecológicos Noodles soup 1-8T-11T Complemento de garbanzos, carne, verduras y queso fresco Chickpeas, meat and 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 pimientos Cod fillet with vegetables 4 Fruta natural Fruit Pan blanco e integral Bread 1	17 489 Kcal 18,78 Gr 16,27 Prot 49,65 HC Puré de calabaza, calabacín y puerro Vegetables cream Muslitos de pollo al horno Chicken thighs baked Fruta natural Fruit Pan blanco e integral Bread 1	18 525 Kcal 26,91 Gr 22,05 Prot 48,39 HC Pasta eco. carbonara con pavo Pasta carbonara 1-2-8-11T 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 Ollica Eldense con verduras Alicante dish Tortilla de calabacín c/berenjena Zucchini omelette with aubergine 3 Fruta natural Fruit Pan blanco e integral Bread 1	20 437 Kcal 22,17 Gr 18,69 Prot 37,19 HC Estofado de garbanzos chickpeas, beef, potato and carrot 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 Omelette & fresh chesse 3 Fruta natural Fruit Pan blanco e integral Bread 1	24 542 Kcal 24,42 Gr 20,41 Prot 50,87 HC Espaguetis a la boloñesa Organic pasta bolognese 1-3T-8T-11T Merluza al horno en salsa verde Hake in green sauce 4 Fruta natural Fruit Pan blanco e integral Bread 1	25 436 Kcal 18,84 Gr 21,35 Prot 40,83 HC Crema de calabacín y puerro Cream of vegetables Pechuga en salsa Chicken in sauce Fruta natural Fruit Pan blanco e integral Bread 1	26 562 Kcal 21,89 Gr 25,59 Prot 63,14 HC Sopa de cocido c/ fideos ecológicos y garbanzos Soup with organic pasta & chickpeas 1-3T-8T-11T Pelota Alicantina chickpeas, chorizo, beef, potato and carrot 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
30 496 Kcal 25,12 Gr 29,62 Prot 46,48 HC Crema de calabacín, guisantes y calabaza Cream of vegetables Hamburguesa de pollo c/tomate, cebolla y lechuga Chicken burger with salad 1-8-13 Fruta natural Fruit Pan blanco e integral Bread 1	31 431 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 ENTRANTES 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-Altramuces

