

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 <b>Festivo</b>
4 Ensalada de lechuga, zanahoria y piña Lentejas con calabacín y zanahoria Tortilla francesa con dados de boniato Fruta de temporada Pan blanco	5 Ensalada completa con queso fresco, atún y crujiente de cebolla Arroz meloso de marisco Yogur de sabor Pan blanco	6 Ensalada con lechuga, lombarda y pipas en salsa de yogur Potaje de garbanzos Longanizas troceadas con salteado mediterráneo Fruta de temporada Pan integral	7 Ensalada de lechuga, tomate y picadillo de variantes Espirales integrales napolitana Abadejo Orly Crudités Fruta de temporada Pan blanco	8 Ensalada mezclum con tomate y garbanzo crujiente a la vinagreta de limón Crema de zanahoria ecológica Ragú de pavo a la jardinera con daditos de patata Fruta de temporada Pan blanco
Kcal. 749 h.c. 73,4 lip. 36,6 p. 28,6 Patata al horno - Merluza a la naranja - Fruta	Kcal. 624 h.c. 85,4 lip. 24,1 p. 17,6 Espárragos salteados - Pollo al horno con boniato - Fruta	Kcal. 807 h.c. 78,1 lip. 41,0 p. 27,7 Ensalada con atún - Fajita de soja texturizada y verdura - Fruta	Kcal. 685 h.c. 79,8 lip. 24,9 p. 33,3 Ensalada de quinoa - Revuelto queso y champiñón - Fruta	Kcal. 718 h.c. 62,5 lip. 36,0 p. 33,4 Ensalada de pasta - Pollo con tramuslo con pimiento rojo y cebolla - Fruta
11 Ensalada mezclum, brotes y aceitunas laminadas Sopa de arroz con caldo casero Flamenquines Humus Fruta de temporada Pan blanco	12 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Crema castellana (puré de garbanzos con patata espinaca, zanahoria, tomate y cebolla) Magro de jamón troceado en salsa Fruta de temporada Pan blanco	13 Ensalada con iceberg, aguacate y aceitunas negras laminadas Macarrones integrales con salsa de queso Merluza en salsa verde Fruta de temporada Pan integral	14 Ensalada de espinacas, manzana y remolacha Olleta alicantina Revuelto de huevo con tomate aliñado Fruta ecológica Pan blanco	15 Ensalada al fres-co Tierra cálida Contramuslo free Helado Pan blanco
Kcal. 729 h.c. 69,0 lip. 38,0 p. 27,2 Ensalada de pasta - Atún asado en salsa de tomate - Fruta	Kcal. 520 h.c. 62,6 lip. 14,4 p. 32,7 Boniato al horno - Pavo al ajillo - Fruta	Kcal. 580 h.c. 72,9 lip. 20,9 p. 23,8 Ensalada de queso y frutos secos triturados - Falafel con salsa de yogur - Fruta	Kcal. 545 h.c. 60,9 lip. 23,6 p. 19,4 Patata y calabaza hervida - Lenguado en salsa de tomate - Fruta	Kcal. 462 h.c. 42,1 lip. 21,9 p. 24,1 Crema de verduras - Tortilla de queso - Fruta
18 Ensalada de lechuga, zanahoria y col Lentejas con verduras eco Tortilla de atún Fruta de temporada Pan blanco	19 Ensalada con lechuga, aguacate, y maíz Arroz meloso con pollo y verdura Queso fresco con aceite de albahaca Fruta de temporada Pan blanco	20 Ensalada de lechuga, zanahoria y piña Garbanzos con espinacas Gallineta en tempura casera con salteado de trigueros, gambas y ajetes Yogur natural con mango triturado Pan integral	21 Ensalada de iceberg, tomate y aceitunas verdes laminadas Hervido (patata, zanahoria y judías verdes troceadas) Jamón asado troceado con pimiento Fruta de temporada Pan blanco	22 Ensalada pollo con salsa yogur Lasaña casera de boloñesa vegetal con verduras ECO Tortilla francesa Fruta de temporada Pan blanco
Kcal. 625 h.c. 62,7 lip. 26,6 p. 31,9 Boniato asado - Pavo con hierbas, cebolla y ajo - Fruta	Kcal. 621 h.c. 82,4 lip. 25,2 p. 17,5 Ensalada de patata - Tortilla con setas - Fruta	Kcal. 674 h.c. 68,0 lip. 26,4 p. 35,0 Estofado de pollo en salsa con arroz - Fruta	Kcal. 456 h.c. 46,3 lip. 19,0 p. 23,9 Hummus de garbanzos y remolacha - Hamburguesa vegetal - Fruta	Kcal. 963 h.c. 97,6 lip. 41,7 p. 45,7 Judías verdes estofadas - Salmón - Fruta
25 Ensalada con lechuga, naranja y maíz Puré de calabacín y zanahoria con hierbabuena Albóndigas de vacuno y cerdo troceadas al curry Fruta de temporada Pan blanco	26 Ensalada de canónigos, tomate y maíz Alubias salteadas con verdura Pizza veggie casera Fruta de temporada Pan blanco	27 Ensalada mezclum, brotes y aceitunas laminadas Guisado de patata marinero Contramuslo troceado al chilindrón con berenjena rehogada Fruta de temporada Pan integral	28 Ensalada con remolacha y repollo Lentejas ecológicas estofadas con verduras Papillote de salmón troceado con verduras eco Fruta de temporada Pan blanco	29 Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas negras laminadas Arroz con tomate Tortilla con quesito Yogur artesano Pan blanco
Kcal. 565 h.c. 59,9 lip. 28,7 p. 13,6 Ensaladilla - Berenjena con atún gratinada - Fruta	Kcal. 650 h.c. 95,8 lip. 16,2 p. 26,5 Ensalada de arroz - Tortilla de cebolla - Fruta	Kcal. 634 h.c. 44,3 lip. 29,1 p. 48,8 Ensalada de lentejas - Pannini de verduras - Fruta	Kcal. 639 h.c. 74,9 lip. 22,8 p. 30,7 Bastones de boniato - Pollo Alfredo con Espinacas - Fruta	Kcal. 748 h.c. 101,1 lip. 27,5 p. 24,2 Ensalada de quinoa - Cerdo agridulce con miel - Fruta

Escollar-mes5-10pc-C-entrante-cenas

