

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  Kcal. 909 h.c. 87,5 lip. 45,3 p. 33,7 Patata al horno - Merluza a la naranja - Fruta	5 Ensalada completa con queso fresco, atún y crujiente de cebolla Arroz a banda Yogur de sabor Pan blanco  Kcal. 826 h.c. 113,3 lip. 31,8 p. 22,7 Espárragos salteados - Pollo al horno con boniato - Fruta	6 Ensalada con lechuga, lombarda y pipas en salsa de yogur Potaje de garbanzos Longanizas con salteado mediterráneo Fruta de temporada Pan integral  Kcal. 964 h.c. 90,8 lip. 50,3 p. 32,5 Ensalada con atún - Fajita de soja texturizada y verdura - Fruta	7 Ensalada de lechuga, tomate y picadillo de variantes Espirales integrales napolitana Abadejo Orly Crudivés Fruta de temporada Pan blanco  Kcal. 848 h.c. 97,2 lip. 32,0 p. 39,5 Ensalada de quinoa - Revuelto queso y champiñón - Fruta	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. 813 h.c. 69,8 lip. 40,4 p. 39,9 Ensalada de pasta - Pollo con tramuslo con pimiento rojo y cebolla - Fruta
11 Ensalada mezclum, brotes y aceitunas Sopa de arroz con caldo casero Flamenquines Humus Fruta de temporada Pan blanco  Kcal. 906 h.c. 83,8 lip. 48,1 p. 33,3 Ensalada de pasta - Atún asado en salsa de tomate - Fruta	12 Ensalada con iceberg, zanahoria y pepinillos Crema castellana (puré de garbanzos con patata espinaca, zanahoria, tomate y cebolla) Magro de jamón en salsa Fruta de temporada Pan blanco  Kcal. 649 h.c. 74,7 lip. 21,2 p. 35,9 Boniato al horno - Pavo al ajillo - Fruta	13 Ensalada con iceberg, aguacate, lombarda y olivas negras Macarrones integrales con salsa de queso Merluza en salsa verde Fruta de temporada Pan integral  Kcal. 700 h.c. 88,4 lip. 24,9 p. 28,6 Ensalada de queso y frutos secos - Falafel con salsa de yogur - Fruta	14 Ensalada de espinacas, manzana y remolacha Olleta alicantina Revuelto de huevo con tomate aliñado Fruta ecológica Pan blanco  Kcal. 659 h.c. 71,3 lip. 29,7 p. 23,1 Patata y calabaza hervida - Lenguado en salsa de tomate - Fruta	15 Ensalada al fres-co Tierra cálida Alitas free Helado Pan blanco  Kcal. 539 h.c. 48,9 lip. 27,3 p. 24,5 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  Kcal. 745 h.c. 72,1 lip. 32,6 p. 38,4 Boniato asado - Pavo con hierbas, cebolla y ajo - Fruta	19 Ensalada con lechuga, aguacate, y maíz Paella Queso fresco con aceite de albahaca Fruta de temporada Pan blanco  Kcal. 754 h.c. 100,0 lip. 30,8 p. 20,9 Ensalada de patata - Tortilla con setas - Fruta	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  Kcal. 792 h.c. 78,6 lip. 31,9 p. 40,0 Estofado de pollo en salsa con arroz - Fruta	21 Ensalada de canónigos, tomate y maíz Hervido (patata, zanahoria y judías verdes) Jamón asado con pimiento Fruta de temporada Pan blanco  Kcal. 562 h.c. 57,3 lip. 23,1 p. 29,7 Hummus de garbanzos y remolacha - Hamburguesa vegetal - Fruta	22 Ensalada pollo con salsa yogur Lasaña casera de boloñesa vegetal con verduras ECO Fruta de temporada Pan blanco  Kcal. 897 h.c. 109,8 lip. 30,7 p. 41,2 Judías verdes estofadas - Salmon - Fruta
25 Ensalada con lechuga, naranja y maíz Puré de calabacín y zanahoria con hierbabuena Albóndigas de vacuno y cerdo al curry Fruta de temporada Pan blanco  Kcal. 716 h.c. 73,2 lip. 37,4 p. 17,2 Ensaladilla - Berenjena con atún gratinada - Fruta	26 Ensalada de canónigos, tomate y maíz Alubias salteadas con verdura Pizza veggie casera Fruta de temporada Pan blanco  Kcal. 730 h.c. 107,4 lip. 18,2 p. 29,8 Ensalada de arroz - Tortilla de cebolla - Fruta	27 Ensalada mezclum, brotes y aceitunas Guisado de patata marinero Contramuslo al chilindrón con berenjena rehogada Fruta de temporada Pan integral  Kcal. 888 h.c. 55,2 lip. 45,4 p. 64,4 Ensalada de lentejas - Pannini de verduras - Fruta	28 Ensalada con remolacha y repollo Lentejas ecológicas estofadas con verduras Papillote de salmón con verduras eco Fruta de temporada Pan blanco  Kcal. 765 h.c. 87,3 lip. 28,1 p. 36,7 Bastones de boniato - Pollo Alfredo con Espinacas - Fruta	29 Ensalada con iceberg, zanahoria y pepinillos Arroz con tomate Tortilla con quesito Yogur artesano Pan blanco  Kcal. 899 h.c. 122,8 lip. 32,9 p. 27,4 Ensalada de quinoa - Cerdo agridulce con miel - Fruta

Escolar-mes5-10pc-C-enfrente-cenas

