

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



1

No lectivo

4 698 Kcal 29 Gr 30 Prot 82 HC 1,0 AGS Lentejas estofadas con arroz 1T Merluza en su jugo c/ensalada. 4-5T-6T Fruta de temporada Pan Integral 1	5 687 Kcal 35 Gr 31 Prot 50 HC 5,5 AGS Crema de verduras asadas (zanah, calabaza, puerro). 10T Hamburguesa de ternera y pollo con patatas 1-8-13 Fruta temporada Pan 1	6 693 Kcal 40 Gr 34 Prot 85 HC 0,7 AGS Macarrones integrales con tomate y queso 1-2-3T-8T-11T Abadejo al horno con lechuga y maiz 4 Fruta temporada Pan Integral 1	7 687 Kcal 18 Gr 18 Prot 63 HC 1,3 AGS Alubias blancas estofadas c/hortalizas. Tortilla de calabacín c/ens.tomate 3 Fruta temporada Pan 1	8 678 Kcal 28 Gr 21 Prot 28 HC 2,6 AGS Menestra de verduras al ajo arriero T Estofado de pavo c/patatas Yogur 2 Pan 1
11 660 Kcal 30 Gr 26 Prot 75 HC 1,0 AGS Puré de calabacín y zanahoria. 10T Pollo al horno con patatas Fruta de temporada Pan Integral 1	12 623 Kcal 25 Gr 16 Prot 29 HC 1,0 AGS Arroz tres delicias(huevo,zanah,guiso) 3-5 Merluza en salsa verde c/ensal.lechuga 4-5T-6T Fruta temporada Pan 1	13 659 Kcal 19 Gr 7 Prot 39 HC 1,2 AGS Día sin gluten Judías verdes rehogadas. Tortilla española con ens.tomate. 3 Fruta temporada 	14 No lectivo	15 No lectivo
18 680 Kcal 24 Gr 37 Prot 79 HC 1,0 AGS Lentejas estofadas con pimiento,cebolla y patata 1T Ventresca merluza alicantina c/patatitas 4-5T-6T Fruta de temporada Pan Integral 1	19 656 Kcal 33 Gr 13 Prot 51 HC 2,1 AGS Guisantes rehogados con ajo y pimentón Tortilla de pimientos con lechuga y maiz 3 Fruta temporada Pan 1	20 621 Kcal 39 Gr 29 Prot 79 HC 0,9 AGS Macarrones integrales con salsa de tomate 1-3T-8T-11T Salmón al horno con zanahoria 4 Fruta temporada Pan Integral 1	21 637 Kcal 30 Gr 16 Prot 59 HC 1,6 AGS Sopa de arroz s/carne 10T Jamoncitos de pollo en pepitoria c/ens verde Fruta temporada Pan 1	22 612 Kcal 34 Gr 16 Prot 29 HC 2,4 AGS Salteado de verduras al vapor Albóndigas vegetales de soja c/rod.de tomate 8 Yogur 2 Pan 1
25 690 Kcal 35 Gr 30 Prot 77 HC 1,0 AGS Espirales a la napolitana (con salsa de tomate) 1-3T-8T-11T Filete de merluza al ajillo con ensalada 4-5T-6T Fruta de temporada Pan Integral 1	26 637 Kcal 26 Gr 21 Prot 55 HC 0,8 AGS Crema de calabaza y calabacín. 10T Ragout de pollo con patatas Fruta temporada Pan 1	27 698 Kcal 31 Gr 24 Prot 104 HC 0,7 AGS Sopa de fideos sin carne 1-3T-8T-10T-11T Cocido de garbanzos, pollo y verdura. Fruta temporada Pan Integral 1	28 679 Kcal 19 Gr 7 Prot 44 HC 1,2 AGS Judías verdes con zanahoria. 10T Tortilla de patata c/ensal.tomate . 3 Fruta temporada Pan 1	29 607 Kcal 36 Gr 24 Prot 69 HC 2,5 AGS Arroz con tomate. Boquerones en tempura c/lechuga y zanahoria 1-2T-3-4-5T-6T-8T-11T Yogur 2 Pan 1

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-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramuces



Proximidad



Integral



Ecológico



Producto nuevo



Temporada

