

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 KCal. 1017 H.C. 141 Lip. 32 P. 47

LENTEJAS CON CHORIZO
QUESADILLA
• ENSALADA CON LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

7 KCal. 697 H.C. 102 Lip. 22 P. 28

MILHOJAS DE PATATAS CON BOLOÑESA DE SOJA
SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE VERDURAS
• ENSALADA CON MANZANA ECO
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

8 KCal. 655 H.C. 86 Lip. 28 P. 19

SOPA DE FIDEOS
MERLUZA AL HORNO CON DÚO DE TUBÉRCULOS
• ENSALADA DE ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN INTEGRAL

9 KCal. 664 H.C. 98 Lip. 20 P. 30

ARROZ ESTILO INDOONESIO
POLLO AL CURRY CON BROCOLI
• CHIPS DE COLORES
PAN

10 KCal. 906 H.C. 113 Lip. 40 P. 29

PURÉ DE GARBANZOS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
• ENSALADA CON LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

13 KCal. 739 H.C. 114 Lip. 24 P. 23

ESPIRALES INTEGRALES A LA NAPOLITANA
REVUELTO CON CALABACIN
• ENSALADA DE ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

14 KCal. 720 H.C. 90 Lip. 26 P. 36

OLLETA ALICANTINA
ABADEJO EN SALSA CREMOSA DE CALABAZA
• ENSALADA MEZCLUM
HELADO
PAN

15 KCal. 765 H.C. 99 Lip. 27 P. 36

HERVIDO DE LA HUERTA
MILANESA DE POLLO CASERA
• CON GUIANTES Y ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN INTEGRAL

16 KCal. 976 H.C. 132 Lip. 42 P. 26

ARROZ CON TOMATE
LONGANIZAS
• ENSALADA CON COL BLANCA, LECHUGA,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

17 KCal. 836 H.C. 98 Lip. 35 P. 38

CREMA CASTELLANA CON VERDURAS ECO
TORTILLA CON ATÚN
• CON QUESITO Y ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

20 KCal. 865 H.C. 138 Lip. 24 P. 32

ENSALADA GRIEGA
ARROZ MURCIANO DE MAGRO Y CALABAZA
• QUESO
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

21 KCal. 853 H.C. 96 Lip. 39 P. 35

PATATAS MARINERAS
JAMON ASADO A LA JARDINERA
• ENSALADA CON LECHUGA, ZANAHORIA Y PERA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

22 KCal. 698 H.C. 109 Lip. 20 P. 27

SOPA DE COCIDO / COCIDO COMPLETO
ENSALADA DE ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN INTEGRAL

23 KCal. 704 H.C. 103 Lip. 24 P. 24

VICHYSOISE
MERLUZA EN SALSA VERDE
• ENSALADA CON QUINOA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

24 KCal. 979 H.C. 107 Lip. 51 P. 29

CREMA CASTELLANA
HUEVOS RANCHEROS CON BACON
• ZANAHORIA AL VAPOR Y ENSALADA DE LECHUGA
CON ACEITUNAS
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

27 KCal. 927 H.C. 125 Lip. 36 P. 33

MACARRONES CON ATÚN
TORTILLA FRANCESA
• ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE Y BROTES DE
SOJA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

28 KCal. 912 H.C. 138 Lip. 26 P. 36

LENTEJAS CON CALABAZA ECOLÓGICA
FAJITA VEGGIE
• ENSALADA CON LECHUGA, RABANITOS Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

29 KCal. 568 H.C. 79 Lip. 20 P. 23

SOPA DE ARROZ
ABADEJO EN SALSA MERY
• ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS
FRUTA DE TEMPORADA
PAN INTEGRAL

30 KCal. 567 H.C. 83 Lip. 16 P. 28

CREMA DE CALABACÍN
POLLO CON PISTO DE HORTALIZAS
• ENSALADA DE ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

31 KCal. 660 H.C. 70 Lip. 31 P. 27

PATATAS A LO POBRE
HAMBURGUESA MIXTA
• ENSALADA CON LECHUGA, COL Y TOMATE
HELADO
PAN