

Lunes

1 Pasta en Salsa Provenzal ECOLOGICA 1-6T-9T-10T
Pinchito de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 802 Lip: 26,11 Prot: 33,40 HC: 108,18

8 Alubias Blancas Estofadas 12T
Filete de Abadejo Horneado con Ajo y Perejil 4-9T-12T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 694 Lip: 15,96 Prot: 37,53 HC: 101,44

15 Pasta con Tomate Ecologica 1-6T-10T
Abadejo al Horno al Ajillo 4-9T-12T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 717 Lip: 17,25 Prot: 31,09 HC: 106,80

Martes

2 Garbanzos Guisados 12T
Merluza al Vapor al Romero 4-9T-12T
Salteado Vegetal 12T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 759 Lip: 21,56 Prot: 37,46 HC: 103,82

9 Gazpacho Ecológico 1-6T-10T
Pasta con Boloñesa Vegetal 1-3T-5T-6-8T-10T-12T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 739 Lip: 17,29 Prot: 22,11 HC: 122,41

16 Gazpacho Ecológico 1-6T-10T
Garbanzos Salteados con Verduras 12T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 684 Lip: 17,68 Prot: 23,15 HC: 109,62

Miércoles

3 Crema de Zanahoria y Boniato
Tortilla de Patata y Espinacas 3
Ensalada Verde 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 727 Lip: 21,45 Prot: 21,25 HC: 111,65

10 Arroz Integral a la Cubana 9T-12T
Alitas de Pollo Asadas con Pimentón
Ensalada de Zanahoria y Maíz
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 799 Lip: 25,87 Prot: 31,32 HC: 109,73

17 Crema de Zanahoria y Boniato
Pollo Asado 9T-12
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 658 Lip: 28,62 Prot: 34,50 HC: 92,15

Jueves

4 Potaje de Lentejas 1T-12T
Bagre al Horno al Limón 4-9T-12T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 689 Lip: 17,44 Prot: 35,41 HC: 100,99

11 Lentejas Estofadas 1T-12T
Tortilla de Patata y Cebolla 3
Ensalada Verde 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 857 Lip: 27,42 Prot: 31,62 HC: 124,02

18 Lentejas Guisadas 1T-12T
Tortilla de Patata y Calabacín 3
Zanahorias al Vapor 9T-12T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 864 Lip: 27,13 Prot: 31,46 HC: 125,27

Viernes

5 Puré de Hortalizas 12T
Cazuela de Arroz Integral 12T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Natural 7

Kcal:703,02 Lip:13,99 Prot:20,04 HC:123,83

12 Crema Hortelana 12T
Merluza al Vapor en Adobo 4-12
Judías Verdes Rehogadas 12T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Natural 7

Kcal:625,05 Lip:18,06 Prot:30,98 HC:84,12

19 Arroz con Tomate 9T-12T
Caballitas en Aceite 4
Ensalada Verde 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Natural 7

Kcal:847,56 Lip:21,65 Prot:42,44 HC:121,17

ALÉRGENOS

- 1-Gluten
- 2-Crustaceo
- 3-Huevo
- 4-Pescado
- 5-Cacahuete
- 6-Soja
- 7-Leche y Derivados
- 8-Frutos Secos
- 9-Apio
- 10-Mostaza
- 11-Sesamo
- 12-Sulfitos
- 13-Altramuces
- 14-Moluscos