

Lunes

2 Pasta a la Napolitana **1-3T-6T-10T**
Merluza Asada **4-9**

Ensalada de Lechuga y Zanahoria **9T**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 756 **Lip:** 20,43 **Prot:** 31,40 **HC:** 111,63

9 Lentejas Caseras **1T-9**
Tortilla de Patata y Espinacas **3**
Ensalada Verde **9T**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 860 **Lip:** 22,75 **Prot:** 33,21 **HC:** 131,54

16 Pasta Capresse **1-3T-6T-7-10T**
Caballitas en Aceite **4**
Ensalada Verde **9T**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 855 **Lip:** 26,91 **Prot:** 41,51 **HC:** 113,16

23 Pasta con Tomate **1-3T-6T-10T**
Jamoncitos de Pollo Asados **9-12**

Ensalada Verde **9T**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 803 **Lip:** 26,11 **Prot:** 33,17 **HC:** 109,89

30

Martes

3 Alubias Pintas Estofadas **9**
Redondo de Pavo al Horno **6-7-9**

Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**
Yogur Natural **7**

Kcal: 759 **Lip:** 18,17 **Prot:** 38,43 **HC:** 113,08

10 Pasta en Salsa Provenzal **1-3T-6T-10T**
Palometa al Horno Encebollada **2T-4-9-14T**
Zanahorias Guisadas **9**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**
Yogur Natural **7**

Kcal: 849 **Lip:** 22,96 **Prot:** 40,76 **HC:** 120,21

17 Garbanzos Guisados **9**
Pollo asado con Chimichurri **9-12**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **9T**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**
Yogur Natural **7**

Kcal: 834 **Lip:** 27,43 **Prot:** 43,35 **HC:** 106,90

24 Alubias Pintas Estofadas **9**
Merluza al Vapor al Ajillo **4-9**

Zanahorias al Vapor **9**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**
Yogur Natural **7**

Kcal: 780 **Lip:** 19,30 **Prot:** 41,95 **HC:** 111,94

31

Miércoles

4 Arroz Integral Campesina **9**
Filete de Abadejo al Horno en Salsa Verde **4-9-12**
Ensalada Verde **9T**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 718 **Lip:** 16,48 **Prot:** 28,93 **HC:** 109,93

11 Potaje de Judías Blancas **9**
Tortilla Francesa **3**
Ensalada de Lechuga y Maíz **9T**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 754 **Lip:** 26,08 **Prot:** 29,38 **HC:** 102,90

18 Crema Solferino
Abadejo al Horno a la Vizcaína **4-9**
Patatitas al Horno
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 664 **Lip:** 17,59 **Prot:** 26,89 **HC:** 96,80

25 Crema de Calabaza y Patata
San Jacobo Frito **1-2T-3T-4T-5T-6-7-8T-9T-10T-11T-13T-14T**
Ensalada de Lechuga y Maíz **9T**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 692 **Lip:** 24,52 **Prot:** 17,14 **HC:** 100,58

Jueves

5 Puchero Andaluz **9**
Tortilla de Patata y Cebolla **3**

Ensalada de Lechuga y Maíz **9T**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**
Yogur Natural **7**

Kcal: 1.021 **Lip:** 29,21 **Prot:** 31,16 **HC:** 157,82

12 Arroz Integral a la Cubana **9**
Palitos de Merluza Fritos
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **9T**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**
Yogur Natural **7**

Kcal: 734 **Lip:** 23,10 **Prot:** 18,35 **HC:** 112,17

19 Potaje de Lentejas **1T-9**
Tortilla de Patata y Calabacín **3**
Ensalada de Lechuga y Maíz **9T**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**
Yogur Natural **7**

Kcal: 904 **Lip:** 27,74 **Prot:** 36,25 **HC:** 128,26

26 Puchero de Garbanzos **9**
Abadejo al Horno con Salsa de Adobo **4-9-12**
Judías Verdes Salteadas **9**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**
Yogur Natural **7**

Kcal: 775 **Lip:** 18,79 **Prot:** 41,93 **HC:** 110,33

Viernes

6 Crema Hortelana **9**
Jamoncitos de Pollo Horneados **9-12**

Arroz Pilaf Integral **9**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 679,50 **Lip:** 23,58 **Prot:** 28,42 **HC:** 88,93

13 Crema de Puerro y Zanahoria
Redondo de Pavo al Horno **6-7-9**
Pisto Riojano
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 662,46 **Lip:** 20,39 **Prot:** 23,84 **HC:** 95,75

20 Arroz Integral al Curry **1T-9-10T-11T**
Albóndigas Horneadas en Salsa **6-9-12**
Menestra Salteada **9**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 877,65 **Lip:** 28,38 **Prot:** 35,40 **HC:** 116,11

27 Paella Integral de Marisco **2-4T-9-12-14**
Tortilla de Patata y Cebolla **3**

Ensalada de Lechuga y Zanahoria **9T**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 884,74 **Lip:** 28,40 **Prot:** 25,79 **HC:** 130,72

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

mediterránea