

1 2 3



6



7
Ensalada variada con jamón york(lechuga,tomate,zanahoria,maiz ,jamon york)
Lentejas con arroz
Pan/Fruta
588,2Kcal - Prot:22,5g - Lip:14,7g - HC:86,3g AGS:2,9g - Azúcares:18,2g - Sal:1,9g

8
Ensalada César(lechuga, pollo, picatostes, queso y salsa cesar)
Fideua de pescado
Pan integral
Yogur sabor
712,5Kcal - Prot:33,2g - Lip:22,6g - HC:89,3g AGS:7,0g - Azúcares:25,2g - Sal:2,3g

9
Ensalada de surimi(tomate,surimi,maiz,aceituna, mahonesa)
Olla gitana
Pan/Fruta
639,3Kcal - Prot:22,1g - Lip:18,2g - HC:86,9g AGS:2,4g - Azúcares:19,9g - Sal:2,0g

10
Sopa de pescado
Pizza casera de tomate, queso, jamon y oregano
Pan
Fruta fresca
723,8Kcal - Prot:27,4g - Lip:13,4g - HC:120,8g AGS:3,1g - Azúcares:17,7g - Sal:2,3g

13

Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo)
Arroz con magra y verduras de proximidad
Pan/ Fruta
Yogur sabor
670,3Kcal - Prot:29,1g - Lip:19,8g - HC:92,4g AGS:6,1g - Azúcares:23,2g - Sal:1,6g

14
Ensalada variada con aceitunas (lechuga,tomate,zan., aceituna,maiz)
Judías blancas estofadas con tomate, cebolla, pimiento y chorizo
Pan integral/ Fruta
570,2Kcal - Prot:17,2g - Lip:20,3g - HC:69,1g AGS:4,4g - Azúcares:19,2g - Sal:2,0g

15
Ensalada oriental (lechuga,tomate,zanahoria,soja,maiz)
Canelones de atún bella aurora gratinados
Pan/Fruta
Fruta fresca
555,4Kcal - Prot:15,9g - Lip:27,1g - HC:58,6g AGS:6,8g - Azúcares:19,9g - Sal:2,3g

16
Crema de calabaza,patata y puerro con picatostes caseros
Pollo al limón con champiñón salteado
Pan integral
Fruta fresca
477,4Kcal - Prot:20,5g - Lip:13,9g - HC:62,0g AGS:3,2g - Azúcares:20,7g - Sal:1,7g

17
Sopa con garbanzos
Merluza al horno
Patatas al horno
Pan
Fruta fresca
566,9Kcal - Prot:30,6g - Lip:11,5g - HC:80,3g AGS:1,9g - Azúcares:16,7g - Sal:1,4g

20

Ensalada campesina(lechuga,tomate,huevo, jamon york,picatostes)
Macarrones con caballa
Pan/Fruta
Fruta fresca
580,7Kcal - Prot:20,6g - Lip:16,0g - HC:84,8g AGS:3,0g - Azúcares:17,2g - Sal:1,8g

21
Ensalada del chef (lechuga,zanahoria,jamon york,aceituna)
Lentejas con quínoa eologica
Pan integral/Fruta
519,4Kcal - Prot:24,2g - Lip:16,6g - HC:61,9g AGS:3,4g - Azúcares:16,7g - Sal:2,1g

22
Ensalada huertana(lechuga,tomate,pepino)
Cazuela de merluza con patata, cebolla, pimiento y zanahoria de la huerta
Pan/ Fruta
Fruta fresca
387,7Kcal - Prot:20,2g - Lip:11,0g - HC:48,7g AGS:1,8g - Azúcares:11,5g - Sal:1,5g

23
Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan integral
Fruta fresca
587,6Kcal - Prot:21,5g - Lip:19,1g - HC:75,5g AGS:5,4g - Azúcares:18,5g - Sal:1,3g

24
Ensalada Waldorf (lechuga, manzana, pollo y zanahoria)
Arroz con verduras y pollo
Pan
Yogur sabor
587,2Kcal - Prot:22,5g - Lip:15,1g - HC:88,2g AGS:4,9g - Azúcares:26,8g - Sal:1,4g

27

NO LECTIVO

28
Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco)
Paella de arroz con verduras y bacalao
Pan integral
Yogur sabor
572,3Kcal - Prot:23,9g - Lip:14,0g - HC:84,5g AGS:5,1g - Azúcares:26,1g - Sal:2,0g

29
Ensalada mixta (lechuga,tomate,cebolla,atun,maiz)
Olla de cerdo con alubias
Pan
Fruta fresca
613,9Kcal - Prot:27,0g - Lip:20,0g - HC:74,3g AGS:4,3g - Azúcares:16,9g - Sal:1,7g

30
Sopa minestrone
Pollo al ajillo con patatas
Pan integral
Fruta fresca
464,0Kcal - Prot:20,6g - Lip:11,8g - HC:63,9g AGS:2,5g - Azúcares:16,7g - Sal:1,2g

31
Ensalada variada con huevo (lechuga,tomate,zanahoria,maiz y huevo)
Macarrones boloñesa
Pan/ Fruta
Fruta fresca
695,4Kcal - Prot:23,6g - Lip:24,9g - HC:89,7g AGS:5,8g - Azúcares:18,8g - Sal:2,1g