



- Festivo
- 100% Vegetal
- Día especial
- Recomendaciones de cenas

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Guisado de patata marinero Tortilla con quesito Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 698 h.c. 60,2 lip. 35,2 p. 35,3 Ensalada de garbanzos- Pavo al limón- Fruta o lácteo	2 Crema castellana (garbanzos, patata espinaca, zanahoria, tomate y cebolla) Pollo en salsa de verduras Fruta de temporada Pan integral Kcal. 670 h.c. 75,6 lip. 24,7 p. 32,8 Sopa de fideos- Atún asado con berenjena- Fruta o lácteo	3 Arroz meloso de verdura Fajita de boloñesa de soja Yogur artesano natural Kcal. 758 h.c. 99,1 lip. 28,6 p. 22,4 Gazpacho- revuelto con queso- Fruta	4 Sopa de ave con fideos integrales Solomillo asado Fruta de temporada Pan integral Kcal. 569 h.c. 62,6 lip. 24,7 p. 22,4 Merluza asada con hummus y crudités- Fruta o lácteo
7 Potaje de garbanzos Hamburguesa de pollo y cerdo a la plancha en salsa de verdura Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 912 h.c. 94,7 lip. 41,5 p. 35,3 Ensalada de pasta- tortilla francesa- Fruta o lácteo	8 Patatas gratinadas con bechamel casera Merluza al limón Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 545 h.c. 68,6 lip. 18,5 p. 26,0 Ensalada de alubias- Magra en salsa- Fruta o lácteo	9 Ensalada completa de pollo Macarrones a la boloñesa vegetal con queso fresco Fruta de temporada Pan integral Kcal. 835 h.c. 95,9 lip. 32,3 p. 38,0 Rustidera de pollo con verduras- Fruta o lácteo	10 Arroz integral meloso de pescado Revuelto con calabacín Yogur artesano natural Pan blanco Kcal. 831 h.c. 85,6 lip. 42,4 p. 26,3 Crema de alubias y calabaza- Tosta de atún- Fruta	11 Lentejas con verduras eco Pavo al ajillo Fruta de temporada Pan integral Kcal. 654 h.c. 69,1 lip. 24,7 p. 36,7 Sopa de arroz- Abadejo asado con verduras- Fruta o lácteo
14 Guisado de hortalizas Tortilla de atún Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 583 h.c. 56,4 lip. 30,9 p. 19,4 Gazpacho con picatostes- Pollo asado- Fruta o lácteo	15 Festivo	16 Puré de calabacín ecológico Magro de jamón en salsa Fruta de temporada Pan integral Kcal. 506 h.c. 53,8 lip. 22,1 p. 22,9 Ensalada de atún- Fajita con hummus y pollo- Fruta o lácteo	17 Espirales integrales con pisto casero de hortalizas Salmón con salteado de puerro y cebolla Yogur artesano natural Pan blanco Kcal. 780 h.c. 87,0 lip. 30,5 p. 35,8 Ensalada de garbanzos- Pavo al ajillo- Fruta	18 Olla gitana (alubias, garbanzos, calabaza, judías, pera) Pollo en salsa de manzana Fruta de temporada Pan integral Kcal. 772 h.c. 73,0 lip. 26,3 p. 56,6 Sopa de fideos- tortilla de patatas- Fruta o lácteo
21 Sopa de ave con fideos integrales Rustidera de fogonero Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 670 h.c. 82,8 lip. 22,6 p. 31,1 Ensalada de lentejas- Lomo en salsa de verduras- Fruta o lácteo	22 Cazuela de garbanzos con verduras ecológicas Pollo asado Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 598 h.c. 68,0 lip. 21,5 p. 30,1 Ensalada de quinoa- Tortilla con calabacín- Fruta o lácteo	23 Estofado de patatas y carne Pizza casera barbacoa vegetal Fruta de temporada Kcal. 772 h.c. 68,0 lip. 35,1 p. 42,0 Ensalada de arroz- Merluza al limón- Fruta o lácteo	24 Lentejas con verduras Revuelto de huevo Yogur artesano natural Pan blanco Kcal. 576 h.c. 59,3 lip. 24,9 p. 26,5 Pasta salteada con verduras y pollo- Fruta	25 Arroz a la cubana con huevo duro y tomate natural Longanizas Fruta de temporada Pan integral Kcal. 892 h.c. 99,2 lip. 43,4 p. 27,0 Ensalada de patata y atún- Fruta o lácteo
28 Hervido de calabacín con huevo Abadejo en salsa cremosa de calabaza Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 574 h.c. 69,2 lip. 21,4 p. 25,1 Ensalada murciana- Tosta con hummus- Fruta o lácteo	29 Lentejas ecológicas estofadas con verduras Lomo asado Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 621 h.c. 71,3 lip. 20,9 p. 34,8 Ensalada de pasta- Tortilla francesa- Fruta o lácteo	30 Alubias con verduras de temporada Pollo en salsa de verduras Fruta de temporada Pan integral Kcal. 724 h.c. 71,1 lip. 30,7 p. 35,7 Sopa de arroz- Merluza asada con verduras- Fruta o lácteo		