

Lunes

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

Kcal: 678 **Lip:** 28,88 **Prot:** 34,18 **HC:** 95,08

- 9** 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

- 16** 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

- 23** 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**30**

Martes

- 3** Lentejas Guisadas **1T-9**
Filete de Palometa al Vapor a Finas Hierbas **2T-4-9-14T**
Zanahorias al Vapor **9**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**
Yogur Natural **7**

Kcal: 811 **Lip:** 21,01 **Prot:** 47,81 **HC:** 110,47

- 10** 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

- 17** 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

- 24** 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**31**

Miércoles

- 4** Paella Integral de Verduras **9**
Tortilla de Patata y Calabacín **3**
- Ensalada Verde **9T**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 867 **Lip:** 27,82 **Prot:** 22,84 **HC:** 128,97

- 11** Crema Hortelana **9**
Jamoncitos de Pollo Horneados **9-12**
- Arroz Pilaf Integral **9**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 680 **Lip:** 23,58 **Prot:** 28,42 **HC:** 88,93

- 18** 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 **Lip:** 20,39 **Prot:** 23,84 **HC:** 95,75

- 25** 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: 878 **Lip:** 28,38 **Prot:** 35,40 **HC:** 116,11

Jueves

- 5** 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**
Yogur Natural **7**

Kcal: 802 **Lip:** 20,91 **Prot:** 35,96 **HC:** 117,27

- 12** Lentejas Caseras **1T-9**
Tortilla de Patata y Espinacas **3**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **9T**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**
Yogur Natural **7**

Kcal: 906 **Lip:** 23,23 **Prot:** 37,77 **HC:** 137,18

- 19** Pasta Caprese **1-3T-6T-7-10T**
Caballitas en Aceite **4**
Ensalada Verde **9T**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**
Yogur Natural **7**

Kcal: 901 **Lip:** 27,39 **Prot:** 46,07 **HC:** 118,80

- 26** 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**
Yogur Natural **7**

Kcal: 849 **Lip:** 26,59 **Prot:** 37,73 **HC:** 115,53

Viernes

- 6** Alubias Pintas Estofadas **9**
Redondo de Pavo al Horno **6-7-9**
- Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 713,38 **Lip:** 17,69 **Prot:** 33,87 **HC:** 107,44

- 13** 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**

Kcal: 803,17 **Lip:** 22,48 **Prot:** 36,20 **HC:** 114,57

- 20** Garbanzos Guisados **9**
Pollo asado con Chimichurri **9-12**
Guisantes Salteados **9**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 837,19 **Lip:** 27,47 **Prot:** 41,72 **HC:** 107,09

- 27** Alubias Pintas Estofadas **9**
Merluza al Vapor al Ajillo **4-9**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **9T**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 719,72 **Lip:** 18,82 **Prot:** 37,55 **HC:** 102,35

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