



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Crema de zanahorias (eco) (12) - Cream of carrot soup
Guiso de pavo con verduras y cuscús (1, 6, 10) - Turkey stew with vegetables
Pan (1) - Bread
Fruta de temporada y leche (7) - Fruit

2

Judías verdes rehogadas con jamón (6, 19) - Green beans with ham
Pollo asado - Grilled chicken
con lechuga y tomate (12) - Lettuce & tomato
Pan (1) - Bread
Fruta de temporada y leche (7) - Fruit

3

Patatas guisadas con verduras y calamares (14) - Potatoes with vegetables & squid
Salmón al horno (4) - Baked salmon
con lechuga y zanahoria (12) - lettuce & carrot
Pan integral (1) - Bread
Fruta de temporada y leche (7) - Fruit

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
615,87	32,60	78,03	19,09	2,96

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
635,97	40,46	69,93	21,45	3,97

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
663,42	31,37	61,39	32,34	4,77

6

Arroz al curry con verduras - Curry rice with vegetables
Bacalao en tempura (1, 3, 4) - Breaded cod fish
con lechuga y zanahoria (12) - lettuce & carrot
Pan (1) - Bread
Fruta de temporada y leche (7) - Fruit

7

Macarrones integrales con salsa de tomate y orégano (1, 3) - Pasta with tomato sauce
Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette
con lechuga y maíz - lettuce & corn
Pan (1) - Bread
Fruta de temporada y leche (7) - Fruit

8

Sopa de cocido (1, 3) - Meat and pasta soup
Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta (19) - Chickpea, meat and vegetables
Pan (1) - Bread
Helado (7) - Ice cream

9

Verdura tricolor (j.verde, zanahoria, patata) con ajo y pavo (6, 19) - Vegetables turkey & garlic
Contramuslo de pollo al horno - Grilled chicken fillet
con patatas Rostie - with potatoes
Pan (1) - Bread
Fruta de temporada y leche (7) - Fruit

10

Judías pintas (eco) estofadas con verduras (19) - Red beans stew with vegetables
Merluza en salsa marinera (2, 4, 14) - Baked hake fish with seafood
con arroz - with rice
Pan integral (1) - Bread
Fruta de temporada - Fruit

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
654,58	25,41	84,81	23,96	3,22

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
643,04	22,09	86,04	24,86	4,34

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
744,45	38,06	87,72	26,13	11,07

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
626,69	32,04	58,07	29,60	4,28

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
663,97	40,79	81,15	19,56	2,86

13

DÍA NO LECTIVO

14

Lentejas guisadas con verduras y chorizo (1, 19) - Lentils with vegetables & sausage
Tortilla de queso (3, 7) - Cheese omelette
con ensalada (12) - with salad
Pan (1) - Bread
Yogur (7) - Yoghurt

15

Arroz caldoso con pollo y gambas (2, 4, 14) - Rice with chicken & prawns
Calamares a la andaluza (1, 3, 14) - Breaded squid
lechuga y zanahoria (12) - lettuce&carrot
Pan (1) - Bread
Fruta de temporada y leche (7) - Fruit

16

Judías verdes rehogadas con jamón (6, 19) - Green beans with ham
Albóndigas mixtas con verduras y patatas (1, 3, 6, 7, 19) - Meatballs with vegetables & potatoes
Pan (1) - Bread
Fruta de temporada y leche (7) - Fruit

17

Fideuá con verduras y magro (1, 3, 19) - Noodles with pork
Abadejo al horno (4) - Baked fish
con lechuga y maíz - lettuce & corn
Pan integral (1) - Bread
Fruta de temporada y leche (7) - Fruit

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
664,80	29,08	56,09	36,03	7,84

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
669,29	30,79	78,70	27,14	6,13

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
684,55	35,01	79,71	24,84	3,77

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
660,74	38,45	86,05	18,07	5,39

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
704,43	36,68	83,01	25,05	3,50

20

Crema de calabaza y zanahoria - Cream of zucchini & carrot soup
Sajonia al horno - Grilled pork steak
con patatas Rostie - with potatoes
Pan (1) - Bread
Fruta de temporada y leche (7) - Fruit

21

Alubias blancas estofadas con verduras (19) - White beans stew
Tortilla de pavo (3, 6, 7) - Turkey omelette
con patatas - With potatoes
Pan (1) - Bread
Natillas con galleta (1, 7) - Vanilla cream

22

Arroz alicantina (j.verde, calamar y tomate) (14, 19) - Rice with squid
Pollo al limón - Chicken in lemon sauce
lechuga y tomate (12) - Lettuce & tomato
Pan (1) - Bread
Fruta de temporada y leche (7) - Fruit

23

Sopa de cocido (1, 3) - Meat and pasta soup
Cocido completo: garbanzos (eco), morcillo, chorizo, pollo y panceta (19) - Chickpea, meat and vegetables
Pan (1) - Bread
Fruta de temporada y leche (7) - Fruit

24

Espirales a la boloñesa (1, 3) - Bolognese pasta
Filete de merluza rebozado (1, 3, 4) - Breaded hake fish
lechuga y zanahoria (12) - lettuce&carrot
Pan integral (1) - Bread
Fruta de temporada y leche (7) - Fruit

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
610,62	32,09	73,77	20,71	5,78

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
627,22	36,59	46,91	32,55	9,25

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
601,86	27,50	70,83	24,25	4,23

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
630,54	27,35	87,42	18,65	2,56

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
639,37	23,18	42,71	19,90	3,30

ALÉRGENOS



1. GLUTEN



2. CRUSTÁCEOS



3. HUEVOS



4. PESCADO



5. CACAHUETES



6. SOJA



7. LÁCTEOS



8. FRUTOS DE CASCARA



9. APIO



10. MOSTAZA



11. SÉSAMO



12. DIÓXIDO DE AZUFRE, SULFITOS



13. ALTRAMUCES



14. MOLUSCOS