



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

ALÉRGENOS



1. GLUTEN



2. CRUSTÁCEOS



3. HUEVOS



4. PESCADO



5. CACAHUETES



6. SOJA



7. LÁCTEOS



8. FRUTOS DE CÁSCARA



9. APIO



10. MOSTAZA



11. SÉSAMO



12. DIÓXIDO DE AZUFRE, SULFITOS



13. ALTRAMIZES



14. MOLUSCOS



**DÍA DE LA
HISPANIDAD**

5
Arroz tres delicias (jamón, huevo y guisantes) (3, 6) - Fried rice
Bacalao rebozado (1, 3, 4) - Breaded cod
lechuga y zanahoria (12) - lettuce&carrot
Pan y leche (1, 7) - Bread & milk
Manzana - Apple
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g)
721,67 31,30 91,80 25,55 3,62

6
Macarrones integrales con salsa de tomate y orégano (1, 3) - Pasta with tomato sauce
Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette
lechuga y maíz - lettuce & corn
Pan y leche (1, 7) - Bread & milk
Sandía - Watermelon
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g)
624,50 19,35 82,12 25,26 4,03

7
Sopa de cocido (1, 3) - Meat and pasta soup
Cocido completo: garbanzos (eco), morcillo, chorizo, pollo y panceta - Chickpea, meat and vegetables
Pan integral y leche (1, 7) - Wholemeal bread & milk
Melón - Melon
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g)
655,39 36,91 85,59 18,04 5,28

8
Brócoli salteado con patatas - Broccoli with potato
Contramuslo de pollo al horno - Grilled chicken fillet
lechuga y tomate (12) - Lettuce & tomato
Pan y leche (1, 7) - Bread & milk
Plátano - Banana
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g)
636,65 27,50 74,79 24,63 3,63

9
Judías pintas con verduras - Red bean stew with vegetables
Merluza en salsa marinera (2, 4, 14) - Baked hake fish with seafood
con arroz - with rice
Pan integral (1) - Wholemeal bread
Yogur (7) - Yoghurt
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g)
640,11 28,80 57,15 32,45 4,61

12
DÍA DE LA HISPANIDAD

13
Lentejas (eco) guisadas con verduras (1) - Lentils with vegetables
Huevos fritos con patatas (3) - Fried eggs with potatoes
Pan y leche (1, 7) - Bread & milk
Pera - Pear
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g)
628,86 19,28 86,75 23,72 3,72

14
Arroz caldoso con verduras y pescado (4) - Rice with chicken
Pollo asado - Grilled chicken
lechuga y zanahoria (12) - lettuce&carrot
Pan integral (1) - Wholemeal bread
Yogur (7) - Yoghurt
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g)
651,99 36,74 72,05 23,52 5,30

15
Judías verdes rehogadas con jamón (6) - Green beans with ham
Albóndigas mixtas con verduras y cus-cús (1, 6, 12, 19) - Meatballs with vegetables & couscous
Pan y leche (1, 7) - Bread & milk
Naranja - Orange
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g)
627,79 23,52 70,53 27,36 5,12

16
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 y leche (1, 7) - Wholemeal bread & milk
Plátano - Banana
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g)
673,39 29,93 94,04 19,40 3,03

19
Crema de calabaza - Cream of pumpkin
Nuggets vegetales (1, 3, 6) - Vegan nugget
con arroz - with rice
Pan y leche (1, 7) - Bread & milk
Mandarina - Mandarin
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g)
635,27 14,39 86,75 24,45 2,75

20
Alubias blancas estofadas con verduras - White beans stew
Tortilla de pavo (3, 6, 7) - Turkey omelette
lechuga y maíz - lettuce & corn
Pan (1) - Bread
Yogur (7) - Yoghurt
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g)
625,55 26,47 72,81 26,29 5,66

21
Arroz alicantina (j.verde, calamar y tomate) (14) - Rice with squid
Pollo al limón - Chicken in lemon sauce
lechuga y tomate (12) - Lettuce & tomato
Pan integral y leche (1, 7) - Wholemeal bread & milk
Manzana - Apple
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g)
680,27 32,75 80,23 24,81 3,65

22
Sopa de cocido (1, 3) - Meat and pasta soup
Cocido completo: garbanzos (eco), morcillo, chorizo, pollo y panceta - Chickpea, meat and vegetables
Pan y leche (1, 7) - Bread & milk
Plátano - Banana
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g)
752,83 37,55 108,72 18,30 5,47

23
Espirales integrales 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 y leche (1, 7) - Wholemeal bread & milk
Naranja - Orange
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g)
698,17 34,89 81,97 24,87 3,35

26
Coditos con bechamel y bacon (1, 3, 6, 7) - Pasta with white sauce & bacon
Palometa al horno (4) - Baked fish
con pisto - Vegetable stew
Pan y leche (1, 7) - Bread & milk
Manzana - Apple
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g)
646,67 30,05 83,81 20,83 5,67

27
Arroz integral con tomate - Rice with tomato sauce
Cinta de Sajonia al horno - Grilled pork steak
lechuga y maíz - lettuce & corn
Pan (1) - Bread
Yogur (7) - Yoghurt
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g)
674,78 33,87 68,31 29,56 8,46

28
Judías pintas estofadas con verduras - Red bean stew with vegetables
Tortilla de jamón (3, 6) - Ham omelette
con ensalada (12) - with salad
Pan integral y leche (1, 7) - Wholemeal bread & milk
Platano - Banana
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g)
623,25 24,11 79,40 24,00 4,19

29
Crema de zanahorias con picatostes (1) - Cream of carrot soup
Guiso de pavo con patatas - Turkey stew with potatoes
Pan y leche (1, 7) - Bread & milk
Pera - Pear
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g)
638,22 25,69 99,83 14,64 2,26

30
Lentejas (eco) guisadas con verduras (1) -Lentil stew
Rabas de calamar (1, 2, 3, 4, 6, 7, 12, 14) -Breaded squid
lechuga y maíz - lettuce & corn
Pan integral y leche (1, 7) - Wholemeal bread & milk
Mandarina - Mandarin
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g)
638,06 26,52 72,08 26,53 3,07