

LUNES 1

1 2 3 9 14

Arroz a la cubana con huevo
Salchichas frescas
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

804,7Kcal - Prot:27,8g - Lip:35,4g - HC:90,9g AGS:9,2g - Azúcares:18,5g - Sal:3,6g

MARTES 1

1 2 3 4 9 14

Lentejas con chorizo
Merluza asada aromatizada al limón
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

608,7Kcal - Prot:31,2g - Lip:21,8g - HC:65,3g AGS:5,5g - Azúcares:17,3g - Sal:2,0g

MIÉRCOLES 1

2 4

Crema de zanahoria
Rustidera de muslitos de pollo a la provenzal
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Yogur

508,0Kcal - Prot:29,7g - Lip:23,7g - HC:41,2g AGS:6,3g - Azúcares:16,3g - Sal:1,9g

JUEVES 1

1 2 3 4 5 6 9 14

Macarrones ecológicos napolitana
Tiras de calamari rebozados
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

614,2Kcal - Prot:16,3g - Lip:22,9g - HC:80,7g AGS:3,0g - Azúcares:18,9g - Sal:2,6g

VIERNES 1

3 5 14

Alubias marineras
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

678,2Kcal - Prot:28,7g - Lip:24,8g - HC:74,2g AGS:5,1g - Azúcares:19,4g - Sal:2,2g

LUNES 2

1 2 3 4 9 10 11 12 14

Ensalada variada con huevo
Espaguetis carbonara con salmón
Fruta fresca de temporada

536,5Kcal - Prot:16,8g - Lip:17,0g - HC:75,3g AGS:5,6g - Azúcares:20,2g - Sal:1,3g

MARTES 2

1 2 3 4 9 14

Olla gitana
Hamburguesa a la plancha
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

788,8Kcal - Prot:31,5g - Lip:24,0g - HC:82,9g AGS:7,1g - Azúcares:20,3g - Sal:2,2g

MIÉRCOLES 2

1 2 3 4 9 14

Arroz tres delicias
Merluza al horno
Yogur

523,9Kcal - Prot:28,9g - Lip:14,1g - HC:69,6g AGS:3,9g - Azúcares:7,4g - Sal:1,5g

JUEVES 2

14

Crema de calabaza
Pollo al limón
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

462,6Kcal - Prot:19,8g - Lip:17,3g - HC:52,0g AGS:3,5g - Azúcares:20,7g - Sal:1,9g

VIERNES 2

2 3 14

Potaje de garbanzos
Tortilla con queso
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

669,7Kcal - Prot:29,8g - Lip:28,4g - HC:67,1g AGS:8,3g - Azúcares:19,2g - Sal:2,1g

LUNES 3

1 2 3 4 9 14

Verduras de proximidad al vapor con aceite de oliva virgen extra
Albóndigas a la jardinera
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

577,1Kcal - Prot:18,3g - Lip:25,0g - HC:65,4g AGS:7,9g - Azúcares:22,0g - Sal:1,9g

MARTES 3

1 4 14

Lentejas con arroz integral
Merluza en salsa de zanahorias
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

608,6Kcal - Prot:33,4g - Lip:12,4g - HC:83,1g AGS:2,1g - Azúcares:21,4g - Sal:1,8g

MIÉRCOLES 3

1 2 3 4 5 9 11 14

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar)
Fideua de pescado
Yogur

561,0Kcal - Prot:26,8g - Lip:20,8g - HC:63,7g AGS:6,2g - Azúcares:10,0g - Sal:2,0g

JUEVES 3

3 4 14

Judías blancas estofadas con tomate, cebolla, pimiento y pimentón de la Vera
Huevos rellenos de atún y tomate
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

460,0Kcal - Prot:20,2g - Lip:10,8g - HC:61,6g AGS:2,3g - Azúcares:18,6g - Sal:1,4g

VIERNES 3

1 2 3 4 9 14

Sopa de pescado
Pizza casera de tomate, queso, jamón y orégano
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

770,3Kcal - Prot:29,8g - Lip:18,1g - HC:118,7g AGS:3,9g - Azúcares:19,0g - Sal:2,6g

LUNES 4

1 2 3 9 14

Lentejas con verduras
Croquetas de jamón
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

634,6Kcal - Prot:23,8g - Lip:18,9g - HC:89,1g AGS:2,9g - Azúcares:24,1g - Sal:3,7g

MARTES 4

4 14

Cazuela de pollo con patata, cebolla, pimiento y zanahoria de la huerta
Bacaladilla a la plancha
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

448,4Kcal - Prot:26,5g - Lip:13,3g - HC:51,2g AGS:2,6g - Azúcares:17,3g - Sal:1,7g

MIÉRCOLES 4

1 3 4 14

Macarrones ecológicos con atún
Revuelto de huevos con calabacín
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

642,5Kcal - Prot:25,4g - Lip:23,6g - HC:78,3g AGS:5,0g - Azúcares:18,6g - Sal:1,9g

JUEVES 4

1 2 3 4 9 11 12 14

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo con pelota
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

754,8Kcal - Prot:27,3g - Lip:30,3g - HC:84,8g AGS:8,2g - Azúcares:21,5g - Sal:1,6g

VIERNES 4

2 4 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso fresco
Arroz meloso de rape con verduras
Yogur

550,8Kcal - Prot:19,5g - Lip:17,9g - HC:76,1g AGS:5,3g - Azúcares:11,4g - Sal:2,1g

LUNES 5

1 2 3 4 5 6 9 10 11 12 14

Canelones de atún bella aurora gratinados
Tortilla francesa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

644,8Kcal - Prot:24,2g - Lip:35,1g - HC:55,2g AGS:9,0g - Azúcares:19,0g - Sal:2,7g

MARTES 5

2 4

Ensalada con caballa
Arroz con pollo y verduras
Yogur

548,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:15,4g - HC:75,8g AGS:4,5g - Azúcares:9,4g - Sal:1,5g

MIÉRCOLES 5

4

Bullit de habichuelas estofadas con verduras
Lomo a la plancha
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

588,3Kcal - Prot:32,6g - Lip:19,6g - HC:62,6g AGS:4,3g - Azúcares:18,3g - Sal:1,5g

JUEVES 5

1 3 9 11 12 14

Sopa cubierta
Pollo al ajillo con patatas
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

568,8Kcal - Prot:27,8g - Lip:20,6g - HC:63,3g AGS:5,3g - Azúcares:18,2g - Sal:1,6g

VIERNES 5

1 4 14

Puré de garbanzos y zanahoria
Filete de merluza a la andaluza casera
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

651,9Kcal - Prot:29,2g - Lip:19,5g - HC:82,2g AGS:2,5g - Azúcares:21,6g - Sal:1,8g

Los alérgenos del menú tienen en cuenta todos los ingredientes de cada plato y siguen el principio de máxima precaución

1 GLUTEN
2 LÁCTEOS

3 HUEVO
4 PESCADO

5 MOLUSCOS
6 CRUSTÁCEOS

7 CACAHUETES
8 FRUTOS DE CÁSCARA

9 SOJA
10 SÉSAMO

11 MOSTAZA
12 APIO

13 ALTRAMUÇOS
14 AZUFRE Y SULFITO