

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Coliflor a la Italiana 1-2T-4T-6T-7T-10T-14T
Tortilla de Patata con Cebolla 3
Ensalada de Lechuga 12
Pan y Agua 1-6T-10T
Fruta de Temporada

Kcal: 726 **Lip:** 31,79 **Prot:** 17,32 **HC:** 87,95

2 Garbanzos a la Catalana
Hamburguesa de Atún 1-2T-3-4-6-7-12T-14T
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz 12
Pan Integral y Agua 1-6
Fruta de Temporada

Kcal: 677 **Lip:** 24,51 **Prot:** 30,91 **HC:** 83,82

3 Pasta con Tomate y Queso 1-3T-6T-7-10T
Rotti de Pavo al Horno 6-7-12-12T
Zanahorias al Ajillo
Pan y Agua 1-6T-10T
Fruta de Temporada

Kcal: 745 **Lip:** 24,90 **Prot:** 30,19 **HC:** 99,92

4 Guisantes a la Sevillana 12
Merluza al Horno 4
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12
Pan y Agua 1-6T-10T
Fruta de Temporada

Kcal:473,12 **Lip:**17,44 **Prot:**26,00 **HC:**52,99

7 Crema de Zanahoria ECO 12
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua 1-6T-10T
Fruta de Temporada

Kcal: 515 **Lip:** 20,59 **Prot:** 26,00 **HC:** 56,85

8 Patatas a la Riojana 12
Salmón al Horno 2T-4-14T
Arroz Pilaf
Pan y Agua 1-6T-10T
Fruta de Temporada

Kcal: 752 **Lip:** 29,18 **Prot:** 33,92 **HC:** 91,46

9 Sopa de Cocido 1-3T-6T-10T-12
Cocido Completo con Verduras 12
Pan Integral y Agua 1-6
Fruta de Temporada

Kcal: 746 **Lip:** 23,65 **Prot:** 39,77 **HC:** 96,71

10 Arroz con Tomate
Escalope de Merluza 1-2T-3T-4-6T-7T-14T
Ensalada de Lechuga y Maíz 12
Pan y Agua 1-6T-10T
Fruta de Temporada

Kcal: 725 **Lip:** 25,68 **Prot:** 18,09 **HC:** 107,66

11 Guiso de Judías Blancas con Calabaza ECO
Tortilla Francesa con Atún 3-4
Ensalada de Lechuga y Tomate 12
Pan y Agua 1-6T-10T
Fruta de Temporada y Yogur 7

Kcal:695,88 **Lip:**27,12 **Prot:**34,50 **HC:**80,58

14 Brocoli Salteado
Albóndigas de Ternera en Salsa 12
Patatas Dado en Guiso 12
Pan y Agua 1-6T-10T
Fruta de Temporada

Kcal: 677 **Lip:** 39,01 **Prot:** 20,93 **HC:** 61,18

15 Coditos al Gratén 1-3T-6T-7-10T
Marmitako de Atún 4-6-12
Pan y Agua 1-6T-10T
Fruta de Temporada

Kcal: 721 **Lip:** 16,64 **Prot:** 25,72 **HC:** 118,56

16 Lentejas con Chorizo 1T-12
Tortilla Francesa 3
Ensalada de Lechuga 12
Pan Integral y Agua 1-6
Fruta de Temporada

Kcal: 735 **Lip:** 35,97 **Prot:** 28,59 **HC:** 76,93

17 Paella de Verduras 2-4T-12T-12-14
Merluza a la Bilbaína 4-12
Pimientos Asados
Pan y Agua 1-6T-10T
Fruta de Temporada

Kcal: 613 **Lip:** 17,09 **Prot:** 26,90 **HC:** 91,23

18 Judías Pintas Estofadas 12
Lomo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Tomate 12
Pan y Agua 1-6T-10T
Fruta de Temporada

Kcal:624,75 **Lip:**18,81 **Prot:**41,66 **HC:**74,57

21 Lentejas Estofadas con Verduras 1T-12
Tortilla de Patata con Cebolla 3
Ensalada de Lechuga y Maíz 12
Pan y Agua 1-6T-10T
Fruta de Temporada

Kcal: 654 **Lip:** 19,35 **Prot:** 23,80 **HC:** 96,07

22 Arroz con Tomate
Empanadillas de Atún 1-2T-3T-4-6T-7T-9T-14T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12
Pan y Agua 1-6T-10T
Fruta de Temporada

Kcal: 781 **Lip:** 27,36 **Prot:** 12,80 **HC:** 118,56

23 Sopa de Cocido 1-3T-6T-10T-12
Cocido Completo con Verduras 12
Pan Integral y Agua 1-6
Fruta de Temporada

Kcal: 746 **Lip:** 23,65 **Prot:** 39,77 **HC:** 96,71

24 Macarrones con Atún 1-3T-4-6T-10T
Abadejo al Horno 2T-4-14T
Ensalada de Lechuga y Tomate 12
Pan y Agua 1-6T-10T
Fruta de Temporada

Kcal: 682 **Lip:** 19,37 **Prot:** 39,94 **HC:** 86,78

25 Crema de Verduras ECO 12
Hamburguesa de Ternera al Horno
Cebolla Asada
Pan y Agua 1-6T-10T
Fruta de Temporada y Yogur 7

Kcal:630,95 **Lip:**29,36 **Prot:**24,63 **HC:**67,20

28 Judías Verdes con Tomate
Huevos Villarroy 1-2T-3-4T-6T-7-10T-14T
Ensalada de Lechuga y Maíz 12
Pan y Agua 1-6T-10T
Fruta de Temporada

Kcal: 542 **Lip:** 22,49 **Prot:** 13,25 **HC:** 68,28

29 Judías Pintas Estofadas 12
Pollo Asado 12
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua 1-6T-10T
Fruta de Temporada

Kcal: 722 **Lip:** 18,99 **Prot:** 41,73 **HC:** 80,92

30 Fideuá de Verduras 1-3T-6T-10T
Albóndigas de Bacalao 3-4-12
Ensalada de Lechuga y Tomate 12
Pan Integral y Agua 1-6
Fruta de Temporada

Kcal: 754 **Lip:** 27,53 **Prot:** 18,59 **HC:** 107,47

31 Sopa de Arroz
Cinta de Lomo Adobado al Horno 7T
Ensalada de Lechuga 12
Pan y Agua 1-6T-10T
Fruta de Temporada

Kcal: 510 **Lip:** 18,28 **Prot:** 27,53 **HC:** 60,22

- 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-Altramucos
14-Moluscos