

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

2

3



FESTIVO



FESTIVO

6

7

8

9

10

Garbanzos Guisados [9](#)
Merluza al Vapor al Romero [4-9](#)
Arroz Pilaf Integral [9](#)
Pan Integral [1-6T-10T-11T](#)
Fruta de Temporada [9T](#)

Crema de Zanahoria y Boniato
Tortilla de Patata y Espinacas [3](#)
Ensalada Verde [9T](#)
Pan Integral [1-6T-10T-11T](#)
Fruta de Temporada [9T](#)

Potaje de Lentejas [1T-9](#)
Lomo Fresco de Cerdo en Salsa [9](#)
Menestra Rehogada [9](#)
Pan Integral [1-6T-10T-11T](#)
Fruta de Temporada [9T](#)

Cazuela de Arroz Integral [9](#)
Palometa al Horno al Limón [2T-4-9-14T](#)
Ensalada de Lechuga y Zanahoria [9T](#)
Pan Integral [1-6T-10T-11T](#)
Fruta de Temporada [9T](#)
Yogur Natural [7](#)

Kcal: 806 **Lip:** 21,67 **Prot:** 38,06 **HC:** 116,73

Kcal: 727 **Lip:** 21,45 **Prot:** 21,25 **HC:** 111,65

Kcal: 789 **Lip:** 20,21 **Prot:** 48,16 **HC:** 104,25

Kcal:802,36 **Lip:**21,69 **Prot:**38,62 **HC:**112,58

13

14

15

16

17

Alubias Blancas Estofadas [9](#)
Salchichas al Horno [6](#)

Ensalada de Lechuga y Zanahoria [9T](#)
Pan Integral [1-6T-10T-11T](#)
Fruta de Temporada [9T](#)

Pasta a la Napolitana [1-3T-6T-10T](#)
Merluza al Vapor en Adobo [4-9-12](#)

Judías Verdes Rehogadas [9](#)
Pan Integral [1-6T-10T-11T](#)
Fruta de Temporada [9T](#)

Arroz Integral a la Cubana [9](#)
Alitas de Pollo Asadas con Pimentón

Ensalada de Lechuga y Maíz [9T](#)
Pan Integral [1-6T-10T-11T](#)
Fruta de Temporada [9T](#)

Lentejas Estofadas [1T-9](#)
Tortilla de Patata y Cebolla [3](#)

Ensalada Verde [9T](#)
Pan Integral [1-6T-10T-11T](#)
Fruta de Temporada [9T](#)

Crema Hortelana [9](#)
Filete de Abadejo Horneado con Ajo y Perejil [4-9](#)
Pisto Riojano
Pan Integral [1-6T-10T-11T](#)
Fruta de Temporada [9T](#)
Yogur Natural [7](#)

Kcal: 791 **Lip:** 28,07 **Prot:** 33,06 **HC:** 104,74

Kcal: 776 **Lip:** 20,39 **Prot:** 31,82 **HC:** 115,29

Kcal: 798 **Lip:** 26,16 **Prot:** 32,09 **HC:** 108,27

Kcal: 855 **Lip:** 27,35 **Prot:** 31,54 **HC:** 123,94

Kcal:598,48 **Lip:**15,88 **Prot:**30,32 **HC:**82,18

20

21

22

23

24

Pasta con Tomate [1-3T-6T-10T](#)
Hamburguesa de Pavo con Cebolla al Horno [9](#)
Ensalada de Lechuga y Zanahoria [9T](#)
Pan Integral [1-6T-10T-11T](#)
Fruta de Temporada [9T](#)

Garbanzos con Verduras
Merluza al Limón Horneada [4-9](#)

Guisantes Salteados [9](#)
Pan Integral [1-6T-10T-11T](#)
Fruta de Temporada [9T](#)

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](#)

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](#)

Paella Integral de Verduras [9](#)
Tortilla de Patata y Calabacín [3](#)

Ensalada Verde [9T](#)
Pan Integral [1-6T-10T-11T](#)
Fruta de Temporada [9T](#)
Yogur Natural [7](#)

Kcal: 804 **Lip:** 26,90 **Prot:** 28,37 **HC:** 112,88

Kcal: 790 **Lip:** 21,82 **Prot:** 40,12 **HC:** 108,78

Kcal: 662 **Lip:** 28,84 **Prot:** 34,68 **HC:** 92,28

Kcal: 765 **Lip:** 20,61 **Prot:** 43,43 **HC:** 104,95

Kcal:913,63 **Lip:**28,29 **Prot:**27,39 **HC:**134,80

27

28

29

30

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](#)

Alubias Pintas Estofadas [9](#)
Redondo de Pavo al Horno [6-7-9](#)

Zanahorias Guisadas [9](#)
Pan Integral [1-6T-10T-11T](#)
Fruta de Temporada [9T](#)

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](#)

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](#)

Kcal: 758 **Lip:** 20,44 **Prot:** 31,45 **HC:** 112,17

Kcal: 759 **Lip:** 20,85 **Prot:** 34,65 **HC:** 111,77

Kcal: 718 **Lip:** 16,48 **Prot:** 28,93 **HC:** 109,93

Kcal: 972 **Lip:** 28,71 **Prot:** 26,70 **HC:** 151,62

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