

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2	3
6	*Paella valenciana Huevos villaroy Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (2, 4, 12, 14, 1, 3, 7, 6) 652 Kcal 15,9g Prot 22,7g Lip 93,1g	7 Macarrones con salsa de tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan (1, 4, 6) 684 Kcal 32g Prot 12,1g Lip 101,1g	8 Crema de calabacín Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 662 Kcal 29,2g Prot 16,1g Lip 73,6g	9 Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Lomo en salsa de manzana Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (3, 4, 14, 1, 6) 633 Kcal 31g Prot 19,1g Lip 79,6g Hc	10 Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Patatas dado Yogur sabor Pan integral (14, 7, 1, 3) 801 Kcal 40g Prot 18,5g Lip 70g Hc
13	14 <u>JORNADA DE SAN ISIDRO</u> Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Rosquilla y limonada Pan (1, 3, 6, 7, 14) 703 Kcal 27,4g Prot 24,8g Lip 82,4g	15	16 <u>DÍA SIN GLUTEN</u> Lentejas ECO de la abuela Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 3, 1) 644 Kcal 30,5g Prot 20,2g Lip 59,2g	17 Patatas a la riojana Palometa con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan (6, 7, 14, 4, 1) 601 Kcal 33,8g Prot 20,8g Lip 52,8g	
20	21 Crema de verduras frescas San Jacobo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6, 7) 640 Kcal 21,4g Prot 17,6g Lip 54,6g	22 Espaguetis carbonara (bacon) Salmón al horno en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo Pan (1, 6, 7, 4, 14) 690 Kcal 32,8g Prot 15,9g Lip	23 Garbanzos guisados Filete de pollo en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 1) 703 Kcal 41g Prot 20,2g Lip 69,3g	24 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Yogur sabor Pan integral (3, 14, 7, 1) 772 Kcal 24,7g Prot 26,8g Lip 91,5g	
27	28 Lentejas ECO estofadas con verduras Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 594 Kcal 17,1g Prot 21,8g Lip 56,6g	29 Arroz a la milanesa Fajita de atún con pimientos y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 1, 3, 4) 731 Kcal 40,2g Prot 18,5g Lip 66,1g	30 Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 696 Kcal 33,5g Prot 27g Lip 77g Hc	31 Ensalada de pasta con manzana y dados de york Abadejo a la romana Ensalada de lechuga Tarrina de helado Pan (1, 6, 14, 3, 4, 7) 657 Kcal 35,5g Prot 18,4g Lip 80,5g	



Se ofrece diariamente agua y pan blanco, pudiendo alternar con pan integral.

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1		2		3	
6	Paella de verduras Huevos cocidos con Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (3,14,1,6) 540 Kcal 20,1g Prot 14,6g Lip 79,9g	7	Macarrones salteados con orégano Merluza al perejil Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan (1,4,6) 557 Kcal 29,1g Prot 13g Lip 75,9g Hc	8	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 524 Kcal 25,6g Prot 14,7g Lip 52,7g	9	Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Lomo en salsa de manzana Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (3,4,14,1,6) 506 Kcal 26,9g Prot 18,3g Lip 56,1g	10	Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan integral (14,1,3) 549 Kcal 36,6g Prot 13,7g Lip 59,4g
13	Crema de zanahoria Cinta de lomo al ajillo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 549 Kcal 23,2g Prot 21,1g Lip 57,7g	14	Sopa de ave Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1,6) 569 Kcal 30,4g Prot 29,3g Lip 41g Hc	15		16	Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan (14,3,1,6) 562 Kcal 26,4g Prot 14,2g Lip 56,3g	17	Patatas estofadas Palometa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14,4,1,6) 556 Kcal 30,8g Prot 12,9g Lip 74,4g
20	Sopa de estrellas Albóndigas de ternera caseras en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan (1,3,6) 545 Kcal 34,5g Prot 18,7g Lip 51g Hc	21	Crema de verduras frescas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 549 Kcal 21,5g Prot 17,9g Lip 43,8g	22	Espaguetis salteados con orégano Salmón al horno en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1,4,14,6) 622 Kcal 29,5g Prot 12,2g Lip	23	Garbanzos hortelana Filete de pollo a la plancha Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan (6,14,1) 585 Kcal 36,5g Prot 10,7g Lip	24	Arroz con champiñones Huevo revuelto Verduras variadas Fruta del tiempo Pan integral (3,1) 576 Kcal 16,9g Prot 13,6g Lip 76,3g
27	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla francesa Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (1,3,6) 558 Kcal 18,7g Prot 14g Lip 66,9g Hc	28	Lentejas ECO estofadas con verduras Lomo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 532 Kcal 33,2g Prot 15,8g Lip 56,7g	29	Arroz hortelano Merluza al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (4,14,1,6) 537 Kcal 23,6g Prot 9,2g Lip 82,3g Hc	30	Sopa de ave Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1,6) 569 Kcal 30,4g Prot 29,3g Lip 41g Hc	31	Ensalada de pasta con manzana y dados de york Abadejo al horno Ensalada de lechuga Yogur natural Pan (1,6,14,4,7) 567 Kcal 36,5g Prot 14,4g Lip 67,3g



Se ofrece diariamente agua y pan blanco, pudiendo alternar con pan integral.



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1		2		3	
6	Paella de verduras Huevos cocidos con Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (3,14,1,6) 540 Kcal 20,1g Prot 14,6g Lip 79,9g	7	Macarrones salteados con orégano Merluza al perejil Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan (1,4,6) 557 Kcal 29,1g Prot 13g Lip 75,9g Hc	8	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 524 Kcal 25,6g Prot 14,7g Lip 52,7g	9	Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Lomo en salsa de manzana Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (3,4,14,1,6) 506 Kcal 26,9g Prot 18,3g Lip 56,1g	10	Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan integral (14,1,3) 549 Kcal 36,6g Prot 13,7g Lip 59,4g
13	Crema de zanahoria Cinta de lomo al ajillo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 549 Kcal 23,2g Prot 21,1g Lip 57,7g	14	Sopa de ave Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1,6) 569 Kcal 30,4g Prot 29,3g Lip 41g Hc	15		16	Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan (14,3,1,6) 562 Kcal 26,4g Prot 14,2g Lip 56,3g	17	Patatas estofadas Palometa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14,4,1,6) 556 Kcal 30,8g Prot 12,9g Lip 74,4g
20	Sopa de estrellas Albóndigas de ternera caseras en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan (1,3,6) 545 Kcal 34,5g Prot 18,7g Lip 51g Hc	21	Crema de verduras frescas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 549 Kcal 21,5g Prot 17,9g Lip 43,8g	22	Espaguetis salteados con orégano Salmón al horno en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1,4,14,6) 622 Kcal 29,5g Prot 12,2g Lip	23	Garbanzos hortelana Filete de pollo a la plancha Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan (6,14,1) 585 Kcal 36,5g Prot 10,7g Lip	24	Arroz con champiñones Huevo revuelto Verduras variadas Fruta del tiempo Pan integral (3,1) 576 Kcal 16,9g Prot 13,6g Lip 76,3g
27	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla francesa Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (1,3,6) 558 Kcal 18,7g Prot 14g Lip 66,9g Hc	28	Lentejas ECO estofadas con verduras Lomo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 532 Kcal 33,2g Prot 15,8g Lip 56,7g	29	Arroz hortelano Merluza al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (4,14,1,6) 537 Kcal 23,6g Prot 9,2g Lip 82,3g Hc	30	Sopa de ave Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1,6) 569 Kcal 30,4g Prot 29,3g Lip 41g Hc	31	Ensalada de pasta con manzana y dados de york Abadejo al horno Ensalada de lechuga Yogur natural Pan (1,6,14,4,7) 567 Kcal 36,5g Prot 14,4g Lip 67,3g



Se ofrece diariamente agua y pan blanco, pudiendo alternar con pan integral.

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1		2		3	
6	*Paella valenciana Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan (2, 4, 12, 14, 3, 6, 7, 1) 571 Kcal 19,2g Prot 17,3g Lip 66,5g	7	Macarrones con tomate Merluza en salsa verde con guisantes Fruta del tiempo Pan (1, 4, 6) 444 Kcal 20,3g Prot 7,8g Lip 66,9g Hc	8	Crema de calabacín Hamburguesa casera mixta Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 504 Kcal 14,6g Prot 17,5g Lip 52g Hc	9	Patatas estofadas Lomo en salsa de manzana Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 448 Kcal 22,7g Prot 15,1g Lip 52g Hc	10	Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo en salsa Patatas dado Yogur sabor Pan integral (14, 1, 7, 3) 561 Kcal 24,8g Prot 13,4g Lip 53,1g
13	Crema de zanahoria Cinta de lomo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 428 Kcal 17,3g Prot 15,8g Lip 50,9g	14	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 577 Kcal 29g Prot 23,8g Lip 61,2g Hc	15		16	Lentejas ECO de la abuela Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 3, 1) 580 Kcal 28,4g Prot 19,8g Lip 47,4g	17	Guiso de verduras con patatas Abadejo con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor Pan (14, 1, 4, 7, 6) 516 Kcal 23,5g Prot 12,2g Lip 56,7g
20	Sopa de estrellas Albóndigas mixtas en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan (1, 6) 437 Kcal 13g Prot 13,2g Lip 41,1g Hc	21	Crema de verduras frescas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 415 Kcal 16,1g Prot 12,3g Lip 43,8g	22	Coditos con tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo Pan (1, 4, 14, 6) 414 Kcal 17,9g Prot 9,5g Lip 55g	23	Garbanzos guisados Filete de pollo guisado Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 1) 501 Kcal 23,8g Prot 14,6g Lip	24	Arroz con salsa de tomate Huevo revuelto Patatas fritas Yogur sabor Pan (3, 14, 7, 1, 6) 614 Kcal 16,6g Prot 18,4g Lip 64,3g
27	Crema de judías verdes Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) 533 Kcal 14,2g Prot 21,1g Lip 48,6g	28	Lentejas ECO estofadas con verduras Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 559 Kcal 32,6g Prot 15,7g Lip 40,3g	29	Arroz a la milanesa Merluza en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 1, 4) 487 Kcal 20,2g Prot 11,8g Lip 73g Hc	30	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 577 Kcal 29g Prot 23,8g Lip 61,2g Hc	31	Ensalada de pasta tricolor (jamón york y manzana) Abadejo a la romana Ensalada de lechuga Tarrina de helado Pan (1, 6, 14, 3, 4, 7) 509 Kcal 30,2g Prot 16,1g Lip 55,3g



Se ofrece diariamente agua y pan blanco, pudiendo alternar con pan integral.

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1		2		3	
6	*Paella valenciana Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14, 3)	7	Macarrones con salsa de tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 4)	8	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	9	Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Lomo en salsa de manzana Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 4, 14)	10	Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)
13	Crema de zanahoria Cinta de lomo al ajillo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	14	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14)	15		16	Lentejas ECO de la abuela Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 3)	17	Patatas a la riojana Palometa con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 4)
20	Sopa de estrellas Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1)	21	Crema de verduras frescas Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	22	Espaguetis al ajillo Salmón al horno en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 4, 14)	23	Garbanzos guisados Filete de pollo en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 1)	24	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (3, 14, 7)
27	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	28	Lentejas ECO estofadas con verduras Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	29	Arroz a la milanesa Fajita de atún con pimientos y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 1, 3, 4)	30	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14)	31	Ensalada de pasta con manzana y dados de york Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga Helado de limón Pan sin alérgenos (1, 6, 14, 4)
615 Kcal 15,2g Prot 21,4g Lip 65,3g	752 Kcal 38,2g Prot 18,1g Lip 74,8g	696 Kcal 22,6g Prot 19g Lip 106,2g	717 Kcal 31,6g Prot 26,6g Lip 85,6g	724 Kcal 39g Prot 19,7g Lip 78g Hc	791 Kcal 21,9g Prot 25,9g Lip 101,1g	846 Kcal 38,3g Prot 17,9g Lip 84g Hc	846 Kcal 38,3g Prot 17,9g Lip 84g Hc		



Se ofrece diariamente agua y pan blanco, pudiendo alternar con pan integral.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2	3
6	<p>*Paella valenciana Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14, 3)</p> <p>653 Kcal 21,7g Prot 21,1g Lip 88,6g</p>	7 <p>*Macarrones con tomate Merluza al perejil Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4)</p> <p>530 Kcal 21,4g Prot 8,1g Lip 87,8g Hc</p>	8 <p>Crema de calabacín Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>520 Kcal 22,8g Prot 14g Lip 56,7g Hc</p>	9 <p>Ensalada de patata Lomo en salsa de manzana Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>489 Kcal 21,2g Prot 15,4g Lip 64,4g</p>	10 <p>Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>846 Kcal 38,3g Prot 17,9g Lip 84g Hc</p>
13	<p>Crema de zanahoria Cinta de lomo al ajillo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>597 Kcal 21,3g Prot 23,6g Lip 67,6g</p>	14 <p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14)</p> <p>587 Kcal 27g Prot 13,7g Lip 87,3g Hc</p>	15	16 <p>Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3)</p> <p>579 Kcal 24,4g Prot 13,7g Lip 64,7g</p>	17 <p>Patatas guisadas con verduras frescas Palometa con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7)</p> <p>540 Kcal 27,7g Prot 12,8g Lip 61,5g</p>
20	<p>Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>517 Kcal 31,3g Prot 14,6g Lip 57,7g</p>	21 <p>Crema de verduras frescas Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>542 Kcal 20,4g Prot 14,7g Lip 65,8g</p>	22 <p>Espaguetis al ajillo Salmón al horno en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14)</p> <p>659 Kcal 24,2g Prot 11g Lip 88,6g</p>	23 <p>Garbanzos con verduras *Pollo en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14)</p> <p>606 Kcal 34,4g Prot 10,2g Lip</p>	24 <p>Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (3, 14, 7)</p> <p>791 Kcal 21,9g Prot 25,9g Lip 101,1g</p>
27	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>615 Kcal 15,2g Prot 21,4g Lip 65,3g</p>	28 <p>Lentejas ECO estofadas con verduras Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>752 Kcal 38,2g Prot 18,1g Lip 74,8g</p>	29 <p>Arroz con verduras Panini de atún y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14)</p> <p>732 Kcal 10,3g Prot 6,2g Lip 152g Hc</p>	30 <p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14)</p> <p>587 Kcal 27g Prot 13,7g Lip 87,3g Hc</p>	31 <p>Ensalada de pasta Abadejo al horno Ensalada de lechuga Helado de limón Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>500 Kcal 24g Prot 11,9g Lip 71,1g Hc</p>



Se ofrece diariamente agua y pan blanco, pudiendo alternar con pan integral.

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1		2		3	
6	<p>*Paella valenciana Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14, 3)</p> <p>653 Kcal 21,7g Prot 21,1g Lip 88,6g</p>	7	<p>*Macarrones con tomate Merluza al perejil Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4)</p> <p>530 Kcal 21,4g Prot 8,1g Lip 87,8g Hc</p>	8	<p>Crema de calabacín Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>520 Kcal 22,8g Prot 14g Lip 56,7g Hc</p>	9	<p>Ensalada de patata Lomo en salsa de manzana Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>489 Kcal 21,2g Prot 15,4g Lip 64,4g</p>	10	<p>Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>761 Kcal 35,3g Prot 15,7g Lip 83,6g</p>
13	<p>Crema de zanahoria Cinta de lomo al ajillo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>597 Kcal 21,3g Prot 23,6g Lip 67,6g</p>	14	<p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14)</p> <p>587 Kcal 27g Prot 13,7g Lip 87,3g Hc</p>	15		16	<p>Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3)</p> <p>579 Kcal 24,4g Prot 13,7g Lip 64,7g</p>	17	<p>Patatas guisadas con verduras frescas Palometa con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>455 Kcal 24,8g Prot 10,6g Lip 61g Hc</p>
20	<p>Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>517 Kcal 31,3g Prot 14,6g Lip 57,7g</p>	21	<p>Crema de verduras frescas Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>542 Kcal 20,4g Prot 14,7g Lip 65,8g</p>	22	<p>Espaguetis al ajillo Salmón al horno en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14)</p> <p>659 Kcal 24,2g Prot 11g Lip 88,6g</p>	23	<p>Garbanzos con verduras *Pollo en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14)</p> <p>606 Kcal 34,4g Prot 10,2g Lip</p>	24	<p>Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>707 Kcal 19g Prot 23,7g Lip 100,7g</p>
27	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>615 Kcal 15,2g Prot 21,4g Lip 65,3g</p>	28	<p>Lentejas ECO estofadas con verduras Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>752 Kcal 38,2g Prot 18,1g Lip 74,8g</p>	29	<p>Arroz con verduras Panini de atún y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14)</p> <p>732 Kcal 10,3g Prot 6,2g Lip 152g Hc</p>	30	<p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14)</p> <p>587 Kcal 27g Prot 13,7g Lip 87,3g Hc</p>	31	<p>Ensalada de pasta Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>565 Kcal 24,8g Prot 12g Lip 86,5g Hc</p>



Se ofrece diariamente agua y pan blanco, pudiendo alternar con pan integral.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES				
			1	2	3				
6	<p>*Paella valenciana Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14)</p> <p>573 Kcal 24,6g Prot 12,7g Lip 87g Hc</p>	<p>*Macarrones con tomate Merluza al perejil Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4)</p> <p>530 Kcal 21,4g Prot 8,1g Lip 87,8g Hc</p>	<p>Crema de calabacín Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>520 Kcal 22,8g Prot 14g Lip 56,7g Hc</p>	<p>Ensalada de patata Lomo en salsa de manzana Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>489 Kcal 21,2g Prot 15,4g Lip 64,4g</p>	<p>Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>846 Kcal 38,3g Prot 17,9g Lip 84g Hc</p>				
13	<p>Crema de zanahoria Cinta de lomo al ajillo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>597 Kcal 21,3g Prot 23,6g Lip 67,6g</p>	<p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14)</p> <p>587 Kcal 27g Prot 13,7g Lip 87,3g Hc</p>	15	<p>16</p>	<p>Lentejas ECO estofadas Filete de pavo en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>529 Kcal 31,8g Prot 10g Lip 68,3g Hc</p>	<p>17</p>	<p>Patatas guisadas con verduras frescas Palometa con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7)</p> <p>540 Kcal 27,7g Prot 12,8g Lip 61,5g</p>		
20	<p>Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>517 Kcal 31,3g Prot 14,6g Lip 57,7g</p>	<p>21</p>	<p>Crema de verduras frescas Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>542 Kcal 20,4g Prot 14,7g Lip 65,8g</p>	<p>22</p>	<p>Espaguetis al ajillo Salmón al horno en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14)</p> <p>659 Kcal 24,2g Prot 11g Lip 88,6g</p>	<p>23</p>	<p>Garbanzos con verduras *Pollo en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14)</p> <p>606 Kcal 34,4g Prot 10,2g Lip</p>	<p>24</p>	<p>Arroz con salsa de tomate Lacón con aceite y pimentón Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>823 Kcal 27,9g Prot 22,8g Lip 109,8g</p>
27	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Pollo asado en su jugo Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>487 Kcal 37,9g Prot 12,7g Lip 51,8g</p>	<p>28</p>	<p>Lentejas ECO estofadas con verduras Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>752 Kcal 38,2g Prot 18,1g Lip 74,8g</p>	<p>29</p>	<p>Arroz con verduras Panini de atún y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14)</p> <p>732 Kcal 10,3g Prot 6,2g Lip 152g Hc</p>	<p>30</p>	<p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14)</p> <p>587 Kcal 27g Prot 13,7g Lip 87,3g Hc</p>	<p>31</p>	<p>Ensalada de pasta Abadejo al horno Ensalada de lechuga Helado de limón Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>500 Kcal 24g Prot 11,9g Lip 71,1g Hc</p>



Se ofrece diariamente agua y pan blanco, pudiendo alternar con pan integral.



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1		2		3	
6	Paella de verduras Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 547 Kcal 21,6g Prot 9,2g Lip 90,3g Hc	7	*Macarrones con tomate Lacón a la plancha Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 643 Kcal 23,5g Prot 16,1g Lip 96,5g	8	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 520 Kcal 22,8g Prot 14g Lip 56,7g Hc	9	Ensalada de patata Lomo en salsa de manzana Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 489 Kcal 21,2g Prot 15,4g Lip 64,4g	10	Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 846 Kcal 38,3g Prot 17,9g Lip 84g Hc
13	Crema de zanahoria Cinta de lomo al ajillo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 597 Kcal 21,3g Prot 23,6g Lip 67,6g	14	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 587 Kcal 27g Prot 13,7g Lip 87,3g Hc	15		16	Lentejas ECO estofadas Filete de pavo en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 529 Kcal 31,8g Prot 10g Lip 68,3g Hc	17	Patatas guisadas con verduras frescas Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 549 Kcal 26,1g Prot 16,3g Lip 60,3g
20	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 517 Kcal 31,3g Prot 14,6g Lip 57,7g	21	Crema de verduras frescas Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 20,4g Prot 14,7g Lip 65,8g	22	Espaguetis al ajillo Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 522 Kcal 19,7g Prot 8,9g Lip 88,7g	23	Garbanzos con verduras *Pollo en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 606 Kcal 34,4g Prot 10,2g Lip	24	Arroz con salsa de tomate Lacón con aceite y pimentón Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 823 Kcal 27,9g Prot 22,8g Lip 109,8g
27	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Pollo asado en su jugo Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 487 Kcal 37,9g Prot 12,7g Lip 51,8g	28	Lentejas ECO estofadas con verduras Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 752 Kcal 38,2g Prot 18,1g Lip 74,8g	29	Arroz con verduras Panini de pavo y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 738 Kcal 9,5g Prot 7,1g Lip 152,2g Hc	30	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 587 Kcal 27g Prot 13,7g Lip 87,3g Hc	31	Ensalada de pasta Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Helado de limón Pan sin alérgenos (14) 615 Kcal 24,5g Prot 13,5g Lip 72g Hc



Se ofrece diariamente agua y pan blanco, pudiendo alternar con pan integral.

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1		2		3	
6	*Paella valenciana Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2 , 4 , 12 , 14 , 3) 653 Kcal 21,7g Prot 21,1g Lip 88,6g	7	*Macarrones con tomate Merluza al perejil Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 530 Kcal 21,4g Prot 8,1g Lip 87,8g Hc	8	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 520 Kcal 22,8g Prot 14g Lip 56,7g Hc	9	Ensalada de patata Lomo en salsa de manzana Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 489 Kcal 21,2g Prot 15,4g Lip 64,4g	10	Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 761 Kcal 35,3g Prot 15,7g Lip 83,6g
13	Crema de zanahoria Cinta de lomo al ajillo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 597 Kcal 21,3g Prot 23,6g Lip 67,6g	14	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6 , 14) 587 Kcal 27g Prot 13,7g Lip 87,3g Hc	15		16	Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14 , 3) 579 Kcal 24,4g Prot 13,7g Lip 64,7g	17	Patatas guisadas con verduras frescas Palometa con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14 , 4) 455 Kcal 24,8g Prot 10,6g Lip 61g Hc
20	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 517 Kcal 31,3g Prot 14,6g Lip 57,7g	21	Crema de verduras frescas Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 20,4g Prot 14,7g Lip 65,8g	22	Espaguetis al ajillo Salmón al horno en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4 , 14) 659 Kcal 24,2g Prot 11g Lip 88,6g	23	Garbanzos con verduras *Pollo en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6 , 14) 606 Kcal 34,4g Prot 10,2g Lip	24	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3 , 14) 707 Kcal 19g Prot 23,7g Lip 100,7g
27	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 615 Kcal 15,2g Prot 21,4g Lip 65,3g	28	Lentejas ECO estofadas con verduras Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 752 Kcal 38,2g Prot 18,1g Lip 74,8g	29	Arroz con verduras Panini de atún y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4 , 14) 732 Kcal 10,3g Prot 6,2g Lip 152g Hc	30	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6 , 14) 587 Kcal 27g Prot 13,7g Lip 87,3g Hc	31	Ensalada de pasta Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14 , 4) 565 Kcal 24,8g Prot 12g Lip 86,5g Hc



Se ofrece diariamente agua y pan blanco, pudiendo alternar con pan integral.

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1		2		3	
6	<p>*Paella valenciana Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14, 3)</p> <p>653 Kcal 21,7g Prot 21,1g Lip 88,6g</p>	7	<p>*Macarrones con tomate Merluza al perejil Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14)</p> <p>538 Kcal 21,1g Prot 8,1g Lip 89,9g Hc</p>	8	<p>Crema de calabacín Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>520 Kcal 22,8g Prot 14g Lip 56,7g Hc</p>	9	<p>Ensalada de patata Lomo en salsa de manzana Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>489 Kcal 21,2g Prot 15,4g Lip 64,4g</p>	10	<p>Sopa de verdura y pasta Contramuslo de pollo al horno Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>702 Kcal 27,8g Prot 17,6g Lip 68,5g</p>
13	<p>Crema de zanahoria Cinta de lomo al ajillo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>597 Kcal 21,3g Prot 23,6g Lip 67,6g</p>	14	<p>Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>622 Kcal 28,7g Prot 26,9g Lip 60,6g</p>	15		16	<p>Arroz con zanahoria y calabacín Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3)</p> <p>626 Kcal 15,5g Prot 13,2g Lip 85,8g</p>	17	<p>Patatas guisadas con verduras frescas Palometa con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7)</p> <p>540 Kcal 27,7g Prot 12,8g Lip 61,5g</p>
20	<p>Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>518 Kcal 30,8g Prot 15,5g Lip 58,9g</p>	21	<p>Crema de verduras frescas Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>542 Kcal 20,4g Prot 14,7g Lip 65,8g</p>	22	<p>Espaguetis al ajillo Salmón al horno en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14)</p> <p>659 Kcal 24,2g Prot 11g Lip 88,6g</p>	23	<p>Patatas estofadas *Pollo en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>506 Kcal 26,2g Prot 7,7g Lip 62,1g</p>	24	<p>Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (3, 14, 7)</p> <p>791 Kcal 21,9g Prot 25,9g Lip 101,1g</p>
27	<p>Verduras variadas rehogadas sin patata Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>646 Kcal 13,5g Prot 21g Lip 58,4g Hc</p>	28	<p>Crema de puerros Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>666 Kcal 27,1g Prot 17,2g Lip 66,8g</p>	29	<p>Arroz con verduras Panini de atún y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14)</p> <p>732 Kcal 10,3g Prot 6,2g Lip 152g Hc</p>	30	<p>Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>622 Kcal 28,7g Prot 26,9g Lip 60,6g</p>	31	<p>Ensalada de pasta Abadejo al horno Ensalada de lechuga Helado de limón Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>500 Kcal 24g Prot 11,9g Lip 71,1g Hc</p>



Se ofrece diariamente agua y pan blanco, pudiendo alternar con pan integral.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2	3
6	Paella de verduras Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 627 Kcal 18,7g Prot 17,6g Lip 91,9g	7 *Macarrones con tomate Lacón a la plancha Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 643 Kcal 23,5g Prot 16,1g Lip 96,5g	8 Crema de calabacín Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 520 Kcal 22,8g Prot 14g Lip 56,7g Hc	9 Ensalada de patata Lomo en salsa de manzana Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 489 Kcal 21,2g Prot 15,4g Lip 64,4g	10 Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 846 Kcal 38,3g Prot 17,9g Lip 84g Hc
13	14	15	16	17	
Crema de zanahoria Cinta de lomo al ajillo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 597 Kcal 21,3g Prot 23,6g Lip 67,6g	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 587 Kcal 27g Prot 13,7g Lip 87,3g Hc		Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 579 Kcal 24,4g Prot 13,7g Lip 64,7g	17 Patatas guisadas con verduras frescas Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 549 Kcal 26,1g Prot 16,3g Lip 60,3g	
20	21	22	23	24	
Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 517 Kcal 31,3g Prot 14,6g Lip 57,7g	21 Crema de verduras frescas Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 20,4g Prot 14,7g Lip 65,8g	22 Espaguetis al ajillo Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 522 Kcal 19,7g Prot 8,9g Lip 88,7g	23 Garbanzos con verduras *Pollo en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 606 Kcal 34,4g Prot 10,2g Lip	24 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (3, 14, 7) 791 Kcal 21,9g Prot 25,9g Lip 101,1g	
27	28	29	30	31	
Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 615 Kcal 15,2g Prot 21,4g Lip 65,3g	28 Lentejas ECO estofadas con verduras Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 752 Kcal 38,2g Prot 18,1g Lip 74,8g	29 Arroz con verduras Panini de pavo y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 738 Kcal 9,5g Prot 7,1g Lip 152,2g Hc	30 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 587 Kcal 27g Prot 13,7g Lip 87,3g Hc	31 Ensalada de pasta Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Helado de limón Pan sin alérgenos (14) 615 Kcal 24,5g Prot 13,5g Lip 72g Hc	



Se ofrece diariamente agua y pan blanco, pudiendo alternar con pan integral.

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1		2		3	
6	Ensalada mixta Paella Pisto titaina Huevos rotos con patatas y virutas de jamón Tomate aliñado Fruta natural Pan	7	Ensalada mixta Sopa juliana Macarrones a la italiana Filete de merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta natural Pan	8	Ensalada mixta Crema de calabacín Arroz con champiñones Hamburguesa mixta casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta natural Pan	9	Ensalada mixta Ensalada campera Menestra a la riojana Lomo en salsa de manzana Zanahoria asada Fruta natural Pan	10	Ensalada mixta Alubias blancas hortelana Acelgas rehogadas Contramuslo de pollo asado Patatas dado Yogur Pan integral
13	Ensalada mixta Crema de zanahoria Espinacas al gratén Cinta de lomo al ajillo Patatas a lo pobre Fruta natural Pan	14	Ensalada mixta Sopa de cocido Repollo rehogado Cocido completo Cachelos Fruta natural Pan	15		16	Ensalada mixta Lentejas ECO guisadas Brócoli a la casera Huevos a la portuguesa Champiñón salteado Fruta natural Pan	17	Ensalada mixta Crema de calabaza Patatas a la riojana Palometa con tomate Dados de calabacín Yogur Pan
20	Ensalada mixta Sopa de estrellas Patatas estofadas Albóndigas mixtas en salsa Jardinera de verduras Fruta natural Pan	21	Ensalada mixta Crema de verduras Arroz murciano Lomo de sajonia plancha Berenjenas a la romana Fruta natural Pan	22	Ensalada mixta Espaguetis carbonara Rehogado de verduras variadas Salmón al horno en salsa Patatas al vapor Fruta natural Pan	23	Ensalada mixta Garbanzos guisados Coliflor al ajoarriero Filete de pollo en salsa Calabacín a la plancha Fruta natural Pan	24	Ensalada mixta Sopa de picadillo Arroz con tomate Huevos fritos Patatas fritas Yogur Pan integral
27	Ensalada mixta Espaguetis al ajillo Judías verdes rehogadas Tortilla española Pisto manchego Fruta natural Pan	28	Ensalada mixta Lentejas ECO estofadas con verduras Lombarda con manzana Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Fruta natural Pan	29	Ensalada mixta Gazpacho andaluz Arroz a la milanesa Atún con tomate Champiñón salteado Fruta natural Pan	30	Ensalada mixta Sopa de cocido Repollo rehogado Cocido completo Cachelos Fruta natural Pan	31	Ensalada mixta Ensalada de pasta tricolor con manzana y jamón york Parrillada de verduras Abadejo a la Romana Patatas asadas al horno Tarrina de helado Pan

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas.
Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.
Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SÍ COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

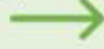
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
Fruta



Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro

