

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	JORNADA GASTRONOMICA MEXICANA Arroz mexicano Empanaditas de picadillo al queso Nachos Gelatina de fresa Pan (6, 1, 3, 7) 875 Kcal 15,5g Prot 32,8g Lip 126,2g	Lentejas guisadas Merluza guisada con patatas al vapor Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 4, 1, 3) 722 Kcal 40,8g Prot 13,4g Lip 71,4g	Espirales carbonara Hamburguesa de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (1, 6, 7, 14, 3) 617 Kcal 30,9g Prot 20,6g Lip 73,2g	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 651 Kcal 29,6g Prot 24,1g Lip 74,7g	Cazuela de patatas con rape Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan (4, 3, 14, 7, 1, 6) 599 Kcal 20,4g Prot 14,8g Lip 48,1g
11	Crema de verduras frescas Roti de pavo en salsa Cuscús Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6, 7, 3) 602 Kcal 21,3g Prot 20,8g Lip 64,9g	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6) 697 Kcal 21,7g Prot 24,7g Lip 92,6g	Alubias pintas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 599 Kcal 33g Prot 25,4g Lip 67,6g Hc	Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Verduritas y patata Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6) 686 Kcal 21,1g Prot 18,6g Lip 62,6g	Garbanzos hortelana Filete de limanda empanado Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan integral (14, 1, 4, 7, 3) 687 Kcal 29,9g Prot 21,6g Lip 81,9g
18	Acelgas rehogadas/crema Tortilla de patata Ensalada de lechuga Jamón york Fruta del tiempo (14, 3, 6, 1) 619 Kcal 19,1g Prot 22,2g Lip 56g Hc	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 651 Kcal 29,6g Prot 24,1g Lip 74,7g	Espaguetis con queso y orégano Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan (1, 7, 14, 3, 6) 691 Kcal 31,8g Prot 22,3g Lip	Alubias blancas estofadas Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan (14, 1, 4, 3, 6) 699 Kcal 35,3g Prot 9,6g Lip 73,6g	Arroz a la milanesa Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan (14, 7, 1, 3, 6) 647 Kcal 62,9g Prot 39,4g Lip 76,1g
25	Lentejas estofadas Boquerones a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 4, 6) 698 Kcal 30,5g Prot 17,4g Lip 75,9g	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 625 Kcal 28,5g Prot 16g Lip 52,3g Hc	*Paella valenciana Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (2, 4, 12, 14, 3, 1, 6) 618 Kcal 24,3g Prot 24,2g Lip 104,5g	Crema de zanahoria Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 650 Kcal 29,6g Prot 17,8g Lip 52,7g	Coditos salteados con verduras Merluza gratinada con salsa de tomate y queso Yogur sabor Pan integral (1, 4, 7, 3) 657 Kcal 30,8g Prot 10,9g Lip 68,5g



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



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	Arroz tres delicias Lomo salteado Patatas al vapor Gelatina de fresa Pan (3, 6, 14, 1) 605 Kcal 26,2g Prot 15,5g Lip 82,4g	5 Lentejas guisadas Merluza guisada con patatas al vapor Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 4, 1, 3) 447 Kcal 22,1g Prot 9,5g Lip 37,5g Hc	6 Espirales carbonara Hamburguesa de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (1, 6, 7, 14, 3) 556 Kcal 28,9g Prot 20,2g Lip 61,9g	7 Sopa de cocido Cocido completo: pollo, ternera, cerdo, repollo y patata Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 554 Kcal 24,2g Prot 11,5g Lip 82,7g	8 Cazuela de patatas con rape Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor Pan (4, 3, 14, 7, 1, 6) 536 Kcal 18,1g Prot 11,2g Lip 73,5g
11	Crema de verduras frescas Roti de pavo en salsa Cuscús Fruta del tiempo Pan (1, 6, 7, 3) 455 Kcal 18,3g Prot 20,9g Lip 45,8g	12 Arroz con salsa de tomate Huevo revuelto Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6) 486 Kcal 13,1g Prot 13,1g Lip 59,8g	13 Puré de alubias pintas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 474 Kcal 27,6g Prot 15,8g Lip 65,1g	14 Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Verduras y patata Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6) 574 Kcal 14,3g Prot 13,3g Lip 54,6g	15 Puré de garbanzos Filete de limanda empanado Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan integral (14, 1, 4, 7, 3) 691 Kcal 30g Prot 21,6g Lip 82,8g Hc
18	Crema de acelgas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Jamón york Fruta del tiempo (14, 3, 6, 1) 557 Kcal 16,6g Prot 21,7g Lip 50,3g	19 Sopa de cocido Cocido completo: pollo, ternera, cerdo, repollo y patata Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 554 Kcal 24,2g Prot 11,5g Lip 82,7g	20 Espirales con queso y oregano Lacón a la plancha Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan (1, 7, 14, 3, 6) 567 Kcal 26,5g Prot 21,6g Lip	21 Puré de alubias blancas Merluza en salsa verde con guisantes Fruta del tiempo Pan (14, 1, 4, 3, 6) 558 Kcal 25,5g Prot 9,4g Lip 59,8g	22 Arroz de verduras Filete de pollo al horno Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan (14, 7, 1, 3, 6) 477 Kcal 29,1g Prot 10g Lip 56,9g Hc
25	Lentejas estofadas Merluza a la romana Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (6, 14, 1, 3, 4) 564 Kcal 21,3g Prot 12,8g Lip 63,8g	26 Crema de judías verdes Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 567 Kcal 25,6g Prot 15,3g Lip 44,7g	27 Paella valenciana Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6) 519 Kcal 23,7g Prot 21g Lip 88,2g Hc	28 Crema de zanahoria Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6) 574 Kcal 28,1g Prot 15g Lip 44,7g Hc	29 Coditos salteados con verduras Merluza gratinada con salsa de tomate y queso Yogur sabor Pan (1, 4, 7, 3, 6) 695 Kcal 28,1g Prot 10,1g Lip 58,1g



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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>4</p> <p>Arroz mexicano Lomo salteado Nachos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6)</p> <p>683 Kcal 24,2g Prot 16g Lip 107g Hc</p>	<p>5</p> <p>Lentejas guisadas Merluza guisada con patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 4)</p> <p>769 Kcal 39g Prot 12,9g Lip 86,1g Hc</p>	<p>6</p> <p>Espirales al ajillo Hamburguesa de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 14)</p> <p>599 Kcal 25,7g Prot 15,7g Lip 85,6g</p>	<p>7</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14)</p> <p>698 Kcal 27,8g Prot 23,6g Lip 89,5g</p>	<p>8</p> <p>Cazuela de patatas con rape Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 3, 14, 7)</p> <p>578 Kcal 18,6g Prot 14,3g Lip 62,8g</p>
<p>11</p> <p>Crema de verduras frescas Roti de pavo en salsa Cuscús Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 1, 6, 7)</p> <p>648 Kcal 19,5g Prot 20,3g Lip 79,6g</p>	<p>12</p> <p>Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>743 Kcal 19,9g Prot 24,3g Lip 107,3g</p>	<p>13</p> <p>Alubias pintas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>635 Kcal 31,2g Prot 24,9g Lip 82,4g</p>	<p>14</p> <p>Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Verduras y patata Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 3)</p> <p>733 Kcal 19,3g Prot 18,1g Lip 77,3g</p>	<p>15</p> <p>Garbanzos hortelana Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7)</p> <p>598 Kcal 31,4g Prot 13,6g Lip 76,5g</p>
<p>18</p> <p>Acelgas rehogadas/crema Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3)</p> <p>729 Kcal 14,9g Prot 21g Lip 69,3g Hc</p>	<p>19</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14)</p> <p>698 Kcal 27,8g Prot 23,6g Lip 89,5g</p>	<p>20</p> <p>Espaguetis con queso y orégano Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 7, 14)</p> <p>762 Kcal 30g Prot 21,9g Lip 106,4g</p>	<p>21</p> <p>Alubias blancas estofadas Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 1, 4)</p> <p>769 Kcal 33,5g Prot 9,1g Lip 88,3g</p>	<p>22</p> <p>Arroz con verduras Jamonicitos de pollo asados Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>861 Kcal 57,8g Prot 35,4g Lip 91,9g</p>
<p>25</p> <p>Lentejas estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>729 Kcal 32,6g Prot 11,7g Lip 87,9g</p>	<p>26</p> <p>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>672 Kcal 26,7g Prot 15,6g Lip 67g Hc</p>	<p>27</p> <p>*Paella valenciana Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14, 3)</p> <p>665 Kcal 22,5g Prot 23,7g Lip 119,2g</p>	<p>28</p> <p>Crema de zanahoria Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>696 Kcal 27,8g Prot 17,3g Lip 67,4g</p>	<p>29</p> <p>Coditos salteados con verduras Merluza gratinada con salsa de tomate y queso Yogur sabor Pan sin alérgenos (1, 4, 7)</p> <p>803 Kcal 28,3g Prot 10,1g Lip 84,1g</p>



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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>4</p> <p>Arroz con salsa de tomate Lomo salteado Patatas chips Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>702 Kcal 23,6g Prot 18,9g Lip 104,1g</p>	<p>5</p> <p>Lentejas estofadas Merluza guisada con patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 4)</p> <p>475 Kcal 19,8g Prot 6,3g Lip 53,9g Hc</p>	<p>6</p> <p>Espirales al ajillo Hamburguesa de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>428 Kcal 19,4g Prot 14,7g Lip 52,6g</p>	<p>7</p> <p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>493 Kcal 16,6g Prot 10,6g Lip 79,7g</p>	<p>8</p> <p>Cazuela de patatas con rape Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(4, 3, 14)</p> <p>537 Kcal 16,5g Prot 12,5g Lip 66,3g</p>
<p>11</p> <p>Crema de verduras frescas Filete de pavo en salsa Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>512 Kcal 19,8g Prot 8,6g Lip 71g Hc</p>	<p>12</p> <p>Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(3, 14)</p> <p>743 Kcal 19,9g Prot 24,3g Lip 107,3g</p>	<p>13</p> <p>Alubias pintas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>536 Kcal 31,3g Prot 15g Lip 80,5g Hc</p>	<p>14</p> <p>Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Verduras y patata Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>534 Kcal 30,1g Prot 15,1g Lip 60,3g</p>	<p>15</p> <p>Garbanzos con verduras Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 4)</p> <p>544 Kcal 28,9g Prot 11,7g Lip 77,9g</p>
<p>18</p> <p>Crema de acelgas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 3)</p> <p>643 Kcal 14,4g Prot 20,9g Lip 75g Hc</p>	<p>19</p> <p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>574 Kcal 25,6g Prot 15,1g Lip 80,6g</p>	<p>20</p> <p>Espaguetis con tomate Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>553 Kcal 21g Prot 18,7g Lip 70,4g</p>	<p>21</p> <p>Alubias blancas estofadas Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 4)</p> <p>770 Kcal 30,6g Prot 11,9g Lip</p>	<p>22</p> <p>Arroz con verduras Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>819 Kcal 55,8g Prot 33,6g Lip 95,4g</p>
<p>25</p> <p>Lentejas estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 4)</p> <p>516 Kcal 17,4g Prot 11,1g Lip 58,6g</p>	<p>26</p> <p>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>672 Kcal 26,7g Prot 15,6g Lip 67g Hc</p>	<p>27</p> <p>*Paella valenciana Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(2, 4, 12, 14, 3)</p> <p>665 Kcal 22,5g Prot 23,7g Lip 119,2g</p>	<p>28</p> <p>Crema de zanahoria Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>696 Kcal 27,8g Prot 17,3g Lip 67,4g</p>	<p>29</p> <p>*Espirales rehogados con verduras Merluza en salsa de tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(4)</p> <p>491 Kcal 20,9g Prot 5g Lip 52g Hc</p>



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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>4</p> <p>Arroz con salsa de tomate Lomo salteado Nachos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>693 Kcal 23,6g Prot 16,7g Lip 106,7g</p>	<p>5</p> <p>Lentejas estofadas Merluza guisada con patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 4)</p> <p>475 Kcal 19,8g Prot 6,3g Lip 53,9g Hc</p>	<p>6</p> <p>Espirales al ajillo Hamburguesa de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>428 Kcal 19,4g Prot 14,7g Lip 52,6g</p>	<p>7</p> <p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>493 Kcal 16,6g Prot 10,6g Lip 79,7g</p>	<p>8</p> <p>Cazuela de patatas con rape Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos</p> <p>(4, 3, 14, 7)</p> <p>578 Kcal 18,6g Prot 14,3g Lip 62,8g</p>
<p>11</p> <p>Crema de verduras frescas Roti de pavo en salsa Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 6, 7)</p> <p>601 Kcal 17,8g Prot 20g Lip 70,4g Hc</p>	<p>12</p> <p>Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(3, 14)</p> <p>743 Kcal 19,9g Prot 24,3g Lip 107,3g</p>	<p>13</p> <p>Alubias pintas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>536 Kcal 31,3g Prot 15g Lip 80,5g Hc</p>	<p>14</p> <p>Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Verduras y patata Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>534 Kcal 30,1g Prot 15,1g Lip 60,3g</p>	<p>15</p> <p>Garbanzos con verduras Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 4, 7)</p> <p>585 Kcal 31g Prot 13,5g Lip 74,4g Hc</p>
<p>18</p> <p>Crema de acelgas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 3)</p> <p>643 Kcal 14,4g Prot 20,9g Lip 75g Hc</p>	<p>19</p> <p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>574 Kcal 25,6g Prot 15,1g Lip 80,6g</p>	<p>20</p> <p>Espaguetis con tomate Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>553 Kcal 21g Prot 18,7g Lip 70,4g</p>	<p>21</p> <p>Alubias blancas estofadas Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 4)</p> <p>770 Kcal 30,6g Prot 11,9g Lip</p>	<p>22</p> <p>Arroz con verduras Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 7)</p> <p>861 Kcal 57,8g Prot 35,4g Lip 91,9g</p>
<p>25</p> <p>Lentejas estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 4)</p> <p>516 Kcal 17,4g Prot 11,1g Lip 58,6g</p>	<p>26</p> <p>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>672 Kcal 26,7g Prot 15,6g Lip 67g Hc</p>	<p>27</p> <p>*Paella valenciana Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(2, 4, 12, 14, 3)</p> <p>665 Kcal 22,5g Prot 23,7g Lip 119,2g</p>	<p>28</p> <p>Crema de zanahoria Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>696 Kcal 27,8g Prot 17,3g Lip 67,4g</p>	<p>29</p> <p>*Espirales rehogados con verduras Merluza en salsa de tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos</p> <p>(4, 7)</p> <p>532 Kcal 22,9g Prot 6,8g Lip 48,5g Hc</p>



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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>4</p> <p>Arroz con salsa de tomate Lomo salteado Nachos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>693 Kcal 23,6g Prot 16,7g Lip 106,7g</p>	<p>5</p> <p>Lentejas estofadas Filete de pavo con salsa de pimientos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>377 Kcal 17,8g Prot 6,6g Lip 58,8g Hc</p>	<p>6</p> <p>Espirales al ajillo Hamburguesa de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>428 Kcal 19,4g Prot 14,7g Lip 52,6g</p>	<p>7</p> <p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>493 Kcal 16,6g Prot 10,6g Lip 79,7g</p>	<p>8</p> <p>Patatas estofadas Chuleta de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 7)</p> <p>649 Kcal 27,7g Prot 27,8g Lip 62,6g</p>
<p>11</p> <p>Crema de verduras frescas Roti de pavo en salsa Cuscús Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 6, 7, 1)</p> <p>645 Kcal 19,4g Prot 20,3g Lip 78,9g</p>	<p>12</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de pollo al limón Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>840 Kcal 28g Prot 16,4g Lip 108,5g</p>	<p>13</p> <p>Alubias pintas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>536 Kcal 31,3g Prot 15g Lip 80,5g Hc</p>	<p>14</p> <p>Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Verduras y patata Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>534 Kcal 30,1g Prot 15,1g Lip 60,3g</p>	<p>15</p> <p>Garbanzos con verduras Pollo salteado Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 7)</p> <p>606 Kcal 32,8g Prot 14,7g Lip 74,6g</p>
<p>18</p> <p>Crema de acelgas Filete de pollo guisado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>457 Kcal 25,3g Prot 10,5g Lip 62,3g</p>	<p>19</p> <p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>574 Kcal 25,6g Prot 15,1g Lip 80,6g</p>	<p>20</p> <p>Espaguetis con tomate Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>553 Kcal 21g Prot 18,7g Lip 70,4g</p>	<p>21</p> <p>Alubias blancas estofadas Hamburguesa de ternera en salsa Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>681 Kcal 34,5g Prot 14,7g Lip</p>	<p>22</p> <p>Arroz con verduras Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 7)</p> <p>861 Kcal 57,8g Prot 35,4g Lip 91,9g</p>
<p>25</p> <p>Lentejas estofadas Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>417 Kcal 21g Prot 13,8g Lip 50,7g Hc</p>	<p>26</p> <p>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>672 Kcal 26,7g Prot 15,6g Lip 67g Hc</p>	<p>27</p> <p>Paella valenciana Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>558 Kcal 26g Prot 9,8g Lip 88,5g Hc</p>	<p>28</p> <p>Crema de zanahoria Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>696 Kcal 27,8g Prot 17,3g Lip 67,4g</p>	<p>29</p> <p>*Espirales rehogados con verduras Filete de pollo guisado Yogur sabor Pan sin alérgenos</p> <p>(7)</p> <p>442 Kcal 25,4g Prot 10,2g Lip 48,5g</p>



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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>4</p> <p>Arroz con salsa de tomate Lomo salteado Nachos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>693 Kcal 23,6g Prot 16,7g Lip 106,7g</p>	<p>5</p> <p>Lentejas estofadas Merluza guisada con patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 4)</p> <p>475 Kcal 19,8g Prot 6,3g Lip 53,9g Hc</p>	<p>6</p> <p>Espirales al ajillo Hamburguesa de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>428 Kcal 19,4g Prot 14,7g Lip 52,6g</p>	<p>7</p> <p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>493 Kcal 16,6g Prot 10,6g Lip 79,7g</p>	<p>8</p> <p>Cazuela de patatas con rape Chuleta de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos</p> <p>(4, 14, 7)</p> <p>688 Kcal 32,1g Prot 28g Lip 62,8g Hc</p>
<p>11</p> <p>Crema de verduras frescas Roti de pavo en salsa Cuscús Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 6, 7, 1)</p> <p>645 Kcal 19,4g Prot 20,3g Lip 78,9g</p>	<p>12</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de pollo al limón Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>840 Kcal 28g Prot 16,4g Lip 108,5g</p>	<p>13</p> <p>Alubias pintas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>536 Kcal 31,3g Prot 15g Lip 80,5g Hc</p>	<p>14</p> <p>Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Verduras y patata Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>534 Kcal 30,1g Prot 15,1g Lip 60,3g</p>	<p>15</p> <p>Garbanzos con verduras Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 4, 7)</p> <p>585 Kcal 31g Prot 13,5g Lip 74,4g Hc</p>
<p>18</p> <p>Crema de acelgas Filete de pollo guisado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>457 Kcal 25,3g Prot 10,5g Lip 62,3g</p>	<p>19</p> <p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>574 Kcal 25,6g Prot 15,1g Lip 80,6g</p>	<p>20</p> <p>Espaguetis con tomate Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>553 Kcal 21g Prot 18,7g Lip 70,4g</p>	<p>21</p> <p>Alubias blancas estofadas Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 4)</p> <p>770 Kcal 30,6g Prot 11,9g Lip</p>	<p>22</p> <p>Arroz con verduras Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 7)</p> <p>861 Kcal 57,8g Prot 35,4g Lip 91,9g</p>
<p>25</p> <p>Lentejas estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 4)</p> <p>516 Kcal 17,4g Prot 11,1g Lip 58,6g</p>	<p>26</p> <p>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>672 Kcal 26,7g Prot 15,6g Lip 67g Hc</p>	<p>27</p> <p>*Paella valenciana Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(2, 4, 12, 14)</p> <p>598 Kcal 24,7g Prot 12,6g Lip 93,5g</p>	<p>28</p> <p>Crema de zanahoria Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>696 Kcal 27,8g Prot 17,3g Lip 67,4g</p>	<p>29</p> <p>*Espirales rehogados con verduras Merluza en salsa de tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos</p> <p>(4, 7)</p> <p>532 Kcal 22,9g Prot 6,8g Lip 48,5g Hc</p>



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



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	Arroz con salsa de tomate Lomo salteado Patatas chips Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	5 Lentejas estofadas Merluza guisada con patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)	6 Espirales al ajillo Hamburguesa de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	7 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	8 Cazuela de patatas con rape Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 3, 14)
	702 Kcal 23,6g Prot 18,9g Lip 104,1g	475 Kcal 19,8g Prot 6,3g Lip 53,9g Hc	428 Kcal 19,4g Prot 14,7g Lip 52,6g	493 Kcal 16,6g Prot 10,6g Lip 79,7g	537 Kcal 16,5g Prot 12,5g Lip 66,3g
11	Crema de verduras frescas Filete de pavo en salsa Cuscús Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 1)	12 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)	13 Alubias pintas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	14 Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Verduras y patata Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15 Garbanzos con verduras Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)
	556 Kcal 21,4g Prot 8,9g Lip 79,5g Hc	743 Kcal 19,9g Prot 24,3g Lip 107,3g	536 Kcal 31,3g Prot 15g Lip 80,5g Hc	534 Kcal 30,1g Prot 15,1g Lip 60,3g	544 Kcal 28,9g Prot 11,7g Lip 77,9g
18	Crema de acelgas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3)	19 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	20 Espaguetis con tomate Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	21 Alubias blancas estofadas Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)	22 Arroz con verduras Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)
	643 Kcal 14,4g Prot 20,9g Lip 75g Hc	574 Kcal 25,6g Prot 15,1g Lip 80,6g	553 Kcal 21g Prot 18,7g Lip 70,4g	770 Kcal 30,6g Prot 11,9g Lip	819 Kcal 55,8g Prot 33,6g Lip 95,4g
25	Lentejas estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)	26 Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	27 *Paella valenciana Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14, 3)	28 Crema de zanahoria Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	29 *Espirales rehogados con verduras Merluza en salsa de tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4)
	516 Kcal 17,4g Prot 11,1g Lip 58,6g	672 Kcal 26,7g Prot 15,6g Lip 67g Hc	665 Kcal 22,5g Prot 23,7g Lip 119,2g	696 Kcal 27,8g Prot 17,3g Lip 67,4g	491 Kcal 20,9g Prot 5g Lip 52g Hc



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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>4</p> <p>Arroz con salsa de tomate Lomo salteado Nachos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>693 Kcal 23,6g Prot 16,7g Lip 106,7g</p>	<p>5</p> <p>Crema de calabacín Merluza guisada con patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 4)</p> <p>603 Kcal 21,7g Prot 6,4g Lip 66,3g Hc</p>	<p>6</p> <p>Espirales al ajillo Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>547 Kcal 22,4g Prot 11,9g Lip 53,6g</p>	<p>7</p> <p>Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>602 Kcal 28g Prot 26,6g Lip 57g Hc</p>	<p>8</p> <p>Cazuela de patatas con rape Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos</p> <p>(4, 3, 14, 7)</p> <p>578 Kcal 18,6g Prot 14,3g Lip 62,8g</p>
<p>11</p> <p>Crema de verduras frescas Filete de pavo en salsa Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>512 Kcal 19,8g Prot 8,6g Lip 71g Hc</p>	<p>12</p> <p>Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(3, 14)</p> <p>743 Kcal 19,9g Prot 24,3g Lip 107,3g</p>	<p>13</p> <p>Macarrones con pisto Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>506 Kcal 19,3g Prot 19g Lip 56,5g Hc</p>	<p>14</p> <p>Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Verduras y patata Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>534 Kcal 30,1g Prot 15,1g Lip 60,3g</p>	<p>15</p> <p>Patatas guisadas con verduras frescas Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 4, 7)</p> <p>483 Kcal 22,9g Prot 10,3g Lip 64,4g</p>
<p>18</p> <p>Crema de acelgas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 3)</p> <p>643 Kcal 14,4g Prot 20,9g Lip 75g Hc</p>	<p>19</p> <p>Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>602 Kcal 28g Prot 26,6g Lip 57g Hc</p>	<p>20</p> <p>Espaguetis con tomate Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>553 Kcal 21g Prot 18,7g Lip 70,4g</p>	<p>21</p> <p>Patatas estofadas Merluza en salsa verde Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 4)</p> <p>606 Kcal 20g Prot 10,3g Lip 77,2g</p>	<p>22</p> <p>Arroz con verduras Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 7)</p> <p>861 Kcal 57,8g Prot 35,4g Lip 91,9g</p>
<p>25</p> <p>Sopa de picadillo de pollo Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(4, 14)</p> <p>536 Kcal 21,9g Prot 11,3g Lip 58,4g</p>	<p>26</p> <p>Verduras variadas rehogadas Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>728 Kcal 26,2g Prot 15,3g Lip 65,9g</p>	<p>27</p> <p>*Paella valenciana Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(2, 4, 12, 14, 3)</p> <p>665 Kcal 22,5g Prot 23,7g Lip 119,2g</p>	<p>28</p> <p>Crema de zanahoria Estofado de cerdo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>689 Kcal 27,2g Prot 17,3g Lip 68,6g</p>	<p>29</p> <p>*Espirales rehogados con verduras Merluza en salsa de tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos</p> <p>(4, 7)</p> <p>532 Kcal 22,9g Prot 6,8g Lip 48,5g Hc</p>



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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>4</p> <p>Arroz con salsa de tomate Lomo salteado Nachos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>693 Kcal 23,6g Prot 16,7g Lip 106,7g</p>	<p>5</p> <p>Lentejas estofadas Filete de pavo con salsa de pimientos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>377 Kcal 17,8g Prot 6,6g Lip 58,8g Hc</p>	<p>6</p> <p>Espirales al ajillo Hamburguesa de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>428 Kcal 19,4g Prot 14,7g Lip 52,6g</p>	<p>7</p> <p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>493 Kcal 16,6g Prot 10,6g Lip 79,7g</p>	<p>8</p> <p>Patatas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 3, 7)</p> <p>540 Kcal 14,1g Prot 14,1g Lip 62,6g</p>
<p>11</p> <p>Crema de verduras frescas Roti de pavo en salsa Cuscús Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 6, 7, 1)</p> <p>645 Kcal 19,4g Prot 20,3g Lip 78,9g</p>	<p>12</p> <p>Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(3, 14)</p> <p>743 Kcal 19,9g Prot 24,3g Lip 107,3g</p>	<p>13</p> <p>Alubias pintas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>536 Kcal 31,3g Prot 15g Lip 80,5g Hc</p>	<p>14</p> <p>Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Verduras y patata Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>534 Kcal 30,1g Prot 15,1g Lip 60,3g</p>	<p>15</p> <p>Garbanzos con verduras Pollo salteado Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 7)</p> <p>606 Kcal 32,8g Prot 14,7g Lip 74,6g</p>
<p>18</p> <p>Crema de acelgas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 3)</p> <p>643 Kcal 14,4g Prot 20,9g Lip 75g Hc</p>	<p>19</p> <p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>574 Kcal 25,6g Prot 15,1g Lip 80,6g</p>	<p>20</p> <p>Espaguetis con tomate Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>553 Kcal 21g Prot 18,7g Lip 70,4g</p>	<p>21</p> <p>Alubias blancas estofadas Hamburguesa de ternera en salsa Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>681 Kcal 34,5g Prot 14,7g Lip</p>	<p>22</p> <p>Arroz con verduras Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 7)</p> <p>861 Kcal 57,8g Prot 35,4g Lip 91,9g</p>
<p>25</p> <p>Lentejas estofadas Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>417 Kcal 21g Prot 13,8g Lip 50,7g Hc</p>	<p>26</p> <p>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>672 Kcal 26,7g Prot 15,6g Lip 67g Hc</p>	<p>27</p> <p>Paella valenciana Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(3, 14)</p> <p>624 Kcal 23,8g Prot 20,9g Lip 114,1g</p>	<p>28</p> <p>Crema de zanahoria Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>696 Kcal 27,8g Prot 17,3g Lip 67,4g</p>	<p>29</p> <p>*Espirales rehogados con verduras Filete de pollo guisado Yogur sabor Pan sin alérgenos</p> <p>(7)</p> <p>442 Kcal 25,4g Prot 10,2g Lip 48,5g</p>



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



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES				
4	Arroz con verduras Lomo salteado Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 577 Kcal 24,4g Prot 15,2g Lip 81,2g	5	Lentejas estofadas Merluza al horno Tomate asado Fruta del tiempo Pan (14, 4, 1, 3, 6) 478 Kcal 19,5g Prot 8,4g Lip 35,7g Hc	6	Espirales al ajillo Filete de merluza plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (1, 4, 14, 3, 6) 502 Kcal 27,1g Prot 9,7g Lip 70g Hc	7	Sopa de ave Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6) 597 Kcal 31,4g Prot 29,4g Lip 46,3g	8	Cazuela de patatas con rape Tortilla francesa Zanahoria baby Fruta del tiempo Pan (4, 3, 1, 6) 506 Kcal 18,6g Prot 13g Lip 54,7g Hc
11	Crema de verduras frescas Roti de pavo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (14, 6, 7, 1, 3) 531 Kcal 18,9g Prot 20,4g Lip 50,7g	12	Arroz con zanahoria y calabacín Huevo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6) 510 Kcal 20,1g Prot 18,7g Lip 79,7g	13	Alubias pintas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 502 Kcal 33,4g Prot 15,5g Lip 67,9g	14	Sopa de ave con fideos Hamburguesa de ternera en salsa Verduras y patata Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6) 555 Kcal 33g Prot 18,9g Lip 54,7g Hc	15	Garbanzos con verduras Merluza al perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan integral (14, 4, 1, 3) 505 Kcal 30,6g Prot 12,4g Lip 61,6g
18	Acelgas rehogadas/crema Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 3, 6, 1) 491 Kcal 15,9g Prot 13,4g Lip 42,4g	19	Sopa de ave Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6) 597 Kcal 31,4g Prot 29,4g Lip 46,3g	20	Espaguetis con verduras Lacón a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (1, 14, 3, 6) 539 Kcal 29g Prot 17,8g Lip 83,2g	21	Alubias blancas estofadas Merluza al horno Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan (14, 4, 1, 3, 6) 577 Kcal 32,9g Prot 9,3g Lip 69,6g	22	Arroz con verduras Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (14, 7, 1, 3, 6) 514 Kcal 59,6g Prot 35,8g Lip 77,1g
25	Lentejas estofadas Merluza al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 1, 4, 3, 6) 467 Kcal 21,1g Prot 8,7g Lip 37,2g Hc	26	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 518 Kcal 26,9g Prot 12,9g Lip 42,2g	27	*Paella valenciana Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (2, 4, 12, 14, 3, 1, 6) 518 Kcal 24,3g Prot 24,2g Lip 104,5g	28	Crema de zanahoria Cinta de lomo a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 456 Kcal 7,3g Prot 8,1g Lip 51,1g Hc	29	Coditos salteados con verduras Merluza al horno Fruta del tiempo Pan (1, 4, 3, 6) 567 Kcal 25,6g Prot 7,5g Lip 70,1g Hc



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

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L Col:(T.S. Nº2816) / P. P Col: MAD00398 / H.C Col: CYL00366
 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



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	Arroz con verduras Lomo salteado Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 577 Kcal 24,4g Prot 15,2g Lip 81,2g	5 Lentejas estofadas Merluza al horno Tomate asado Fruta del tiempo Pan (14, 4, 1, 3, 6) 478 Kcal 19,5g Prot 8,4g Lip 35,7g Hc	6 Espirales al ajillo Filete de merluza plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (1, 4, 14, 3, 6) 502 Kcal 27,1g Prot 9,7g Lip 70g Hc	7 Sopa de ave Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6) 597 Kcal 31,4g Prot 29,4g Lip 46,3g	8 Cazuela de patatas con rape Tortilla francesa Zanahoria baby Fruta del tiempo Pan (4, 3, 1, 6) 506 Kcal 18,6g Prot 13g Lip 54,7g Hc
11	Crema de verduras frescas Roti de pavo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (14, 6, 7, 1, 3) 531 Kcal 18,9g Prot 20,4g Lip 50,7g	12 Arroz con zanahoria y calabacín Huevo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6) 510 Kcal 20,1g Prot 18,7g Lip 79,7g	13 Alubias pintas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 502 Kcal 33,4g Prot 15,5g Lip 67,9g	14 Sopa de ave con fideos Hamburguesa de ternera en salsa Verduras y patata Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6) 555 Kcal 33g Prot 18,9g Lip 54,7g Hc	15 Garbanzos con verduras Merluza al perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan integral (14, 4, 1, 3) 505 Kcal 30,6g Prot 12,4g Lip 61,6g
18	Acelgas rehogadas/crema Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 3, 6, 1) 491 Kcal 15,9g Prot 13,4g Lip 42,4g	19 Sopa de ave Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6) 597 Kcal 31,4g Prot 29,4g Lip 46,3g	20 Espaguetis con verduras Lacón a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (1, 14, 3, 6) 539 Kcal 29g Prot 17,8g Lip 83,2g	21 Alubias blancas estofadas Merluza al horno Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan (14, 4, 1, 3, 6) 577 Kcal 32,9g Prot 9,3g Lip 69,6g	22 Arroz con verduras Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (14, 7, 1, 3, 6) 514 Kcal 59,6g Prot 35,8g Lip 77,1g
25	Lentejas estofadas Merluza al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 1, 4, 3, 6) 467 Kcal 21,1g Prot 8,7g Lip 37,2g Hc	26 Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 518 Kcal 26,9g Prot 12,9g Lip 42,2g	27 *Paella valenciana Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (2, 4, 12, 14, 3, 1, 6) 518 Kcal 24,3g Prot 24,2g Lip 104,5g	28 Crema de zanahoria Cinta de lomo a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 456 Kcal 7,3g Prot 8,1g Lip 51,1g Hc	29 Coditos salteados con verduras Merluza al horno Fruta del tiempo Pan (1, 4, 3, 6) 567 Kcal 25,6g Prot 7,5g Lip 70,1g Hc



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

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L Col:(T.S. Nº2816) / P. P Col: MAD00398 / H.C Col: CYL00366

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 sin azucarar
Galletas integrales

FRUTA



Fruta fresca Entera
Tomate.

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Compota de frutas naturales y/o Miel
(2 veces/semana)
Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas
Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



we care

DECÁLOGO DE LA ALIMENTACIÓN

1

Una alimentación **completa y equilibrada** mantiene la salud y previene enfermedades. Se consigue con una **dieta variada** que incluya todos los grupos de alimentos. Si los niños empiezan **desde el principio** a comer de todo, se acostumbran para siempre.



Imprescindibles del OTOÑO



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

