

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 KCal. 869 H.C. 89 Lip. 41 P. 37

PURÉ DE ALUBIAS CON PUERRO Y CALABAZA
TORTILLA FRANCESA
• PATATA AL HORNO
• ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE Y BROTES DE SOJA
FRUTA O LÁCTEO

5 KCal. 846 H.C. 105 Lip. 39 P. 24

ARROZ CON TOMATE
LONGANIZAS
• ZANAHORIA BABY
• LECHUGA ROMANA CON COL LOMBARDA Y RABANITOS
FRUTA O LÁCTEO

6 KCal. 840 H.C. 86 Lip. 42 P. 34

PASTA INTEGRAL CON SALSA DE QUESOS
SALMÓN HORNO / PLANCHA
• TOMATE ASADO
• ESCAROLA CON TOMATE Y PEREJIL
FRUTA O LÁCTEO

7 KCal. 772 H.C. 86 Lip. 29 P. 45

LENTEJAS CON CHORIZO
LOMO ASADO
• GUI SANTES SALTEADOS CON CEBOLLA
• ENSALADA DE COL CON SALSA DE YOGUR
FRUTA O LÁCTEO

1 KCal. 938 H.C. 117 Lip. 41 P. 30

PAELLA DE MARISCO
CALAMARES REBOZADOS AL HORNO
• PIMIENTOS ROJOS
• ENSALADA DE OLIVAS Y REMOLACHA
FRUTA O LÁCTEO

8 KCal. 1068 H.C. 126 Lip. 45 P. 40

HERVIDO VALENCIANO (Patata, judía y cebolla)
JAMONCITO DE POLLO AL CHILINDRON (pimiento y cebolla)
• BERENJENA ASADA
• RODAJAS DE TOMATE Y PEPINO CON ORÉGANO
PAN DE CALATRAVA BAJO EN AZÚCAR

11 KCal. 744 H.C. 74 Lip. 35 P. 34

GUISADO DE PAVO
ABADEJO ASADO
• VERDURAS ASADAS
• PALITOS DE ZANAHORIA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA O LÁCTEO

12 KCal. 812 H.C. 115 Lip. 28 P. 31

ARROZ TRES DELICIAS
LOMO ASADO
• BERENJENA ASADA
• ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE Y BROTES DE SOJA
FRUTA O LÁCTEO

13 KCal. 1053 H.C. 94 Lip. 57 P. 47

ALUBIAS CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATAS
• CHAMPIÑONES
• ENSALADA CON MOZZARELLA
FRUTA O LÁCTEO

14 KCal. 832 H.C. 90 Lip. 37 P. 38

SOPA DE COCIDO / COCIDO COMPLETO
TOMATE ASADO
• ENSALADA CÉSAR
FRUTA O LÁCTEO

15 KCal. 815 H.C. 95 Lip. 37 P. 29

FIDEUÁ DE MARISCO
CROQUETAS DE JAMÓN
• PIMIENTO ITALIANO
• ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS
FRUTA O LÁCTEO

18 KCal. 837 H.C. 111 Lip. 34 P. 28

OLLETA ALICANTINA (alubias, lentejas, patata, arroz)
TORTILLA DE PATATAS
• PIMIENTOS ROJOS
• ENSALADA CON LECHUGA, ESCAROLA, MAÍZ Y PIÑA
FRUTA O LÁCTEO

19 KCal. 731 H.C. 79 Lip. 30 P. 39

SOPA DE PICADILLO CON GARBANZOS Y PATATA (pollo, jamón y huevo)
SOLOMILLO DE CERDO A LA NARANJA
• PISTO DE HORTALIZAS
• ENSALADA MEZCLUM (Lechugas variadas, tomate y zanahoria)
FRUTA O LÁCTEO

20 KCal. 732 H.C. 80 Lip. 33 P. 32

MACARRONES BOLOÑESA
ABADEJO A LA PROVENZAL
• BRÓCOLI
• ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE, APIO Y ACEITUNAS
FRUTA O LÁCTEO

21 KCal. 663 H.C. 74 Lip. 30 P. 26

GUISADO DE VERDURAS
POLLO AL AJILLO
• CALABACÍN ASADO
• ENSALADA CON FRUTA DE TEMPORADA
FRUTA O LÁCTEO

22 KCal. 783 H.C. 101 Lip. 32 P. 28

ARROZ AL HORNO (Morcilla, garbanzo, magro y panceta)
FILETE DE MERLUZA ASADA
• VERDURAS ASADAS
• ENSALADA CON LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
BIZCOCHO NARANJA CASERO BAJO EN AZUCAR

25 KCal. 830 H.C. 106 Lip. 34 P. 29

LENTEJAS CON VERDURAS
CALAMARES REBOZADOS AL HORNO
• GUI SANTES ECOLÓGICOS
• ENSALADA CON MANZANA
FRUTA O LÁCTEO

26 KCal. 973 H.C. 108 Lip. 47 P. 33

PAELLA VALENCIANA
TORTILLA FRANCESA
• SALTEADO DE RODAJAS DE ZANAHORIA
• ENSALADA CON QUESO FRESCO
FRUTA O LÁCTEO

27 KCal. 774 H.C. 80 Lip. 35 P. 41

ALUBIAS CON CHORIZO
LOMO ASADO
• PIMIENTO ITALIANO
• ENSALADA DE LA HUERTA
PAN INTEGRAL

28 KCal. 971 H.C. 91 Lip. 54 P. 32

LACITOS BOSCAIOLA
SALMÓN HORNO / PLANCHA
• BRÓCOLI
• ENSALADA CON VERDURAS DE TEMPORADA
FRUTA O LÁCTEO

29 KCal. 755 H.C. 77 Lip. 42 P. 22

CREMA DE ZANAHORIA CON PICATOSTES
JAMONCITOS DE POLLO AL ROMERO
• CALABAZA SALTEADA
• ENSALADA TROPICAL (Lechuga, maíz y piña)
FRUTA O LÁCTEO