

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3 KCal. 951 H.C. 118 Lip. 42 P. 29

ESPIRALES NAPOLITANA
DELICIAS DE BACALAO EN SALSA DE MANZANA
• PATATAS FRITAS
ENSALADA CON MIGAS DE ATÚN
FRUTA O LÁCTEO

4 KCal. 1019 H.C. 100 Lip. 49 P. 49

LENTEJAS CON COSTILLA
TORTILLA FRANCESA
• CALABACÍN ASADO
BROTOS DE LECHUGAS CON COL BLANCA Y MAÍZ
FRUTA O LÁCTEO

5 KCal. 782 H.C. 65 Lip. 47 P. 24

SOPA DE ARROZ CON CALDO DE POLLO Y GARBANZOS
MERLUZA AL LIMÓN
• SALTEADO DE RODAJAS DE ZANAHORIA
PALITOS DE ZANAHORIA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA O LÁCTEO

6 KCal. 584 H.C. 59 Lip. 28 P. 27

CREMA DE CALABACÍN ECOLÓGICO
JAMÓN DE CERDO AL HORNO CON PISTO DE HORTALIZAS
• GUIANTES SALTEADOS CON CEBOLLA
RODAJAS DE TOMATE Y PEPINO CON ORÉGANO
FRUTA O LÁCTEO

7 KCal. 1228 H.C. 137 Lip. 51 P. 58

POTAJE DE GARBANZOS
JAMONCITOS DE POLLO AL ROMERO
• CALABAZA SALTEADA
ESCAROLA CON TOMATE Y PEREJIL
PAN DE CALATRAVA BAJO EN AZÚCAR

10 KCal. 712 H.C. 72 Lip. 36 P. 28

GUISADO DE LA HUERTA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO CASERO
• BERENJENA ASADA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y ACEITUNAS NEGRAS
FRUTA O LÁCTEO

11 KCal. 665 H.C. 83 Lip. 27 P. 27

SOPA DE COCIDO CON CALDO CASERO / COCIDO COMPLETO
ENSALADA CON LECHUGA, COL LOMBARDA Y BROTOS DE SOJA
FRUTA O LÁCTEO

12 KCal. 934 H.C. 121 Lip. 37 P. 34

NOODLES SALTEADOS CON SOJA
CERDO AGRIDULCE
• VERDURAS SALTEADAS CON SOJA
ENSALADA CHINA
FRUTA O LÁCTEO

13 KCal. 861 H.C. 69 Lip. 57 P. 19

CREMA DE ZANAHORIA ECOLÓGICA
ALBÓNDIGAS DE TERNERA Y CERDO CON TOMATE Y VERDURAS
• PATATAS FRITAS
ENSALADA DE COL CON SALSA DE YOGUR
FRUTA O LÁCTEO

14 KCal. 734 H.C. 99 Lip. 24 P. 32

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
PIZZA MARGARITA CASERA
• CALABACÍN ASADO
ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE Y BROTOS DE SOJA
NATILLAS CASERAS (BAJO EN AZUCAR)

17 KCal. 752 H.C. 88 Lip. 31 P. 34

POTAJE DE GARBANZOS CON HORTALIZAS
FILETE DE MERLUZA ASADA
• TOMATE ASADO
ENSALADA JULIANA DE VERDURAS
FRUTA O LÁCTEO

18 KCal. 795 H.C. 105 Lip. 33 P. 23

ARROZ BLANCO
JAMONCITOS DE POLLO AL CURRY
• VERDURAS ASADAS
ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE Y BROTOS DE SOJA
FRUTA O LÁCTEO

19 KCal. 821 H.C. 97 Lip. 37 P. 29

MACARRONES CON ATÚN
TORTILLA CON QUESO
• PIMIENTOS ROJOS
ENSALADA DE TEMPORADA
FRUTA O LÁCTEO

20 KCal. 712 H.C. 80 Lip. 29 P. 36

GUISADO DE POLLO
ABADEJO EN SALSA CREMOSA DE CALABAZA
• CALABACÍN ASADO
ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y PIÑA
FRUTA O LÁCTEO

21 KCal. 697 H.C. 92 Lip. 24 P. 31

OLLETA ALICANTINA (alubias, lentejas, patata, arroz)
SOLOMILLO BRASEADO CON MANZANA
• PATATAS FRITAS
ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE, COL LOMBARDA Y PERA
BIZCOCHO NARANJA CASERO BAJO EN AZUCAR

24 KCal. 960 H.C. 108 Lip. 37 P. 51

GARBANZOS A LA MARINERA (con tiras de pota)
JAMÓN DE CERDO AL HORNO CON PISTO DE HORTALIZAS
• MENESTRA DE VERDURAS
ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE, COL BLANCA Y MAÍZ
FRUTA O LÁCTEO

25 KCal. 853 H.C. 62 Lip. 55 P. 29

PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA
POLLO AL HORNO
• CALABAZA SALTEADA
ENSALADA MURCIANA
FRUTA O LÁCTEO

26 KCal. 932 H.C. 90 Lip. 48 P. 40

LENTEJAS CON CHORIZO
MERLUZA AL LIMÓN
• BERENJENA ASADA
ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS
FRUTA O LÁCTEO

27 KCal. 899 H.C. 106 Lip. 44 P. 25

ARROZ CON TOMATE
LONGANIZAS
• CHAMPIÑONES
ENSALADA DE LA HUERTA
FRUTA O LÁCTEO

28 KCal. 1407 H.C. 123 Lip. 92 P. 30

TIBURONES CON PISTO DE HORTALIZAS
TORTILLA CON QUESO
• SALTEADO DE RODAJAS DE ZANAHORIA
ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS
BROWNIE DE CHOCOLATE BAJO EN AZUCAR