Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 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

3 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

4 KCal. 778 H.C. 64 Lip. 47 P. 25

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

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

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

6 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

9 KCal. 775 H.C. 78 Lip. 37 P. 34

GUISADO DE TERNERA CON VERUDRA ECO
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO CASERO
• BERENJENA ASADA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y ACEITUNAS NEGRAS
FRUTA O LÁCTEO

10 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

11 KCal. 1216 H.C. 96 Lip. 78 P. 36

PASTA CARBONARA
TORTILLA CON ATÚN
• COLIFLOR
ENSALADA CON LECHUGA, APIO Y ACEITUNAS
FRUTA O LÁCTEO

12 KCal. 903 H.C. 76 Lip. 58 P. 21

CREMA DE ZANAHORIA ECOLÓGICA
ALBÓNDIGAS DE TERNERA Y CERDO CON TOMATE Y VERDURAS
• PATATA AL HORNO
ENSALADA DE COL CON SALSA DE YOGUR
FRUTA O LÁCTEO

13 KCal. 774 H.C. 106 Lip. 26 P. 32

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
PIZZA MARGARITA CASERA
• CALABACÍN ASADO
ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE Y BROTOS DE SOJA
BIZCOCHO NARANJA CASERO BAJO EN AZUCAR

16 KCal. 782 H.C. 84 Lip. 32 P. 42

GARBANZOS CON CHORIZO
FOGONERO A LA PROVENZAL
• TOMATE ASADO
ENSALADA JULIANA DE VERDURAS
FRUTA O LÁCTEO

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

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

18 KCal. 943 H.C. 133 Lip. 37 P. 27

ARROZ CHAUFÁ
AJÍ DE POLLO
• PATATAS HUANCAÍNA
ENSALADA ARCOÍRIS CON ALIÑO DE CEVICHE
FRUTA O LÁCTEO

19 KCal. 747 H.C. 87 Lip. 29 P. 37

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

20 KCal. 656 H.C. 85 Lip. 22 P. 32

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

23 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

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

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

25 KCal. 878 H.C. 91 Lip. 42 P. 39

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

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

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

27 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

30 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