

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3 KCal. 876 H.C. 94 Lip. 41 P. 38

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

4 KCal. 977 H.C. 132 Lip. 40 P. 29

ARROZ MILANESA (magro, guisantes, pimienta)
FINGERS DE PESCADO
• ZANAHORIA BABY
LECHUGA ROMANA CON COL LOMBARDA Y RABANITOS
FRUTA O LÁCTEO

5 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

6 KCal. 774 H.C. 86 Lip. 29 P. 46

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

7 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

17 KCal. 783 H.C. 98 Lip. 34 P. 26

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

18 KCal. 760 H.C. 95 Lip. 29 P. 33

SOPA DE PICADILLO CON GARBANZOS Y PATATA (pollo, jamón y huevo)
DELICIAS DE BACALAO EN SALSA DE MANZANA
• PISTO DE HORTALIZAS
ENSALADA MEZCLUM (Lechugas variadas, tomate y zanahoria)
FRUTA O LÁCTEO

19 KCal. 1007 H.C. 95 Lip. 56 P. 31

LACITOS BOSCAIOLA
FOGONERO ASADO SOBRE CEBOLLA Y COL REHOGADA
• BRÓCOLI
ENSALADA CON VERDURAS DE TEMPORADA
FRUTA O LÁCTEO

20 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

21 KCal. 1692 H.C. 107 Lip. 131 P. 27

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

24 KCal. 831 H.C. 112 Lip. 30 P. 32

LENTEJAS CON VERDURAS
SAN JACOBO
• GUI SANTES ECOLÓGICOS
ENSALADA CON MANZANA
FRUTA O LÁCTEO

25 KCal. 971 H.C. 107 Lip. 47 P. 33

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

26 KCal. 807 H.C. 83 Lip. 36 P. 41

ALUBIAS CON CHORIZO
LOMO ASADO
• PIMIENTO ITALIANO
ENSALADA DE LA HUERTA
FRUTA O LÁCTEO

27 KCal. 583 H.C. 57 Lip. 27 P. 31

PURÉ DE PATATA
PAVO CON SALSA DE FRUTOS ROJOS
• JUDÍAS CON JAMÓN
DADOS DE BONIATO Y ENSALADA DE ZANAHORIA
APPLE PIE

28 KCal. 788 H.C. 80 Lip. 41 P. 27

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