

Lunes

- 2** Crema de Verduras ECO
Coditos ECO con Tomate y Huevo
1-3-6T-10T

Pan Blanco 1-6T-10T-11T
PLÁTANO

Kcal: 520 **Lip:** 14,76 **Prot:** 14,88 **HC:** 81,40**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo o Fruta

- 9** Potaje de Alubias Blancas con Calabacín ECO
Tortilla de Patatas con Cebolla 3

Ensalada de Lechuga 12
Pan Blanco 1-6T-10T-11T
PERA

Kcal: 544 **Lip:** 24,37 **Prot:** 17,59 **HC:** 65,27**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

- 16** Crema de Calabaza ECO
Coditos ECO con Tomate y Huevo
1-3-6T-10T

Pan Blanco 1-6T-10T-11T
PLÁTANO

Kcal: 517 **Lip:** 14,73 **Prot:** 15,02 **HC:** 80,61**Cena:** Ensalada + Ave + Lácteo o Fruta

- 23** Potaje de Lentejas con Calabaza ECO
Tortilla de Patatas con Cebolla 3

Ensalada Mézclum 12
Pan Blanco 1-6T-10T-11T
PERA

Kcal: 542 **Lip:** 24,51 **Prot:** 17,27 **HC:** 64,02**Cena:** Pasta + Ave + Lácteo o Fruta

Martes

- 3** Lentejas guisadas con Arroz ECO
Palometa al Horno al Limón 2T-4-9T-14T
Zanahorias al Vapor ECO (guarnición) 9T

Pan Blanco 1-6T-10T-11T
MANZANA

Kcal: 474 **Lip:** 19,50 **Prot:** 24,01 **HC:** 52,00**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

- 10** Crema de Zanahoria ECO
Macarrones con Tomate y Queso ECO
1-6T-7-10T

Pan Blanco 1-6T-10T-11T
MANDARINA

Kcal: 472 **Lip:** 15,14 **Prot:** 12,89 **HC:** 71,03**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

- 17** Arroz con Pisto
Tortilla de Patatas con Calabacín 3
Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 12

Pan Blanco 1-6T-10T-11T
MANZANA

Kcal: 529 **Lip:** 19,21 **Prot:** 12,15 **HC:** 76,10**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

- 24** Alubias Blancas Guisadas ECO
Abadejo a Las Finas Hierbas 4-9T

Ensalada Campestre 12
Pan Blanco 1-6T-10T-11T
MANDARINA

Kcal: 423 **Lip:** 16,74 **Prot:** 23,94 **HC:** 46,14**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta

Miércoles

- 4** Ensalada de Tomate y Queso Fresco
7-9T-12
Filete de Lomo de Cerdo al Horno 9T

Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal
12
Pan Blanco 1-6T-10T-11T
Yogur Natural Azucarado 7

Kcal: 380 **Lip:** 18,35 **Prot:** 15,97 **HC:** 38,42**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

- 11** Ensalada de Lechuga, Tomate y Huevo
cocido 3-9T-12
Albóndigas de Pollo al Horno a la
Jardinera 6-12
Patatas Panaderas al Vapor 9T
Pan Blanco 1-6T-10T-11T
Yogur Natural Azucarado 7

Kcal: 432 **Lip:** 17,28 **Prot:** 23,87 **HC:** 46,28**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

- 18** Ensalada de Tomate y Queso Fresco
7-9T-12
Filete de Lomo de Cerdo al Horno 9T

Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal
12
Pan Blanco 1-6T-10T-11T
Yogur Natural Azucarado 7

Kcal: 380 **Lip:** 18,35 **Prot:** 15,97 **HC:** 38,42**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

- 25** Ensalada de Lechuga, Tomate y Huevo
cocido 3-9T-12
Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa
de Tomate 6-12
Patatas Panaderas al Vapor 9T
Pan Blanco 1-6T-10T-11T
Yogur Natural Azucarado 7

Kcal: 433 **Lip:** 21,37 **Prot:** 21,03 **HC:** 44,79**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

Jueves

- 5** Garbanzos con Espinacas 1T-9T-10T
Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa 12
Ensalada Campestre 12
Pan Blanco 1-6T-10T-11T
PERA

Kcal: 437 **Lip:** 18,89 **Prot:** 21,03 **HC:** 43,21**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta

- 12** Crema Hortelana ECO
Arroz al Horno con Pavo 12

Pan Blanco 1-6T-10T-11T
PLÁTANO

Kcal: 509 **Lip:** 12,06 **Prot:** 15,71 **HC:** 84,01**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

- 19** Potaje de Garbanzos, Calabacín y
Verduras ECO
Alitas de Pollo al Vapor Adobadas 9T-12
Ensalada Clásica 12
Pan Blanco 1-6T-10T-11T
NARANJA

Kcal: 424 **Lip:** 18,57 **Prot:** 19,93 **HC:** 42,02**Cena:** Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

- 26** Arroz Hervido con Tomate Frito
Muslito de Pollo al Horno al Ajillo 9T-12
Zanahorias al Vapor ECO (guarnición) 9T
Pan Blanco 1-6T-10T-11T
MANZANA

Kcal: 501 **Lip:** 18,71 **Prot:** 16,52 **HC:** 65,92**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Viernes

- 6** Arroz Hervido con Tomate Frito
Tortilla de Patatas con Calabacín 3
Ensalada Mézclum 12
Pan integral (harina integral 50%)
1-6T-10T-11T
NARANJA

Kcal: 568,86 **Lip:** 23,49 **Prot:** 12,67 **HC:** 73,66**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo o Fruta

- 13** Lentejas con Verduras Cocidas ECO
Merluza a la Plancha en Salsa Verde 4-9T-12

Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición) 12
Pan integral (harina integral 50%)
1-6T-10T-11T
MANZANA

Kcal: 450,41 **Lip:** 18,82 **Prot:** 22,30 **HC:** 48,38**Cena:** Patata + Ave + Lácteo o Fruta

- 20** Cazuela de Patatas con Verduras
Salmón al Vapor en Salsa de Cebolla y
Eneldo 4-12
Arroz Pilaf Salteado
Pan integral (harina integral 50%)
1-6T-10T-11T
PERA

Kcal: 501,04 **Lip:** 18,78 **Prot:** 20,81 **HC:** 63,22**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

- 27** Crema de Zanahoria ECO
Macarrones con Tomate y Queso ECO
1-6T-7-10T

Pan integral (harina integral 50%)
1-6T-10T-11T
PLÁTANO

Kcal: 515,00 **Lip:** 15,46 **Prot:** 13,37 **HC:** 79,85**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

ALÉRGICOS
1-Gluten
2-Crustáceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y
Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramuces
14-Moluscos