

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

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
3	Arroz con Pisto Tortilla de Patatas con Calabacín 3 Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 12 Pan Blanco 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada Kcal: 529 Lip: 19,21 Prot: 12,15 HC: 76,10 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta	4	Espirales con Tomate ECO 1-6T-10T Salmón al Horno en Salsa 4-9T-12 Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición) 12 Pan Blanco 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada Kcal: 475 Lip: 20,46 Prot: 20,96 HC: 50,51 Cena: Patata + Ave + Lácteo o Fruta	5	Ensalada de Tomate y Queso Fresco 7-9T-12 Alitas de Pollo al Vapor Adobadas 9T-12 Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal 12 Pan Blanco 1-6T-10T-11T Yogur Natural Azucarado 7 Kcal: 397 Lip: 18,38 Prot: 18,80 HC: 40,26 Cena: Arroz + Huevo + Fruta	6	Garbanzos Estofados con Verduras ECO Patatas a lo Pobre con Huevo Cocido 3 Pan Blanco 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada Kcal: 397 Lip: 12,50 Prot: 14,75 HC: 54,49 Cena: Ensalada + Ave + Lácteo o Fruta	7	Crema Hortelana ECO Chuleta de Pavo a la Plancha al Ajillo 9T-12 Guisantes al Vapor ECO (guarnición) Pan integral (harina integral 50%) 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada Kcal: 408,23 Lip: 14,96 Prot: 19,23 HC: 49,70 Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta
10	Potaje de Alubias Blancas Tortilla de Patatas con Cebolla 3 Ensalada Clásica 12 Pan Blanco 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada Kcal: 518 Lip: 21,26 Prot: 17,27 HC: 66,26 Cena: Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta	11	Crema de Calabacín ECO Lacitos con Tomate, Orégano y Queso ECO 1-6T-7-10T Pan Blanco 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada Kcal: 511 Lip: 13,27 Prot: 14,41 HC: 83,57 Cena: Ensalada + Ave + Lácteo o Fruta	12	Ensalada de Lechuga, Tomate y Huevo cocido 3-9T-12 Pinchito de Pollo Rustido 12 Arroz Pilaf Salteado Pan Blanco 1-6T-10T-11T Yogur Natural Azucarado 7 Kcal: 469 Lip: 19,19 Prot: 24,66 HC: 49,73 Cena: Pasta + Pescado + Fruta	13	Puchero Hamburguesa de Pavo a la Plancha con Salsa Rondeña 12 Patatas Panaderas al Vapor 9T Pan Blanco 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada Kcal: 475 Lip: 15,66 Prot: 22,27 HC: 59,26 Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	14	Arroz a la Campesina 9T Merluza a La Plancha al Ajo y Perejil 4-9T-12 Ensalada de Lechuga 12 Pan integral (harina integral 50%) 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada Kcal: 494,66 Lip: 18,54 Prot: 17,64 HC: 63,88 Cena: Patata + Ave + Lácteo o Fruta
17	Crema de Verduras ECO Coditos ECO con Tomate y Huevo 1-3-6T-10T Pan Blanco 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada Kcal: 520 Lip: 14,76 Prot: 14,88 HC: 81,40 Cena: Patata + Pescado + Lácteo o Fruta	18	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 Fruta de Temporada Kcal: 474 Lip: 19,50 Prot: 24,01 HC: 52,00 Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	19	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: 382 Lip: 17,98 Prot: 16,09 HC: 39,86 Cena: Pasta + Pescado + Fruta	20	Garbanzos con Espinacas 1T-9T-10T-11T Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa 12 Ensalada Campestre 12 Pan Blanco 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada Kcal: 437 Lip: 18,89 Prot: 21,03 HC: 43,21 Cena: Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta	21	Arroz Hervido con Tomate Frito Tortilla de Patatas con Calabacín 3 Ensalada Mézclum 12 Pan integral (harina integral 50%) 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada Kcal: 568,86 Lip: 23,49 Prot: 12,67 HC: 73,66 Cena: Verdura + Ave + Lácteo o Fruta
24	Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Tortilla de Patatas con Cebolla 3 Ensalada de Lechuga 12 Pan Blanco 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada Kcal: 547 Lip: 24,22 Prot: 17,80 HC: 66,46 Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta	25	Crema de Zanahoria ECO Macarrones con Tomate y Queso ECO 1-6T-7-10T Pan Blanco 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada Kcal: 470 Lip: 15,23 Prot: 12,89 HC: 70,71 Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	26	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: 434 Lip: 16,92 Prot: 23,99 HC: 47,72 Cena: Arroz + Pescado + Fruta	27	Crema Hortelana ECO Arroz al Horno con Pavo 12 Pan Blanco 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada Kcal: 509 Lip: 12,06 Prot: 15,71 HC: 84,01 Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	28	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 Fruta de Temporada Kcal: 450,40 Lip: 18,82 Prot: 22,30 HC: 48,38 Cena: Patata + Ave + Lácteo o Fruta