

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				1 Macarrones con verduras Merluza gratinada con salsa de tomate y queso Yogur sabor Pan integral 625 Kcal 32,2g Prot 11,6g Lip 72,3g
4 Arroz con salsa de tomate Delicias de calamar Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 4, 12, 14, 6) 558 Kcal 9,3g Prot 16,4g Lip 87,5g Hc	5 Alubias blancas guisadas Tortilla francesa Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 3, 1) 735 Kcal 28,7g Prot 23,1g Lip 74,3g	6 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo en pepitoria Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 753 Kcal 48g Prot 29,8g Lip 55,5g Hc	7 Garbanzos hortelana Pastel de carne con patata gratinada Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6, 7) 659 Kcal 22,9g Prot 19,3g Lip 90,6g	8 Coditos al ajillo Palometa con tomate Guisantes salteados Yogur sabor Pan (1, 4, 7, 6) 656 Kcal 34,7g Prot 14,1g Lip 72,3g
11 Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) 635 Kcal 18,1g Prot 23g Lip 62,7g Hc	12 Arroz con pollo y verduritas Abadejo en salsa marinera Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (1, 2, 4, 12, 14, 6) 621 Kcal 33g Prot 10,8g Lip 90,4g Hc	13 Sopa de ave con fideos Puchero Valenciano completo Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14, 6) 768 Kcal 37,8g Prot 26,9g Lip 78,3g	14 Crema de calabacín Estofado de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 738 Kcal 29,9g Prot 21g Lip 60,5g Hc	15 Lentejas ECO estofadas con verduras Filete de merluza empanado Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan (14, 1, 3, 4, 12, 7, 6) 777 Kcal 28,2g Prot 28,4g Lip 82,1g
		20 Patatas estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (6, 14, 1) 559 Kcal 23,9g Prot 18,2g Lip	21 Sopa de ave con letras Tiras de pollo aliñadas Verduritas y patata Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14, 6) 580 Kcal 39,5g Prot 12,8g Lip	22 Crema de zanahoria Lasaña de atún Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan integral (14, 1, 4, 6, 7, 3) 445 Kcal 10,8g Prot 11g Lip 53,5g Hc
25 Arroz al horno Tortilla francesa Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) 729 Kcal 25,1g Prot 18,7g Lip 89,4g	26 Sopa de puchero de garbanzos Varitas de merluza Ensalada variada Fruta del tiempo Pan (1, 6, 7, 14, 4) 735 Kcal 29,2g Prot 28,5g Lip 85,7g	27 Crema de verduras frescas Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Gelatina de fresa Pan (14, 1, 6) 560 Kcal 27,1g Prot 13,4g Lip 62,6g	28	29



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



Aceite de Oliva  
(2 veces/semana)  
Mermelada y/o Miel  
(2 veces/semana)  
Bollería casera  
(1 vez/semana)

## VITAMINA



Sabías que, la **Vit. C** te da inmunidad para tu salud, cura las heridas, previene enfermedades del corazón y es un antioxidante

## SUGERENCIAS DE CENA

### SICOMES

1º



Cereales (arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



### POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



### Alimentos imprescindibles para INVIERNO:



Cítricos - Legumbre



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro



**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**
**4**

**Arroz con salsa de tomate**  
**Calamares al ajillo**  
**Ensalada de lechuga y zanahoria**  
**Fruta del tiempo**  
**Pan sin alérgenos**  
 (12, 14)

556 Kcal 20,5g Prot 8,9g Lip 92,8g Hc

**5**

**Alubias blancas guisadas**  
**Tortilla francesa**  
**Panaché de verduras**  
**Fruta del tiempo**  
**Pan sin alérgenos**  
 (6, 7, 14, 3)

756 Kcal 26,8g Prot 22,7g Lip 83g Hc

**6**

**Crema de calabaza**  
**Jamonicitos de pollo en pepitoria**  
**Ensalada de lechuga y maíz**  
**Fruta del tiempo**  
**Pan sin alérgenos**  
 (14, 1, 3, 6)

746 Kcal 46,5g Prot 29,4g Lip 64,9g

**7**

**Garbanzos hortelana**  
**Pastel de carne con patata gratinada**  
**Fruta del tiempo**  
**Pan sin alérgenos**  
 (14, 1, 3, 6, 7)

680 Kcal 21g Prot 18,8g Lip 99,3g Hc

**8**

**Coditos al ajillo**  
**Palometa con tomate**  
**Guisantes salteados**  
**Yogur sabor**  
**Pan sin alérgenos**  
 (1, 4, 7)

677 Kcal 32,8g Prot 13,6g Lip 81g Hc

**11**

**Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema**  
**Tortilla de patata**  
**Tomate aliñado**  
**Fruta del tiempo**  
**Pan sin alérgenos**  
 (14, 3)

630 Kcal 15,4g Prot 22,3g Lip 66,7g

**12**

**Arroz con pollo y verduritas**  
**Abadejo en salsa marinera**  
**Ensalada de lechuga y tomate**  
**Fruta del tiempo**  
**Pan sin alérgenos**  
 (1, 2, 4, 12, 14)

642 Kcal 31g Prot 10,4g Lip 99,1g Hc

**13**

**Sopa de ave con fideos**  
**Puchero Valenciano completo**  
**Fruta del tiempo**  
**Pan sin alérgenos**  
 (1, 3, 14)

789 Kcal 35,9g Prot 26,4g Lip 87g Hc

**14**

**Crema de calabacín**  
**Estofado de cerdo con tomate**  
**Patatas fritas**  
**Fruta del tiempo**  
**Pan sin alérgenos**  
 (14)

759 Kcal 27,9g Prot 20,5g Lip 69,2g

**15**

**Lentejas ECO estofadas con verduras**  
**Merluza a la andaluza**  
**Ensalada de lechuga**  
**Yogur sabor**  
**Pan sin alérgenos**  
 (14, 4, 7)

663 Kcal 38,9g Prot 15g Lip 73,2g Hc

**18**
**19**
**20**

**Patatas estofadas**  
**Cinta de lomo a la plancha**  
**Ensalada de lechuga y tomate**  
**Fruta del tiempo**  
**Pan sin alérgenos**  
 (6, 14)

554 Kcal 21,1g Prot 17,6g Lip

**21**

**Sopa de ave con letras**  
**Tiras de pollo aliñadas**  
**Verduritas y patata**  
**Fruta del tiempo**  
**Pan sin alérgenos**  
 (1, 3, 14)

576 Kcal 36,7g Prot 12,2g Lip

**22**

**Crema de zanahoria**  
**Lasaña de atún**  
**Ensalada de lechuga y maíz**  
**Yogur sabor**  
**Pan sin alérgenos**  
 (14, 1, 4, 6, 7)

438 Kcal 6,9g Prot 9,9g Lip 58,7g Hc

**25**
**26**
**27**
**28**
**29**

**Arroz con magro**  
**Tortilla francesa**  
**Brócoli salteado**  
**Fruta del tiempo**  
**Pan sin alérgenos**  
 (3)

720 Kcal 21,1g Prot 18g Lip 91,2g Hc

**Sopa de puchero de garbanzos**  
**Merluza a la andaluza**  
**Ensalada variada**  
**Fruta del tiempo**  
**Pan sin alérgenos**  
 (1, 6, 7, 14, 4)

624 Kcal 35,6g Prot 16g Lip 79,5g Hc

**Crema de verduras frescas**  
**Contramuslo de pollo al horno**  
**Patatas panadera**  
**Gelatina de fresa**  
**Pan sin alérgenos**  
 (14)

555 Kcal 24,3g Prot 12,8g Lip 66,6g


 Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.

 Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col:(T.S. Nº2816) / P. P. Col: MAD00398 / H.C. Col: CYL00366

 Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.

Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								1	<b>Macarrones con verduras</b> <b>Merluza en salsa de tomate</b> <b>Ensalada de lechuga</b> <b>Yogur sabor</b> <b>Pan sin alérgenos</b> (4, 14, 7) 751 Kcal 28,6g Prot 13,3g Lip 104,7g
4	<b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Calamares al ajillo</b> <b>Ensalada de lechuga y zanahoria</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>Pan sin alérgenos</b> (12, 14) 553 Kcal 20,5g Prot 8,9g Lip 92,4g Hc	5	<b>Alubias blancas estofadas</b> <b>Tortilla francesa</b> <b>Panaché de verduras</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>Pan sin alérgenos</b> (14, 3) 645 Kcal 22,5g Prot 13g Lip 81,5g Hc	6	<b>Crema de calabaza</b> <b>Jamoncitos de pollo en salsa</b> <b>Ensalada de lechuga y maíz</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>Pan sin alérgenos</b> (14) 728 Kcal 44,7g Prot 28,2g Lip 65,2g	7	<b>Garbanzos con verduras</b> <b>Hamburguesa de ternera casera a la plancha</b> <b>Puré de patatas casero</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>Pan sin alérgenos</b> (14) 592 Kcal 31,9g Prot 17,2g Lip 75,7g	8	<b>Espirales al ajillo</b> <b>Palometa con tomate</b> <b>Guisantes salteados</b> <b>Yogur sabor</b> <b>Pan sin alérgenos</b> (4, 7) 648 Kcal 29,2g Prot 13g Lip 87g Hc
11	<b>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema</b> <b>Tortilla de patata</b> <b>Tomate aliñado</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>Pan sin alérgenos</b> (14, 3) 630 Kcal 15,4g Prot 22,3g Lip 66,7g	12	<b>Arroz con pollo y verduritas</b> <b>Abadejo con salsa de limón</b> <b>Ensalada de lechuga y tomate</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>Pan sin alérgenos</b> (4, 14) 574 Kcal 28,1g Prot 8,4g Lip 92,9g Hc	13	<b>Sopa de puchero de garbanzos</b> <b>Morcillo guisado</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>Pan sin alérgenos</b> 771 Kcal 33,4g Prot 30g Lip 89,1g Hc	14	<b>Crema de calabacín</b> <b>Estofado de cerdo con tomate</b> <b>Patatas fritas</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>Pan sin alérgenos</b> (14) 777 Kcal 28,1g Prot 20,5g Lip 69,4g	15	<b>Lentejas ECO estofadas con verduras</b> <b>Merluza a la andaluza</b> <b>Ensalada de lechuga</b> <b>Yogur sabor</b> <b>Pan sin alérgenos</b> (14, 4, 7) 663 Kcal 38,9g Prot 15g Lip 73,2g Hc
18		19		20	<b>Patatas estofadas</b> <b>Cinta de lomo fresca a la plancha</b> <b>Ensalada de lechuga y tomate</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>Pan sin alérgenos</b> (14) 464 Kcal 20,9g Prot 14,6g Lip	21	<b>Sopa de ave</b> <b>Tiras de pollo aliñadas</b> <b>Verduritas y patata</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>Pan sin alérgenos</b> (14) 608 Kcal 36,5g Prot 9,3g Lip 75,8g	22	<b>Crema de zanahorias</b> <b>Merluza en salsa de tomate</b> <b>Ensalada de lechuga y maíz</b> <b>Yogur sabor</b> <b>Pan sin alérgenos</b> (14, 4, 7) 524 Kcal 25,5g Prot 9,6g Lip 60,3g Hc
25	<b>Arroz con magro</b> <b>Tortilla francesa</b> <b>Brócoli salteado</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>Pan sin alérgenos</b> (3) 720 Kcal 21,1g Prot 18g Lip 91,2g Hc	26	<b>Sopa de puchero de garbanzos</b> <b>Merluza a la andaluza</b> <b>Ensalada variada</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>Pan sin alérgenos</b> (4, 14) 702 Kcal 38,1g Prot 15,7g Lip 97,7g	27	<b>Crema de verduras frescas</b> <b>Contramuslo de pollo al horno</b> <b>Patatas panadera</b> <b>Yogur sabor</b> <b>Pan sin alérgenos</b> (14, 7) 617 Kcal 28,4g Prot 15,3g Lip 65,7g	28		29	



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4  
Arroz con salsa de tomate  
Calamares al ajillo  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(12, 14)  
553 Kcal 20,5g Prot 8,9g Lip 92,4g Hc

5  
Patatas estofadas  
Tortilla francesa  
Verduras variadas  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14, 3)  
504 Kcal 13,1g Prot 12,5g Lip 65,2g

6  
Crema de calabaza  
Jamoncitos de pollo en salsa  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)  
728 Kcal 44,7g Prot 28,2g Lip 65,2g

7  
Sopa de verdura y pasta  
Hamburguesa de ternera casera a la plancha  
Puré de patatas casero  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)  
490 Kcal 23,1g Prot 14,2g Lip 66,2g

8  
Espirales al ajillo  
Palometa con tomate  
Ensalada de lechuga  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(4, 14, 7)  
632 Kcal 27,9g Prot 13g Lip 84,7g Hc

11  
Verduras variadas rehogadas  
Tortilla de patata  
Tomate aliñado  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14, 3)  
689 Kcal 14,9g Prot 22g Lip 66,1g Hc

12  
Arroz con pollo  
Abadejo con salsa de limón  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(4, 14)  
579 Kcal 27,7g Prot 8,3g Lip 92,2g Hc

13  
Sopa de ave  
Morcillo guisado  
Patata y zanahoria cocida  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
628 Kcal 28,9g Prot 26,8g Lip 62g Hc

14  
Crema de calabacín  
Estofado de cerdo con tomate  
Patatas fritas  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)  
777 Kcal 28,1g Prot 20,5g Lip 69,4g

15  
Guiso de verduras con patatas  
Merluza a la andaluza  
Ensalada de lechuga  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(14, 4, 7)  
576 Kcal 28,5g Prot 14,3g Lip 67,9g

18

19

20  
Patatas estofadas  
Cinta de lomo fresca a la plancha  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)  
464 Kcal 20,9g Prot 14,6g Lip

21  
Sopa de ave  
Tiras de pollo aliñadas  
Verduritas y patata  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)  
608 Kcal 36,5g Prot 9,3g Lip 75,8g

22  
Crema de zanahorias  
Merluza en salsa de tomate  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(14, 4, 7)  
524 Kcal 25,5g Prot 9,6g Lip 60,3g Hc

25  
Arroz con magro  
Tortilla francesa  
Brócoli salteado  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(3)  
720 Kcal 21,1g Prot 18g Lip 91,2g Hc

26  
Sopa de ave  
Merluza a la andaluza  
Ensalada variada  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(4, 14)  
518 Kcal 32,4g Prot 12,4g Lip 63,3g

27  
Crema de verduras frescas  
Contramuslo de pollo al horno  
Patatas panadera  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(14)  
539 Kcal 25,6g Prot 13g Lip 66,6g Hc

28

29



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								1	<b>Macarrones con champiñón</b> <b>Merluza en salsa de tomate</b> <b>Ensalada de lechuga</b> <b>Yogur sabor</b> <b>Pan sin alérgenos</b> ( 4, 14, 7 ) 608 Kcal 27,6g Prot 10,1g Lip 84,8g
4	<b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Calamares al ajillo</b> <b>Ensalada de lechuga y zanahoria</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>Pan sin alérgenos</b> ( 12, 14 ) 553 Kcal 20,5g Prot 8,9g Lip 92,4g Hc	5	<b>Alubias blancas estofadas</b> <b>Filete de pavo a la plancha</b> <b>Panaché de verduras</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>Pan sin alérgenos</b> ( 14 ) 609 Kcal 29,7g Prot 12,3g Lip 82,9g	6	<b>Crema de calabaza</b> <b>Jamoncitos de pollo en salsa</b> <b>Ensalada de lechuga y maíz</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>Pan sin alérgenos</b> ( 14 ) 728 Kcal 44,7g Prot 28,2g Lip 65,2g	7	<b>Garbanzos con verduras</b> <b>Hamburguesa de ternera casera a la plancha</b> <b>Puré de patatas casero</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>Pan sin alérgenos</b> ( 14 ) 592 Kcal 31,9g Prot 17,2g Lip 75,7g	8	<b>Espirales al ajillo</b> <b>Palometa con tomate</b> <b>Guisantes salteados</b> <b>Yogur sabor</b> <b>Pan sin alérgenos</b> ( 4, 7 ) 648 Kcal 29,2g Prot 13g Lip 87g Hc
11	<b>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema</b> <b>Filete de pavo en salsa</b> <b>Tomate aliñado</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>Pan sin alérgenos</b> ( 14 ) 418 Kcal 20,2g Prot 10,1g Lip 57,2g	12	<b>Arroz con pollo y verduritas</b> <b>Abadejo con salsa de limón</b> <b>Ensalada de lechuga y tomate</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>Pan sin alérgenos</b> ( 4, 14 ) 574 Kcal 28,1g Prot 8,4g Lip 92,9g Hc	13	<b>Sopa de puchero de garbanzos</b> <b>Morcillo guisado</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>Pan sin alérgenos</b> 771 Kcal 33,4g Prot 30g Lip 89,1g Hc	14	<b>Crema de calabacín</b> <b>Estofado de cerdo con tomate</b> <b>Patatas fritas</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>Pan sin alérgenos</b> ( 14 ) 777 Kcal 28,1g Prot 20,5g Lip 69,4g	15	<b>Lentejas ECO estofadas con verduras</b> <b>Merluza a la andaluza</b> <b>Ensalada de lechuga</b> <b>Yogur sabor</b> <b>Pan sin alérgenos</b> ( 14, 4, 7 ) 663 Kcal 38,9g Prot 15g Lip 73,2g Hc
18		19		20	<b>Patatas estofadas</b> <b>Cinta de lomo fresca a la plancha</b> <b>Ensalada de lechuga y tomate</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>Pan sin alérgenos</b> ( 14 ) 464 Kcal 20,9g Prot 14,6g Lip	21	<b>Sopa de ave</b> <b>Tiras de pollo aliñadas</b> <b>Verduritas y patata</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>Pan sin alérgenos</b> ( 14 ) 608 Kcal 36,5g Prot 9,3g Lip 75,8g	22	<b>Crema de zanahorias</b> <b>Merluza en salsa de tomate</b> <b>Ensalada de lechuga y maíz</b> <b>Yogur sabor</b> <b>Pan sin alérgenos</b> ( 14, 4, 7 ) 524 Kcal 25,5g Prot 9,6g Lip 60,3g Hc
25	<b>Arroz con verduras</b> <b>Filete de pollo al limón</b> <b>Brócoli salteado</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>Pan sin alérgenos</b> 766 Kcal 27,3g Prot 18,5g Lip 93,1g	26	<b>Sopa de puchero de garbanzos</b> <b>Merluza a la andaluza</b> <b>Ensalada variada</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>Pan sin alérgenos</b> ( 4, 14 ) 702 Kcal 38,1g Prot 15,7g Lip 97,7g	27	<b>Crema de verduras frescas</b> <b>Contramuslo de pollo al horno</b> <b>Patatas panadera</b> <b>Yogur sabor</b> <b>Pan sin alérgenos</b> ( 14, 7 ) 617 Kcal 28,4g Prot 15,3g Lip 65,7g	28		29	



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								1	<p>Macarrones con champiñón Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 608 Kcal 29,8g Prot 10,4g Lip 83,2g</p>
4	<p>Arroz con salsa de tomate Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 586 Kcal 27,4g Prot 8,9g Lip 93,3g Hc</p>	5	<p>Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 645 Kcal 22,5g Prot 13g Lip 81,5g Hc</p>	6	<p>Crema de calabaza Jamoncitos de pollo en pepitoria Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 728 Kcal 44,7g Prot 28,2g Lip 65,2g</p>	7	<p>Garbanzos con verduras Hamburguesa de ternera casera a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 592 Kcal 31,9g Prot 17,2g Lip 75,7g</p>	8	<p>Espirales al ajillo Salchichas de pollo y pavo al grill Guisantes salteados Yogur sabor Pan sin alérgenos (7) 753 Kcal 25,8g Prot 25,8g Lip 90,2g</p>
11	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 630 Kcal 15,4g Prot 22,3g Lip 66,7g</p>	12	<p>Arroz con pollo y verduritas Lacón a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 678 Kcal 27,9g Prot 17,3g Lip 99,1g</p>	13	<p>Sopa de puchero de garbanzos Morcillo guisado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 771 Kcal 33,4g Prot 30g Lip 89,1g Hc</p>	14	<p>Crema de calabacín Estofado de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 777 Kcal 28,1g Prot 20,5g Lip 69,4g</p>	15	<p>Lentejas ECO estofadas con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 589 Kcal 38,7g Prot 10,7g Lip 64,6g</p>
18		19		20	<p>Patatas estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 464 Kcal 20,9g Prot 14,6g Lip</p>	21	<p>Sopa de ave Tiras de pollo aliñadas Verduritas y patata Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 608 Kcal 36,5g Prot 9,3g Lip 75,8g</p>	22	<p>Crema de zanahorias Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 566 Kcal 23,1g Prot 16,9g Lip 58,7g</p>
25	<p>Arroz con magro Tortilla francesa Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3) 720 Kcal 21,1g Prot 18g Lip 91,2g Hc</p>	26	<p>Sopa de puchero de garbanzos Filete de pavo en salsa Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 636 Kcal 32g Prot 12,5g Lip 93,4g Hc</p>	27	<p>Crema de verduras frescas Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos (14) 539 Kcal 25,6g Prot 13g Lip 66,6g Hc</p>	28		29	



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.