

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		
				1		2		3		
							Macarrones pomodoro Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 7, 3, 14, 6) 736 Kcal 22,8g Prot 20,3g Lip 87,6g		Lentejas ECO con arroz y verduras Filete de merluza empanado Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan (14, 1, 3, 4, 12, 7, 6) 828 Kcal 30,5g Prot 29,1g Lip 90,4g	
6	Espirales carbonara Merluza a la bilbaína Ensalada variada Fruta del tiempo Pan (1, 6, 7, 3, 4, 14) 724 Kcal 36,1g Prot 16,7g Lip 99,4g	7	Entremeses variados Paella valenciana Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan (6, 7, 1, 3, 14) 465 Kcal 15,7g Prot 9,7g Lip 76,2g Hc	8	Crema de calabacín Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 662 Kcal 29,2g Prot 16,1g Lip 73,6g	9	Sopa de pescado con pasta Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan integral (1, 4, 3, 6, 14) 439 Kcal 20,5g Prot 14,6g Lip 38g Hc		10	Alubias blancas estofadas Cinta de lomo asada Patatas panadera Yogur sabor Pan (14, 7, 1, 6) 944 Kcal 41,1g Prot 21,7g Lip 101,1g
13	Sopa de lluvia Pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta del tiempo Pan (1, 14, 6) 576 Kcal 34,9g Prot 15,2g Lip 70,2g	14	Coditos al ajillo Varitas de merluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 4, 14, 6) 724 Kcal 22,8g Prot 25,3g Lip 91,6g	15	Crema de zanahoria Estofado de cerdo en salsa Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 656 Kcal 29,1g Prot 17,7g Lip 57,9g	16	Lentejas ECO de la abuela Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 3, 1) 632 Kcal 29,1g Prot 19,7g Lip 61,1g		17	Arroz al horno Palometa con tomate Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan (6, 14, 4, 7, 1) 763 Kcal 40,1g Prot 15,9g Lip 91,1g
20	Crema de verduras frescas Albóndigas mixtas en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 653 Kcal 14,4g Prot 14,3g Lip 59,7g	21	Sopa de estrellas San Jacobo Ensalada variada Fruta del tiempo Pan (1, 6, 7, 14) 599 Kcal 21,2g Prot 24,5g Lip 69g Hc	22	Espaguetis con champiñón y bacón Salmón al horno en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo Pan (1, 6, 4, 14) 685 Kcal 32,8g Prot 15,3g Lip	23	Garbanzos guisados Tiras de pollo empanadas Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 1, 3) 664 Kcal 44,5g Prot 22,1g Lip		24	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Yogur sabor Pan integral (3, 14, 7, 1) 772 Kcal 24,7g Prot 26,8g Lip 91,5g
27	Lentejas ECO guisadas Tortilla francesa Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 3, 1) 622 Kcal 28,4g Prot 19,5g Lip 59,7g	28	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo asados Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 757 Kcal 46,3g Prot 34,5g Lip 56,6g	29	Arroz caldoso con pollo Fajita de atún con pimientos y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (1, 3, 4, 14, 6) 626 Kcal 26,9g Prot 17,8g Lip 85,9g	30	Fideuá de pescado Cinta de lomo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan (1, 4, 6) 633 Kcal 29,9g Prot 16,3g Lip 72,7g		31	Ensalada de pasta con manzana y dados de york Abadejo con tomate Ensalada de lechuga Tarrina de helado Pan (1, 6, 14, 4, 7) 590 Kcal 33,7g Prot 13,8g Lip 75,9g



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

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa



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)

SUGERENCIAS DE CENA

SÍ COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

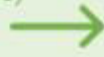
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta

Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2	3
				Macarrones pomodoro Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 7, 3, 14, 6) 736 Kcal 22,8g Prot 20,3g Lip 87,6g	Lentejas ECO con arroz y verduras Merluza a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan (14, 4, 7, 1, 6) 618 Kcal 40,6g Prot 12,7g Lip 64,2g
6	*Espirales rehogados con verduras Merluza a la bilbaína Ensalada variada Fruta del tiempo Pan (1, 3, 4, 14, 6) 686 Kcal 29,6g Prot 11,7g Lip 104,8g	7	8	9	10
		Entremeses variados Paella valenciana Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 458 Kcal 15,5g Prot 8,9g Lip 76,6g Hc	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 626 Kcal 28,9g Prot 15,3g Lip 71,5g	Sopa de pescado con pasta Tortilla francesa casera con pavo Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan integral (1, 4, 3, 14) 489 Kcal 23g Prot 18,1g Lip 37,6g Hc	Alubias blancas estofadas Cinta de lomo asada Patatas panadera Yogur sabor Pan (14, 7, 1, 6) 944 Kcal 41,1g Prot 21,7g Lip 101,1g
13	14	15	16	17	
Sopa de lluvia Pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta del tiempo Pan (1, 14, 6) 576 Kcal 34,9g Prot 15,2g Lip 70,2g	Coditos al ajillo Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 4, 14, 6) 563 Kcal 25,3g Prot 12,6g Lip 76,7g	Crema de zanahoria Estofado de cerdo en salsa Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 656 Kcal 29,1g Prot 17,7g Lip 57,9g	Lentejas ECO de la abuela Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 3, 1) 632 Kcal 29,1g Prot 19,7g Lip 61,1g	Arroz al horno Palometa con tomate Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan (6, 14, 4, 7, 1) 763 Kcal 40,1g Prot 15,9g Lip 91,1g	
20	21	22	23	24	
Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 524 Kcal 26,3g Prot 14,7g Lip 52,1g	Sopa de estrellas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan (1, 14, 6) 473 Kcal 29,6g Prot 18,5g Lip 42,5g	22	Espaguetis con champiñón Salmón al horno en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo Pan (4, 14, 1, 6) 774 Kcal 28,7g Prot 16,5g Lip	23	Garbanzos guisados Tiras de pollo aliñadas Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 1) 657 Kcal 42,5g Prot 20,4g Lip
27	28	29	30	31	
Lentejas ECO guisadas Tortilla francesa Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 3, 1) 622 Kcal 28,4g Prot 19,5g Lip 59,7g	28	29	30	31	
	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo asados Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 757 Kcal 46,3g Prot 34,5g Lip 56,6g	Arroz caldoso con pollo Fajita de atún con pimientos y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (1, 3, 4, 14, 6) 626 Kcal 26,9g Prot 17,8g Lip 85,9g	Fideuá de pescado Cinta de lomo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan (1, 4, 6) 633 Kcal 29,9g Prot 16,3g Lip 72,7g	Ensalada de pasta con manzana y dados de york Abadejo con tomate Ensalada de lechuga Helado de limón Pan (1, 6, 14, 4) 483 Kcal 32g Prot 10g Lip 59,4g Hc	



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

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1		2	*Macarrones con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 589 Kcal 12,5g Prot 12,2g Lip 86,3g	3	Lentejas ECO con arroz y verduras Merluza a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 639 Kcal 38,6g Prot 12,3g Lip 72,9g
6	*Espirales rehogados con verduras Merluza a la bilbaína Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 632 Kcal 24,1g Prot 16,2g Lip 90,7g	7	Entremeses variados Paella valenciana Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 462 Kcal 13,2g Prot 6,7g Lip 85,1g Hc	8	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 520 Kcal 22,8g Prot 14g Lip 56,7g Hc	9	Sopa de pescado Tortilla francesa casera con pavo Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 3, 14) 536 Kcal 17,5g Prot 17,5g Lip 56,5g	10	Alubias blancas estofadas Cinta de lomo asada Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 776 Kcal 35g Prot 20,4g Lip 86g Hc
13	Sopa de ave Pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 534 Kcal 34,5g Prot 14,8g Lip 61,3g	14	Macarrones al ajillo Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 640 Kcal 21,1g Prot 11,7g Lip 111,2g	15	Crema de zanahoria Estofado de cerdo en salsa Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 677 Kcal 27,1g Prot 17,2g Lip 66,6g	16	Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 568 Kcal 23g Prot 13,2g Lip 66,6g Hc	17	Arroz al horno Palometa con tomate Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (6, 14, 4, 7) 784 Kcal 38,1g Prot 15,4g Lip 99,7g
20	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 545 Kcal 24,4g Prot 14,2g Lip 60,7g	21	Sopa de ave Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 480 Kcal 27,5g Prot 15,1g Lip 53,2g	22	Espaguetis con champiñón Salmón al horno en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 795 Kcal 26,7g Prot 16g Lip 104g	23	Garbanzos con verduras Tiras de pollo aliñadas Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 569 Kcal 36,2g Prot 10,4g Lip 83g	24	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (3, 14, 7) 791 Kcal 21,9g Prot 25,9g Lip 101,1g
27	Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla francesa Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 562 Kcal 22,3g Prot 13,1g Lip 65,5g	28	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo asados Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 778 Kcal 44,4g Prot 34,1g Lip 65,3g	29	Arroz caldoso con pollo Panini de atún y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 716 Kcal 15,9g Prot 8g Lip 139,3g Hc	30	Fideuá de pescado Cinta de lomo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 597 Kcal 24,3g Prot 15,2g Lip 87,8g	31	Ensalada de pasta Abadejo al horno Ensalada de lechuga Helado de limón Pan sin alérgenos (14, 4) 500 Kcal 24g Prot 11,9g Lip 71,1g Hc



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

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1		2	Macarrones con champiñón Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 573 Kcal 22,4g Prot 15,1g Lip 84,2g	3	Lentejas ECO con arroz y verduras Merluza a la plancha Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 707 Kcal 39,8g Prot 15,2g Lip 83,1g
6	*Paella valenciana Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14) 573 Kcal 24,6g Prot 12,7g Lip 87g Hc	7	*Macarrones con tomate Merluza al perejil Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 530 Kcal 21,4g Prot 8,1g Lip 87,8g Hc	8	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 520 Kcal 22,8g Prot 14g Lip 56,7g Hc	9	Ensalada de patata Lomo en salsa de manzana Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 489 Kcal 21,2g Prot 15,4g Lip 64,4g	10	Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 846 Kcal 38,3g Prot 17,9g Lip 84g Hc
13	Crema de zanahoria Cinta de lomo al ajillo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 597 Kcal 21,3g Prot 23,6g Lip 67,6g	14	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 587 Kcal 27g Prot 13,7g Lip 87,3g Hc	15	*Espirales rehogados con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 579 Kcal 20,2g Prot 11,6g Lip 92,9g	16	Lentejas ECO estofadas Filete de pavo en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 518 Kcal 30,5g Prot 9,5g Lip 70,2g Hc	17	Patatas guisadas con verduras frescas Palometa con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 540 Kcal 27,7g Prot 12,8g Lip 61,5g
20	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 526 Kcal 31,3g Prot 15,6g Lip 57,7g	21	Crema de verduras frescas Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 20,4g Prot 14,7g Lip 65,8g	22	Espaguetis al ajillo Salmón al horno en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 659 Kcal 24,2g Prot 11g Lip 88,6g	23	Garbanzos con verduras *Pollo en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 606 Kcal 34,4g Prot 10,2g Lip	24	Arroz con salsa de tomate Lacón con aceite y pimentón Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 823 Kcal 27,9g Prot 22,8g Lip 109,8g
27	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Pollo asado en su jugo Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 487 Kcal 37,9g Prot 12,7g Lip 51,8g	28	Lentejas ECO estofadas con verduras Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 752 Kcal 38,2g Prot 18,1g Lip 74,8g	29	Arroz con verduras Panini de atún y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 732 Kcal 10,3g Prot 6,2g Lip 152g Hc	30	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 587 Kcal 27g Prot 13,7g Lip 87,3g Hc	31	Ensalada de pasta Abadejo al horno Ensalada de lechuga Helado de limón Pan sin alérgenos (14, 4) 500 Kcal 24g Prot 11,9g Lip 71,1g Hc



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

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1		2	*Macarrones con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 589 Kcal 12,5g Prot 12,2g Lip 86,3g	3	Arroz con verduras Merluza a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 636 Kcal 27,5g Prot 11,1g Lip 89,2g
6	*Espirales rehogados con verduras Merluza a la bilbaína Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 632 Kcal 24,1g Prot 16,2g Lip 90,7g	7	Entremeses variados Paella de verduras Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 469 Kcal 10,4g Prot 6,3g Lip 89,5g Hc	8	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 520 Kcal 22,8g Prot 14g Lip 56,7g Hc	9	Sopa de pescado Tortilla francesa casera con pavo Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 3, 14) 536 Kcal 17,5g Prot 17,5g Lip 56,5g	10	Arroz con verduras Cinta de lomo asada Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 768 Kcal 26,8g Prot 20,1g Lip 99,9g
13	Sopa de ave Pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 534 Kcal 34,5g Prot 14,8g Lip 61,3g	14	Macarrones al ajillo Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 640 Kcal 21,1g Prot 11,7g Lip 111,2g	15	Crema de zanahoria Estofado de cerdo en salsa Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 677 Kcal 27,1g Prot 17,2g Lip 66,6g	16	Patatas estofadas Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 482 Kcal 12,7g Prot 12,5g Lip 61,5g	17	Arroz con verduras Palometa con tomate Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 687 Kcal 29,6g Prot 13,1g Lip 93g Hc
20	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 537 Kcal 23,8g Prot 14,2g Lip 61,9g	21	Sopa de ave Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 480 Kcal 27,5g Prot 15,1g Lip 53,2g	22	Espaguetis con champiñón Salmón al horno en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 795 Kcal 26,7g Prot 16g Lip 104g	23	Guiso de verduras con patatas Tiras de pollo aliñadas Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 471 Kcal 28g Prot 8g Lip 70g Hc	24	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (3, 14, 7) 791 Kcal 21,9g Prot 25,9g Lip 101,1g
27	Verduras variadas rehogadas Tortilla francesa Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 511 Kcal 12,1g Prot 12,5g Lip 51,5g	28	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo asados Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 778 Kcal 44,4g Prot 34,1g Lip 65,3g	29	Arroz caldoso con pollo Panini de atún y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 716 Kcal 15,9g Prot 8g Lip 139,3g Hc	30	Fideuá de pescado Cinta de lomo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 607 Kcal 24,7g Prot 15,3g Lip 89,9g	31	Ensalada de pasta Abadejo al horno Ensalada de lechuga Helado de limón Pan sin alérgenos (14, 4) 500 Kcal 24g Prot 11,9g Lip 71,1g Hc



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

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1		2	*Macarrones con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 589 Kcal 12,5g Prot 12,2g Lip 86,3g	3	Lentejas ECO con arroz y verduras Filete de pollo guisado Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 678 Kcal 41,4g Prot 14,4g Lip 74,6g
6	*Espirales rehogados con verduras Filete de pavo a la plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 533 Kcal 20,2g Prot 8,2g Lip 87,3g Hc	7	Entremeses variados Paella valenciana Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 462 Kcal 13,2g Prot 6,7g Lip 85,1g Hc	8	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 520 Kcal 22,8g Prot 14g Lip 56,7g Hc	9	Sopa de verdura Tortilla francesa casera con pavo Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 462 Kcal 13,9g Prot 16,8g Lip 43,5g	10	Alubias blancas estofadas Cinta de lomo asada Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 776 Kcal 35g Prot 20,4g Lip 86g Hc
13	Sopa de ave Pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 534 Kcal 34,5g Prot 14,8g Lip 61,3g	14	Macarrones al ajillo Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 696 Kcal 23,4g Prot 16,8g Lip 111,8g	15	Crema de zanahoria Estofado de cerdo en salsa Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 677 Kcal 27,1g Prot 17,2g Lip 66,6g	16	Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 568 Kcal 23g Prot 13,2g Lip 66,6g Hc	17	Arroz al horno Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (6, 14, 7) 794 Kcal 36,5g Prot 18,9g Lip 98,6g
20	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 545 Kcal 24,4g Prot 14,2g Lip 60,7g	21	Sopa de ave Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 480 Kcal 27,5g Prot 15,1g Lip 53,2g	22	Espaguetis con champiñón Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 657 Kcal 22,2g Prot 14g Lip 104,1g	23	Garbanzos con verduras Tiras de pollo aliñadas Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 569 Kcal 36,2g Prot 10,4g Lip 83g	24	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (3, 14, 7) 791 Kcal 21,9g Prot 25,9g Lip 101,1g
27	Lentejas ECO estofadas con verduras Tortilla francesa Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 562 Kcal 22,3g Prot 13,1g Lip 65,5g	28	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo asados Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 778 Kcal 44,4g Prot 34,1g Lip 65,3g	29	Arroz caldoso con pollo Panini de pavo y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 722 Kcal 15,1g Prot 8,9g Lip 139,5g	30	Fideuá de verduras Cinta de lomo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 602 Kcal 22,1g Prot 14,9g Lip 89,5g	31	Ensalada de pasta Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Helado de limón Pan sin alérgenos (14) 615 Kcal 24,5g Prot 13,5g Lip 72g Hc



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