

Lunes

8 Crema de Zanahoria
Tallarines con Tomate y Queso **7**

Pan Blanco **1-11T**
Fruta de Temporada

Kcal: 619 **Lip:** 17,37 **Prot:** 16,84 **HC:** 99,98

Cena: Ensalada + Carne + Fruta o Lácteo

15 Crema Hortelana
Estofado de Patatas con Ternera **9T**

Pan Blanco **1-11T**
Fruta de Temporada

Kcal: 608 **Lip:** 15,85 **Prot:** 26,30 **HC:** 94,40

Cena: Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo

22 Potaje de Alubias Blancas
Tortilla de Patatas con Calabacín **3**

Ensalada Clásica **12**
Pan Blanco **1-11T**
Fruta de Temporada

Kcal: 723 **Lip:** 22,41 **Prot:** 26,37 **HC:** 106,95

Cena: Arroz + Carne + Fruta o Lácteo

29 Crema de Calabaza
Arroz con Pollo al Horno y Salsa de Tomate

Pan Blanco **1-11T**
Fruta de Temporada

Kcal: 668 **Lip:** 17,92 **Prot:** 17,30 **HC:** 110,79

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta o Lácteo

Martes

9 Potaje de Lentejas con Calabaza **1T**
Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate **6-12**
Ensalada Mézclum **12**
Pan Blanco **1-11T**
Fruta de Temporada

Kcal: 824 **Lip:** 30,50 **Prot:** 36,03 **HC:** 109,72

Cena: Pasta + Huevo + Fruta o Lácteo

16 Arroz Caldoso de Verduras
Tortilla Francesa **3**

Zanahorias al Vapor **9T**
Pan Blanco **1-11T**
Fruta de Temporada

Kcal: 624 **Lip:** 12,37 **Prot:** 15,47 **HC:** 115,85

Cena: Ensalada + Carne + Fruta o Lácteo

23 Crema de Zanahoria
Espaguetis Boloñesa **1-3T-6T-10T**

Pan Blanco **1-11T**
Fruta de Temporada

Kcal: 633 **Lip:** 15,13 **Prot:** 22,72 **HC:** 102,65

Cena: Verdura + Huevo + Fruta o Lácteo

30 Coditos con Tomate y Queso **1-3T-6T-7-10T**
Jureles al Vapor en Salsa de Adobo **4-9T-12**
Ensalada Mézclum **12**
Pan Blanco **1-11T**
Fruta de Temporada

Kcal: 710 **Lip:** 25,18 **Prot:** 38,00 **HC:** 82,38

Cena: Verdura + Carne + Fruta o Lácteo

Miércoles

10 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco **7-12**
Cazuela de Fideos con Choco **1-2T-3T-4T-6T-9T-10T-12-14**

Pan Blanco **1-11T**
Yogur Natural Azucarado **7**

Kcal: 576 **Lip:** 20,96 **Prot:** 21,44 **HC:** 76,10

Cena: Arroz + Carne + Fruta

17 Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco **7-9T-12**
Lentejas Guisadas con Pollo **1T**

Pan Blanco **1-11T**
Yogur Natural Azucarado **7**

Kcal: 685 **Lip:** 21,41 **Prot:** 30,00 **HC:** 92,05

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

24 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido **3-12**
Puchero **9T-9**

Pan Blanco **1-11T**
Yogur Natural Azucarado **7**

Kcal: 745 **Lip:** 24,98 **Prot:** 31,11 **HC:** 98,43

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

31 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco **7-12**
Lentejas guisadas con Arroz **1T**

Pan Blanco **1-11T**
Yogur Natural Azucarado **7**

Kcal: 690 **Lip:** 24,78 **Prot:** 27,48 **HC:** 92,83

Cena: Patata + Carne + Fruta

Jueves

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

Tomate Natural **9T-12**
Pan Blanco **1-11T**
Fruta de Temporada

Kcal: 725 **Lip:** 24,87 **Prot:** 38,89 **HC:** 90,56

Cena: Ensalada + Carne + Fruta o Lácteo

18 Garbanzos Estofados con Verduras
Muslito de Pollo al Horno al Ajillo **9T-12**

Ensalada de Lechuga y Tomate **9T-12**
Pan Blanco **1-11T**
Fruta de Temporada

Kcal: 749 **Lip:** 26,65 **Prot:** 35,22 **HC:** 95,50

Cena: Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo

25 Crema de Calabacín
Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias **6-12**
Patatas Panaderas al Vapor **9T**
Pan Blanco **1-11T**
Fruta de Temporada

Kcal: 633 **Lip:** 16,44 **Prot:** 21,96 **HC:** 95,32

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

Viernes

12 Crema de Calabacín
Arroz con Pollo al Horno y Salsa de Tomate

Pan integral (harina integral 50%) **1-11T**
Fruta de Temporada

Kcal: 619,02 **Lip:** 17,85 **Prot:** 14,66 **HC:** 101,18

Cena: Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo

19 Macarrones con Tomate y Albahaca **1-3T-6T-9T-10T**
Salmón al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo **2T-4-12-14T**
Ensalada de Lechuga **12**
Pan integral (harina integral 50%) **1-11T**
Fruta de Temporada

Kcal: 710,87 **Lip:** 31,31 **Prot:** 33,29 **HC:** 73,31

Cena: Patata + Carne + Fruta o Lácteo

26 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate
Bacalao al Horno en Salsa Verde **2T-4-9T-12-14T**
Ensalada Campestre **12**
Pan integral (harina integral 50%) **1-11T**
Fruta de Temporada

Kcal: 619,59 **Lip:** 20,52 **Prot:** 26,98 **HC:** 84,32

Cena: Patata + Carne + Fruta

ALÉRGENOS
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

mediterránea

Hábitos saludables: beber exclusivamente agua para hidratarse, consumir a diario frutas y verduras, alimentos integrales, reducir el consumo de azúcar y sal, cocinar a la plancha, vapor, horno, etc. Y mantenemos físicamente activos.
Todos nuestros platos son elaborados con aceite de oliva virgen extra.
Fruta de Temporada: Mandarina, Manzana, Pera y Plátano.