

2
 Ensalada variada con jamón york
 Lentejas con arroz
 Pan
 Fruta fresca
 558,1Kcal - Prot:22,0g - Lip:14,6g - HC:79,9g AGS:2,9g -
 Azúcares:11,9g - Sal:1,9g

3
 Crema de verduras menestra
 Dados de magro frito sobre lecho de tomate
 Lechuga, tomate y atún
 Pan integral
 Lacteo/ fruta fresca
 513,6Kcal - Prot:29,4g - Lip:21,2g - HC:48,2g AGS:5,8g -
 Azúcares:20,2g - Sal:2,0g

4
 Ensalada César(lechuga, pollo, picatostes, queso
 y salsa cesar)
 Fideua de pescado o **(guiso de pescado)**
 Pan
 Fruta fresca
 603,4Kcal - Prot:26,7g - Lip:18,3g - HC:78,7g AGS:4,4g -
 Azúcares:11,5g - Sal:2,1g

5
 Sopa de pescado
 Pizza de york y queso
 (Triturado de pescado)
 Lechuga, tomate y remolacha
 Pan- Fruta fresca
 654,6Kcal - Prot:25,6g - Lip:22,8g - HC:83,5g AGS:5,6g -
 Azúcares:12,2g - Sal:3,5g

6
 Ensalada de surimi
 Olla gitana
 Pan integral
 Yogur sabor
 718,2Kcal - Prot:28,1g - Lip:22,5g - HC:91,2g AGS:5,1g -
 Azúcares:27,3g - Sal:2,2g

9
 Ensalada mediterránea (lechuga, tomate,
 zanahoria, atún y huevo)
 Arroz con magra y verduras de proximidad o
(Guiso de magra con verduras)
 Pan- Yogur sabor
 666,6Kcal - Prot:28,6g - Lip:19,6g - HC:92,4g AGS:6,0g -
 Azúcares:23,2g - Sal:1,6g

10
 Ensalada variada con aceitunas
 Judías blancas estofadas con tomate, cebolla,
 pimentoy chorizo
 Pan integral
 Fruta fresca
 540,1Kcal - Prot:16,8g - Lip:20,2g - HC:62,8g AGS:4,4g -
 Azúcares:12,9g - Sal:2,0g

11
 Ensalada mixta
 Macarrones salteados con salmón o
(Guiso de pescado con semola)
 Pan
 Fruta fresca
 494,2Kcal - Prot:19,3g - Lip:13,9g - HC:69,8g AGS:2,0g -
 Azúcares:10,8g - Sal:1,4g

12
 Crema de calabaza,patata y puerro con
 picatostes caseros
 Pollo al limón con champiñón salteado
 Pan integral
 Lacteo/ fruta fresca
 515,7Kcal - Prot:24,4g - Lip:17,2g - HC:60,9g AGS:5,2g -
 Azúcares:19,8g - Sal:1,9g

13
 Sopa con garbanzos
 Asado de merluza al horno con patatas
 Pan
 Fruta fresca
 512,0Kcal - Prot:30,3g - Lip:8,4g - HC:73,3g AGS:1,4g -
 Azúcares:11,3g - Sal:1,5g

16
 Ensalada campesina
 Macarrones con atún o
(Triturado de pescado con semola)
 Pan
 Fruta fresca
 635,1Kcal - Prot:24,5g - Lip:21,0g - HC:83,8g AGS:5,4g -
 Azúcares:16,3g - Sal:2,0g

17
 Ensalada del chef
 Lentejas con quínoa eologica
 Pan integral
 Fruta fresca
 489,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:16,5g - HC:55,6g AGS:3,4g -
 Azúcares:10,4g - Sal:2,1g

18
 Ensalada huertana
 Cazuela de pollocon patata, cebolla, pimiento y
 zanahoria de la huerta
 Pan
 Lacteo/ fruta fresca
 386,2Kcal - Prot:14,5g - Lip:13,4g - HC:48,7g AGS:2,6g -
 Azúcares:11,5g - Sal:1,4g



19

20

23
 Puré de garbanzos y zanahoria
 Merluza al horno con ajo y perejil
 Lechuga, tomate y aceitunas
 Pan
 Fruta fresca
 580,9Kcal - Prot:31,0g - Lip:16,6g - HC:70,1g AGS:2,3g -
 Azúcares:13,7g - Sal:1,8g

24
 Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate,
 pavo y queso fresco)
 Paella de arroz con verduras y bacalao
(Guiso caldoso de pescado con arroz)
 Pan integral- Yogur sabor
 572,3Kcal - Prot:23,9g - Lip:14,0g - HC:84,5g AGS:5,1g -
 Azúcares:26,1g - Sal:2,0g

25
 Ensalada mixta
 Bullit de habichuelas estofadas con verduras
 Rollitos de jamón york y queso
 Pan
 Fruta fresca
 623,4Kcal - Prot:30,2g - Lip:26,4g - HC:60,9g AGS:8,8g -
 Azúcares:11,9g - Sal:2,1g

26
 Sopa minestrone
 Pollo al ajillo con patatas
 Lechuga, tomate y maíz
 Pan integral
 Fruta fresca
 474,6Kcal - Prot:20,9g - Lip:14,9g - HC:59,4g AGS:3,0g -
 Azúcares:11,5g - Sal:1,6g

27
 Ensalada variada con huevo
 Macarrones ecológicos atun
 (Guiso de pescado con semola)
 Pan
 Lacteo/ fruta fresca
 705,2Kcal - Prot:27,5g - Lip:25,6g - HC:87,9g AGS:7,5g -
 Azúcares:18,3g - Sal:2,4g

30
 Arroz a la cubana con tortilla
 Salchichas Frankfurt o
(Guiso de ternera con verduras)
 Lechuga, tomate y remolacha
 Pan
 795,3Kcal - Prot:28,3g - Lip:33,8g - HC:93,1g AGS:10,4g -
 Azúcares:22,6g - Sal:2,6g

31
 Ensalada variada con espárragos
 Lentejas con magra y verduras frescas
 Pan integral
 Fruta fresca
 541,8Kcal - Prot:32,8g - Lip:15,6g - HC:60,7g AGS:3,5g -
 Azúcares:13,3g - Sal:1,5g



Puedes solicitar a nuestro personal la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias, en cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor