

2

Lentejas con arroz
Rape en salsa
Lechuga, zanahoria y pepino
Pan
Fruta fresca

498,6Kcal - Prot:24,4g - Lip:11,3g - HC:69,1g AGS:1,9g -
Azúcares:10,8g - Sal:1,9g

3

Crema de verduras
Dados de magro frito sobre lecho de tomate
Lechuga, tomate y atún
Pan integral
Fruta fresca

453,1Kcal - Prot:22,8g - Lip:19,5g - HC:42,2g AGS:4,1g -
Azúcares:13,3g - Sal:1,6g

4

Ensalada César(lechuga, pollo, picatostes, queso
y salsa cesar)
Fideua de pescado
Pan
Fruta fresca

555,9Kcal - Prot:23,9g - Lip:18,0g - HC:71,0g AGS:4,3g -
Azúcares:11,1g - Sal:2,0g

5

Sopa de pescado
Pizza de jamon york y queso
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

Olla gitana
Huevos rellenos de atún y tomate
Lechuga, tomate y maíz
Pan integral
Yogur sabor

592,9Kcal - Prot:27,0g - Lip:18,8g - HC:72,1g AGS:5,4g -
Azúcares:24,7g - Sal:1,6g

9

Ensalada mediterránea (lechuga, tomate,
zanahoria, atún y huevo)
Arroz con magra y verduras de proximidad
Pan- Yogur sabor

666,6Kcal - Prot:28,6g - Lip:19,6g - HC:92,4g AGS:6,0g -
Azúcares:23,2g - Sal:1,6g

10

Judias blancas estofadas con tomate, cebolla,
pimiento y pimientos de la vega
Hamburguesa mixta completa con pan
Lechuga, tomate y atún
Pan integral- Fruta fresca

829,5Kcal - Prot:34,7g - Lip:37,2g - HC:79,5g AGS:5,3g -
Azúcares:12,5g - Sal:2,2g

11

Espaguetis salteados con salmón
Tortilla de guisantes
Lechuga, tomate y maíz
Pan
Fruta fresca

583,5Kcal - Prot:24,6g - Lip:19,9g - HC:72,4g AGS:3,8g -
Azúcares:11,8g - Sal:1,7g

12

Crema de calabaza,patata y puerro con
picatostes caseros
Pollo al limón con champiñón salteado
Lechuga, tomate y aceitunas
Pan integral- Fruta fresca

493,3Kcal - Prot:20,6g - Lip:18,0g - HC:56,6g AGS:3,8g -
Azúcares:15,3g - Sal:2,3g

13

Sopa con garbanzos
Asado de merluza al horno con patatas
Lechuga, zanahoria y pepino
Pan
Fruta fresca

545,6Kcal - Prot:30,7g - Lip:11,5g - HC:74,1g AGS:1,9g -
Azúcares:12,1g - Sal:1,8g

16

Macarrones con atún
Tortilla de verduras frescas
Lechuga, tomate y maíz
Pan
Fruta fresca

642,8Kcal - Prot:22,9g - Lip:24,6g - HC:78,4g AGS:4,7g -
Azúcares:11,7g - Sal:1,8g

17

Lentejas con quínoa ecológica
Ternera en salsa con patatas
Lechuga, tomate y aceitunas
Pan integral
Fruta fresca

645,0Kcal - Prot:28,8g - Lip:24,6g - HC:70,2g AGS:7,1g -
Azúcares:12,6g - Sal:1,9g

18

Cazuela de pollo con patata, cebolla, pimiento y
zanahoria de la huerta
Abanicos de boquerones
Lechuga, zanahoria y pepino
Pan- Fruta fresca

789,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:56,4g - HC:45,8g AGS:10,0g -
Azúcares:9,2g - Sal:1,8g

19



20



23



Puré de garbanzos y zanahoria
Merluza con salsa de cebolla, fondo de setas
y crujiente de fideo chino
Lechuga, tomate y aceitunas
Pan- Fruta fresca

623,8Kcal - Prot:31,4g - Lip:19,7g - HC:73,7g AGS:2,5g -
Azúcares:13,6g - Sal:1,8g

24

Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate,
pavo y queso fresco)
Paella de arroz con verduras y bacalao
Pan integral
Yogur sabor

572,3Kcal - Prot:23,9g - Lip:14,0g - HC:58,5g AGS:5,1g -
Azúcares:26,1g - Sal:2,0g

25

Bullit de habichuelas estofadas con verduras
Filete de aguja en su jugo
Lechuga, tomate y atún
Pan- Fruta fresca

658,5Kcal - Prot:29,2g - Lip:32,8g - HC:54,7g AGS:8,6g -
Azúcares:10,5g - Sal:3,0g

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

Canelones de atún bella aurora gratinados
Tortilla francesa casera
Lechuga, zanahoria y pepino
Pan-Fruta fresca

561,1Kcal - Prot:20,0g - Lip:31,7g - HC:47,0g AGS:8,0g -
Azúcares:11,0g - Sal:2,6g

30

Arroz con salsa de tomate
Tortilla y Salchichas frankfurt
Lechuga, tomate y remolacha
Pan
Yogur sabor

734,4Kcal - Prot:28,7g - Lip:31,0g - HC:83,9g AGS:9,4g -
Azúcares:23,0g - Sal:2,5g

31

Lentejas con magra y verduras frescas
Filete de abadejo en salsa Mery
Lechuga, zanahoria y pepino
Pan integral
Fruta fresca

585,1Kcal - Prot:40,9g - Lip:17,9g - HC:58,8g AGS:3,6g -
Azúcares:11,7g - Sal:1,9g



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