

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 KCal. 838 H.C. 134 Lip. 25 P. 28 ARROZ A LA CUBANA (con tomate frito y huevo cocido) FIAMBRE DE PAVO 2 Y QUESO 1 • Guarnición: ENSALADA CON COL PERA PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)	2 KCal. 725 H.C. 86 Lip. 28 P. 34 GARBANZOS CON FRITADA (con cebolla, pimiento, zanahoria) FILETE MERLUZA AL HORNO ESTILO ORIO CON PATATA PANADERA • Guarnición: ENSALADA CON ESPARRAGOS YOGUR DE FRUTAS PAN INTEGRAL (agua, harina integral, trigo, sal, levadura)	3 KCal. 786 H.C. 72 Lip. 46 P. 25 GUIJO DEL PESCADOR (calamar, merluza y mejillón) ESCALOPE CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PIÑA CARMELIZADA • Guarnición: ENSALADA CON TOMATE Y LECHUGA MANZANA PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)	4 KCal. 789 H.C. 100 Lip. 38 P. 18 CARACOLILLOS CON VERDURA (calabacín, pimiento, tomate, cebolla) TORTILLA FRANCESA • Guarnición: ENSALADA CON PIÑA PLATANO PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)
7 KCal. 703 H.C. 83 Lip. 35 P. 15 CREMA CASTELLANA (legumbres con tomate y verduras) TORTILLA DE PATATA (huevo con patata y cebolla) • Guarnición: ENSALADA CON MAIZ MANZANA PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)	8 KCal. 746 H.C. 105 Lip. 26 P. 30 ARROZ AL HORNO (con garbanzos, magro de cerdo y morcilla) ENSALADA MEDITERRANEA (lechuga, tomate, caballa, zanahoria, huevo, aceitunas) NARANJA PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)	9 KCal. 849 H.C. 73 Lip. 51 P. 29 GUISADO DE VERDURAS CON CEBOLLA ECOLOGICA POLLO EN SALSA DE MIEL Y MOSTAZA • Guarnición: ENSALADA CON ESPARRAGOS YOGUR NATURAL AZUCARADO PAN INTEGRAL (agua, harina integral, trigo, sal, levadura)	10 KCal. 711 H.C. 102 Lip. 23 P. 29 LENTEJAS CON ARROZ (lentejas, arroz, zanahoria, cebolla, tomate) HAMBURGUESA DE CALAMAR • Guarnición: ENSALADA CON TOMATE Y LECHUGA PERA PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)	11 KCal. 915 H.C. 109 Lip. 40 P. 35 LAZOS CON ATUN BACALAO ROMANA SALSA VERDE (guisantes, cebolla, caldo pescado) • Guarnición: ENSALADA CON PASAS PLATANO PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)
14 KCal. 880 H.C. 64 Lip. 48 P. 52 GUISADO DE VERDURAS Y PAVO FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA CON TOMATE • Guarnición: ENSALADA CON MAIZ MANZANA PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)	15 KCal. 774 H.C. 111 Lip. 30 P. 22 PAELLA VALENCIANA (con pollo, judía verde, garrofón) ENSALADA COMPLETA (lechuga, tomate, atún, huevo, aceitunas) • PATÁTAS CHIPS NARANJA ECOLOGICA PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)	16 KCal. 700 H.C. 82 Lip. 30 P. 29 COCIDO MONTAÑES (Alubia blanca, patata, chorizo) TORTILLA DE ATUN • Guarnición: ENSALADA CON ESPARRAGOS PERA PAN INTEGRAL (agua, harina integral, trigo, sal, levadura)	17 KCal. 953 H.C. 121 Lip. 43 P. 26 FIDEUA (con pimiento rojo y verde, mejillón, calamar, gamba) CROQUETAS DE BACALAO (3 rac.) • Guarnición: ENSALADA CON TOMATE Y LECHUGA PLATANO PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)	
21 KCal. 819 H.C. 102 Lip. 36 P. 27 ESPAGUETIS (ECOLOGICOS) CON TOMATE Y QUESO ABADEJO AL HORNO CON SALSA DE LA HUERTA (zanahoria, cebolla, ajo) • Guarnición: ENSALADA CON MAIZ MANZANA PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)	22 KCal. 875 H.C. 68 Lip. 57 P. 28 SOPA DE PESCADO 4 ALBONDIGAS DE POLLO Y CERDO JARDINERA • Guarnición: ENSALADA CON COL FRESAS PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)	23 KCal. 872 H.C. 99 Lip. 44 P. 26 ARROZ EMPEDRADO (con garbanzos, chorizo y morcilla) FALLA DEL POMODORO VERBENA DE CHOCOLATE PAN INTEGRAL (agua, harina integral, trigo, sal, levadura)	24 KCal. 781 H.C. 68 Lip. 45 P. 25 PURE DE ALUBIAS CON CALABAZA Y BROCOLI LOMO EN SALSA DE NARANJA (zanahoria, cebolla, naranja) • Guarnición: ENSALADA CON TOMATE Y LECHUGA FLAN DE VAINILLA PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)	25 KCal. 710 H.C. 89 Lip. 29 P. 26 GARBANZOS CASEROS (con cebolla, tomate, espinaca y zanahoria) TORTILLA DE PATATAS Y CALABACIN • Guarnición: ENSALADA CON APIO NARANJA PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)
28 KCal. 763 H.C. 70 Lip. 45 P. 24 SOPA PICADILLO (caldo pollo con pasta, pollo, huevo cocido) LOMO ADOBADO CON SALSA DE TOMATE Y ZANAHORIA • Guarnición: ENSALADA CON MAIZ NARANJA PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)	29 KCal. 855 H.C. 105 Lip. 37 P. 32 HELICES DE PASTA CON VEGETALES (calabacín, pimiento, tomate) 2 LONGANIZAS C/VERDURAS (judía verde, judía amarilla, berenjena) • Guarnición: ENSALADA VARIADA (lechuga, tomate, zanahoria, col, maíz) PERA PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)	30 KCal. 863 H.C. 96 Lip. 43 P. 27 LENTEJAS CON ZANAHORIA ECOLOGICA (cebolla, tomate y zanahoria ECO) HUEVOS CON BECHAMEL (3 rac.) • Guarnición: ENSALADA CON ESPARRAGOS FRESAS PAN INTEGRAL (agua, harina integral, trigo, sal, levadura)	31 KCal. 795 H.C. 138 Lip. 19 P. 27 ARROZ A LA CUBANA (con tomate frito y huevo cocido) ENSALADA CON ATUN, ACEITUNAS Y QUESO MOZZARELLA • GUARNICION DE YORK PLATANO PAN (harina de trigo, agua, levadura, sal)	