



LUNES						MARTES						MIÉRCOLES						JUEVES						VIERNES					
						1 Lentejas guisadas con verduras y setas(1, 19) - Lentil stew with vegetables Tortilla de patata(3) - Potato omelette con lechuga y maiz - lettuce & corn Pan(1) - Bread Fruta de temporada - Fruit						2 Crema de zanahorias con picatostes(1) - Cream of carrot soup Guiso de pavo con verduras y cuscús(1, 10, 6) - Turkey stew with vegetables Pan(1) - Bread Fruta de temporada - Fruit						3 Judías verdes rehogadas con jamón(19, 6) - Green beans with ham Pollo asado - Grilled chicken con lechuga y tomate(12) - Lettuce & tomato Pan(1) - Bread Natillas con galleta(1, 7) - Vanila cream						4 Patatas guisadas con verduras y calamares (14) - Potatoes with vegetables & squid Salmón al horno(4) - Baked salmon con lechuga y zanahoria(12) - lettuce & carrot Pan(1) - Bread Fruta de temporada - Fruit					
KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)		KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)		KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)		KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)		KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	
709,14	25,40	94,46	26,50	4,07		700,32	34,72	95,40	19,80	3,31		606,04	41,87	54,19	24,50	5,83		660,29	30,64	61,88	32,10	4,85							
7 Arroz al curry con verduras - Curry rice with vegetables Croquetas de jamón(1, 10, 11, 13, 14, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9) - Ham croquettes lechuga y zanahoria(12) - lettuce&carrot Pan(1) - Bread Fruta de temporada - Fruit						8 Macarrones con salsa de tomate y orégano (1, 3) - Pasta with tomato sauce Tortilla de atún(3, 4) - Tuna omelette con lechuga y maiz - lettuce & corn Pan(1) - Bread Fruta de temporada - Fruit						9 Sopa de cocido(1, 3) - Meat and pasta soup Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta(19) - Chickpea, meat and vegetables Pan(1) - Bread Petit Suisse(7) -						10 Verdura tricolor (j.verde, zanahoria, patata) con ajo y pavo(19, 6) - Vegetables turkey & garlic Cinta de lomo a la plancha - Grilled pork steak con patatas Rostie - with potatoes Pan(1) - Bread Fruta temporada - Fruit						11 Judías pintas con verduras(19) - Red bean stew with vegetables Merluza en salsa marinera(14, 2, 4) - Baked hake fish with seafood con arroz - with rice Pan(1) - Bread Helado(7) - Ice cream					
KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)		KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)		KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)		KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)		KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	
609,74	11,39	91,80	21,34	4,57		626,14	24,93	76,06	26,15	4,47		611,79	40,28	70,36	18,80	6,10		598,30	25,08	63,91	26,94	5,21		748,37	40,27	76,73	30,45	8,86	
14 Lentejas guisadas con verduras y chorizo(1, 19) - Lentils with vegetables & sausage Tortilla de queso(3, 7) - Cheese omelette con ensalada(12) - with salad Pan(1) - Bread Fruta de temporada - Fruit						15 Sopa de ave con estrellitas(1, 3) - Chicken and pasta soup Albóndigas mixtas con verduras y patatas(1, 12, 19) - Meatballs with vegetables and potatoes Pan(1) - Bread Yogur de sabores(7) - Yoghurt						16 Arroz caldoso con pollo y gambas(14, 2, 4) - Rice with chicken & prawns Calamares a la andaluza(1, 14, 3) - Breaded squid lechuga y zanahoria(12) - lettuce&carrot Pan(1) - Bread Fruta de temporada - Fruit						17 Judías verdes rehogadas con jamón(19, 6) - Green beans with ham Pollo en pepitoria - Chicken in vegetable stew con patatas - With potatoes Pan(1) - Bread Natillas con galleta(1, 7) - Vanila cream						18 Fideuá con verduras y magro(1, 19, 3) - Noodles with pork Abadejo al horno(4) - Baked fish con lechuga y maiz - lettuce & corn Pan(1) - Bread Fruta de temporada - Fruit					
KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)		KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)		KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)		KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)		KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	
680,03	26,74	80,31	28,82	7,00		686,43	30,27	73,23	30,69	7,35		738,97	35,88	91,67	25,57	3,98		595,70	33,31	63,09	23,36	5,44		632,07	34,53	76,56	20,86	3,73	
21 Crema de calabaza y zanahoria - Cream of zucchini & carrot soup Sajonia al horno - Grilled pork steak con patatas Rostie - with potatoes Pan(1) - Bread Fruta de temporada - Fruit						22 Alubias blancas estofadas con verduras(19) - White bean's stew Tortilla de pavo (3, 6) - Turkey omelette con patatas - With potatoes Pan(1) - Bread Yogur de sabores(7) - Yoghurt						23 Arroz alicantina (j.verde, calamar y tomate) (14, 19) - Rice with squid Contramuslo de pollo al horno - Grilled chicken fillet lechuga y tomate(12) - Lettuce & tomato Pan(1) - Bread Fruta de temporada - Fruit						24 Sopa de cocido(1, 3) - Meat and pasta soup Cocido completo: garbanzos (eco), morcillo, chorizo, pollo y panceta(19) - Chickpea, meat and vegetables Pan(1) - Bread Petit Suisse(7) -						25 Espirales a la boloñesa(1, 3) - Bolognese pasta Filete de merluza rebocado(1, 3, 4) - Breaded hake fish lechuga y zanahoria(12) - lettuce&carrot Pan(1) - Bread Fruta de temporada - Fruit					
KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)		KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)		KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)		KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)		KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	
755,95	31,68	75,38	36,42	8,08		601,80	29,73	65,38	26,00	5,80		677,02	35,31	78,23	24,61	3,90		611,79	40,28	70,36	18,80	6,10		701,30	35,95	83,50	24,80	3,59	
28 Coditos con bechamel y bacon(1, 3, 6, 7) - Pasta with white sauce & bacon Cinta de lomo a la plancha - Grilled pork steak con pisto - Vegetable stew Pan(1) - Bread Fruta de temporada - Fruit						29 Arroz con tomate - Rice with tomato Rabas de calamar(1, 12, 14, 2, 3, 4, 6, 7) - Breaded squid con lechuga y maiz - lettuce & corn Pan(1) - Bread Yogur de sabores(7) - Yoghurt						30 Judías pintas estofadas con verduras(19) - Red bean stew with vegetables Tortilla de jamón(3, 6) - Ham omelette con ensalada(12) - with salad Pan(1) - Bread Fruta de temporada - Fruit						31 Crema de zanahorias con picatostes(1) - Cream of carrot soup Escalope de pollo(1, 3) - Breaded chicken fillet con patatas fritas - with potatoes Pan(1) - Bread Fruta de temporada - Fruit											
KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)		KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)		KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)		KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)		KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	
667,21	26,39	78,35	27,66	8,47		642,73	20,39	80,22	26,68	4,62		645,88	28,44	80,72	24,33	4,39		641,07	27,65	75,50	25,63	3,96							

ALÉRGENOS

1. GLUTEN
2. CRUSTÁCEOS
3. HUEVOS
4. PESCADO
5. CACAHUETES
6. SOJA
7. LÁCTEOS
8. FRUTOS DE CÁSCARA
9. APIO
10. MOSTAZA
11. SÉSAMO
12. DIÓXIDO DE AZUFRE, SULFITOS
13. ALTRAMUCES
14. MOLUSCOS