



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Arroz integral con verduras Cinta de lomo a la plancha lechuga y tomate (12) Pan (1) Yogur (7)	2 Patatas guisadas con verduras y calamares (14) Salmón al horno (4) lechuga y zanahoria (12) Pan integral (1) Sandía
5 Arroz tres delicias (jamón, huevo y guisantes) (3, 6) Bacalao rebozado (1, 3, 4) lechuga y zanahoria (12) Pan (1) Manzana	6 Macarrones integrales con salsa de tomate y orégano (1, 3) Tortilla de atún (3, 4) lechuga y maíz Pan (1) Sandía	7 Sopa de cocido (1, 3) Cocido completo: garbanzos (eco), morcillo, chorizo, pollo y panceta Pan integral (1) Melón	8 Brócoli salteado con patatas Contramuslo de pollo al horno lechuga y tomate (12) Pan (1) Plátano	9 Judías pintas con verduras Merluza en salsa marinera (2, 4, 14) con arroz Pan integral (1) Yogur (7)
12 DÍA DE LA HISPANIDAD	13 Lentejas (eco) guisadas con verduras (1) Huevos fritos con patatas (3) Pan (1) Pera	14 Arroz caldoso con verduras y pescado (4) Pollo asado lechuga y zanahoria (12) Pan integral (1) Yogur (7)	15 Judías verdes rehogadas con jamón (6) Albóndigas mixtas con verduras y cus-cús (1, 6, 12, 19) Pan (1) Naranja	16 Fideuá con verduras y magro (1, 3, 19) Abadejo al horno (4) con lechuga y maíz Pan integral (1) Plátano
19 Crema de calabaza Nuggets vegetales (1, 3, 6) con arroz Pan (1) Mandarina	20 Alubias blancas estofadas con verduras Tortilla de pavo (3, 6, 7) lechuga y maíz Pan (1) Yogur (7)	21 Arroz alicantina (j.verde, calamar y tomate) (14) Pollo al limón lechuga y tomate (12) Pan integral (1) Manzana	22 Sopa de cocido (1, 3) Cocido completo: garbanzos (eco), morcillo, chorizo, pollo y panceta Pan (1) Plátano	23 Espirales integrales a la boloñesa (1, 3) Filete de merluza rebozado (1, 3, 4) lechuga y zanahoria (12) Pan integral (1) Naranja
26 Coditos con bechamel y bacon (1, 3, 6, 7) Palometa al horno (4) con pisto Pan (1) Manzana	27 Arroz integral con tomate Cinta de Sajonia al horno lechuga y maíz Pan (1) Yogur (7)	28 Judías pintas estofadas con verduras Tortilla de jamón (3, 6) con ensalada (12) Pan integral (1) Plátano	29 Crema de zanahorias Guiso de pavo con patatas Pan (1) Pera	30 Lentejas (eco) guisadas con verduras (1) Rabas de calamar (1, 2, 3, 4, 6, 7, 12, 14) lechuga y maíz Pan integral (1) Mandarina

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 AZÚFRE, SULFITOS
-  13. ALTRAMUCCES
-  14. MOLUSCOS