



Menú elaborado por: MABEL OTERO | Seguridad alimentaria a cargo de: LOGIC ALIMENTARIA | MENÚ ETIQUETADO SEGÚN NORMATIVA UE 1169/2011

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5 Macarrones con tomate G, H Albóndigas con verduras (puerro, calabacín, zanahoria...) G Manzana LI 22g PR 31g HC 84 KCAL 676	6 Lentejas con verduras (pimiento rojo, verde, puerro, zanahoria...) Filete de gallo con lechuga, escarola, brotes tiernos y tomate G, P, Sv Mandarina LI 25g PR 26g HC 91 KCAL 693	7 Crema de verduras (acelgas, espinacas, calabaza, zanahoria...) Su Huevos fritos con patatas H, Su Yogur L LI 26g PR 23g HC 79 KCAL 642	8 Judías verdes rehogados san Jacobos con lechuga, hoja de roble, tomate y maíz G, L, Su Melocotón en almíbar LI 23g PR 24g HC 97 KCAL 691	Patatas con costillas Su Filete de merluza con lechuga, canónigos, brotes tiernos y zanahoria P, G, Sv Pera y leche L LI 22g PR 23g HC 96 KCAL 674
12 Guisantes con jamón Lomo de sajonia con lechuga, escarola, brotes tiernos y tomate Sv Plátano LI 22g PR 23g HC 93 KCAL 662	13 Crema de calabaza y zanahoria Su Hamburguesas con tomate y arroz blanco Sandía LI 23g PR 24g HC 95 KCAL 683	14 Judías blancas con verduras (puerro, pimiento rojo, verde, zanahoria...) Filete de palometa con lechuga, escarola, brotes y maíz G, P, Sv Yogur L LI 24g PR 22g HC 93 KCAL 676	15 DÍA FESTIVO LI 22g PR 23g HC 96 KCAL 674	16 Paella de pescado y marisco P, M, C Croquetas de jamón con lechuga, escarola, rucula y atún P, G, L, Sv Manzana y leche L LI 21g PR 24g HC 97 KCAL 673
19 Espirales vegetales con bacón G, H, L Tortilla francesa con jamón, lechuga, hoja de roble, rúcula y tomate H, Sv Plátano LI 22g PR 22g HC 96 KCAL 670	20 Arroz tres delicias (jamón, tortilla, maíz) H, L Lomo de atún con lechuga, canónigos, escarola y aceitunas G, P, Sv Sandía LI 23g PR 22g HC 93 KCAL 667	21 Brócoli rehogado Pollo asado al limón con puré de patata L, Su Yogur L LI 24g PR 23g HC 94 KCAL 684	22 Crema de verduras (acelgas, espinacas, calabaza, zanahoria...) Su Salchichas frescas con lechuga, escarola, rúcula, brotes tiernos y maíz Sv Pera LI 23g PR 24g HC 96 KCAL 687	23 Sopa de cocido G, H Cocido completo (garbanzos, carne, repollo...) Manzana y leche L LI 24g PR 25g HC 97 KCAL 704
26 Arroz con verduras y pollo (pimiento rojo, verde, calabacín, zanahoria...) Cinta de lomo con lechuga, brotes tiernos y tomate G, Sv Manzana LI 22g PR 24g HC 96 KCAL 678	27 Crema de calabacín Su Tortilla de patata con lechuga, escarola, rucula y queso H, L, Sv Piña LI 24g PR 25g HC 95 KCAL 696	28 Lentejas con verduras (tomate, pimiento rojo, verde, zanahoria...) Filete de lenguado con lechuga, brotes tiernos y tomate G, H, Sv Kiwi LI 26g PR 27g HC 80 KCAL 685	29 Ensalada de coliflor (huevo, zanahoria y patata) Filete de pollo con lechuga, hoja de roble, tomate y maíz G, Su Yogur L LI 23g PR 24g HC 94 KCAL 679	30 Macarrones a la carbonara G, L, H Boquerones con lechuga, canónigos, tomate y zanahoria G, H, Sv Pera y leche L LI 21g PR 23g HC 96 KCAL 665

ALÉRGENOS INDICADOS EN ROJO



Menú elaborado por: MABEL OTERO | Seguridad alimentaria a cargo de: LOGIC ALIMENTARIA | MENÚ ETIQUETADO SEGÚN NORMATIVA UE 1169/2011

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5 Macarrones de maíz con tomate Albóndigas con verduras (puerro, calabacín, zanahoria...) Manzana LI 22g PR 31g HC 84 KCAL 676	6 Lentejas con verduras (pimiento rojo, verde, puerro, zanahoria...) Filete de gallo con lechuga, escarola, brotes tiernos y tomate P, Sv Mandarina LI 25g PR 26g HC 91 KCAL 693	7 Crema de verduras (acelgas, espinacas, calabaza, zanahoria...)Su Huevos fritos con patatas H, Su Yogur L LI 26g PR 23g HC 79 KCAL 642	8 Judías verdes rehogados Filete de pollo con lechuga, hoja de roble, tomate y maíz Su Melocotón en almíbar LI 23g PR 24g HC 97 KCAL 691	Patatas con costillas Su Filete de merluza con lechuga, canónigos, brotes tiernos y zanahoria P, Sv Pera y leche L LI 22g PR 23g HC 96 KCAL 674
12 Guisantes con jamón Lomo de sajonia con lechuga, escarola, brotes tiernos y tomate Sv Plátano LI 22g PR 23g HC 93 KCAL 662	13 Crema de calabaza y zanahoria Su FilHamburguesas con tomate y arroz blanco Sandía LI 23g PR 24g HC 95 KCAL 683	14 Judías blancas con verduras (puerro, pimiento rojo, verde, zanahoria...) Filete de palometa con lechuga, escarola, brotes y maíz P, Sv Yogur L LI 24g PR 22g HC 93 KCAL 676	15 DÍA FESTIVO LI 22g PR 23g HC 96 KCAL 674	16 Paella de pescado y marisco P, M, C Croquetas de jamón con lechuga, escarola, rucula y atún P, L, Sv Manzana y leche L LI 21g PR 24g HC 97 KCAL 673
19 Macarrones de maíz con bacón L Tortilla francesa con jamón, lechuga, hoja de roble, rúcula y tomate H, Sv Plátano LI 22g PR 22g HC 96 KCAL 670	20 Arroz tres delicias (jamón, tortilla, maíz) H, L Lomo de atún con lechuga, canónigos, escarola y aceitunas P, Sv Sandía LI 23g PR 22g HC 93 KCAL 667	21 Brócoli rehogado Pollo asado al limón con puré de patata L, Su Yogur L LI 24g PR 23g HC 94 KCAL 684	22 Crema de verduras (acelgas, espinacas, calabaza, zanahoria...)Su Salchichas frescas con lechuga, escarola, rúcula, brotes tiernos y maíz Sv Pera LI 23g PR 24g HC 96 KCAL 687	23 Sopa de cocido con fideos de arroz Cocido completo (garbanzos, carne, repollo...) Manzana y leche L LI 24g PR 25g HC 97 KCAL 704
26 Arroz con verduras y pollo (pimiento rojo, verde, calabacín, zanahoria...) Cinta de lomo con lechuga, brotes tiernos y tomate Sv Manzana LI 22g PR 24g HC 96 KCAL 678	27 Crema de calabacín Su Tortilla de patata con lechuga, escarola, rucula y queso H, L, Sv Piña LI 24g PR 25g HC 95 KCAL 696	28 Lentejas con verduras (tomate, pimiento rojo, verde, zanahoria...) Filete de lenguado con lechuga, brotes tiernos y tomate H, Sv Sandía LI 26g PR 27g HC 80 KCAL 685	29 Ensalada de coliflor (huevo, zanahoria y patata) Filete de pollo con lechuga, hoja de roble, tomate y maíz Su Yogur L LI 23g PR 24g HC 94 KCAL 679	30 Macarrones de maíz con tomate Merluza con lechuga, canónigos, tomate y zanahoria Sv Pera y leche L LI 21g PR 23g HC 96 KCAL 665

ALÉRGENOS INDICADOS EN ROJO



Menú elaborado por: MABEL OTERO | Seguridad alimentaria a cargo de: LOGIC ALIMENTARIA | MENÚ ETIQUETADO SEGÚN NORMATIVA UE 1169/2011

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5 Macarrones con tomate G, H Albóndigas con verduras (puerro, calabacín, zanahoria...) G Manzana LI 22g PR 31g HC 84 KCAL 676	6 Lentejas con verduras (pimiento rojo, verde, puerro, zanahoria...) Filete de gallo con lechuga, escarola, brotes tiernos y tomate G, P, Sv Mandarina LI 25g PR 26g HC 91 KCAL 693	7 Crema de verduras (acelgas, espinacas, calabaza, zanahoria...) Su Lomo a la plancha con patatas H, Su Yogur L LI 26g PR 23g HC 79 KCAL 642	8 Judías verdes rehogados San Jacobos con lechuga, hoja de roble, tomate y maíz G, L, Su Melocotón en almíbar LI 23g PR 24g HC 97 KCAL 691	Patatas con costillas Su Filete de merluza con lechuga, canónigos, brotes tiernos y zanahoria P, G, Sv Pera y leche L LI 22g PR 23g HC 96 KCAL 674
12 Guisantes con jamón Lomo de sajonia con lechuga, escarola, brotes tiernos y tomate Sv Plátano LI 22g PR 23g HC 93 KCAL 662	13 Crema de calabaza y zanahoria Su Hamburguesas con tomate y arroz blanco Sandía LI 23g PR 24g HC 95 KCAL 683	14 Judías blancas con verduras (puerro, pimiento rojo, verde, zanahoria...) Filete de palometa con lechuga, escarola, brotes y maíz G, P, Sv Yogur L LI 24g PR 22g HC 93 KCAL 676	15 DÍA FESTIVO LI 22g PR 23g HC 96 KCAL 674	16 Paella de pescado y marisco P, M, C Croquetas de jamón con lechuga, escarola, rucula y atún P, G, L, Sv Manzana y leche L LI 21g PR 24g HC 97 KCAL 673
19 Macarrones de maíz con bacon L Filete de ternera con jamón, lechuga, hoja de roble, rúcula y tomate Sv Plátano LI 22g PR 22g HC 96 KCAL 670	20 Arroz tres delicias (jamón, tortilla, maíz) H, L Lomo de atún con lechuga, canónigos, escarola y aceitunas G, P, Sv Sandía LI 23g PR 22g HC 93 KCAL 667	21 Brócoli rehogado Pollo asado al limón con puré de patata L, Su Yogur L LI 24g PR 23g HC 94 KCAL 684	22 Crema de verduras (acelgas, espinacas, calabaza, zanahoria...) Su Salchichas frescas con lechuga, escarola, rúcula, brotes tiernos y maíz Sv Pera LI 23g PR 24g HC 96 KCAL 687	23 Sopa de cocido con fideos de arroz Cocido completo (garbanzos, carne, repollo...) Manzana y leche L LI 24g PR 25g HC 97 KCAL 704
26 Arroz con verduras y pollo (pimiento rojo, verde, calabacín, zanahoria...) Cinta de lomo con lechuga, brotes tiernos y tomate G, Sv Manzana LI 22g PR 24g HC 96 KCAL 678	27 Crema de calabacín Su Magro con tomate con lechuga, escarola, rucula y queso L, Sv Piña LI 24g PR 25g HC 95 KCAL 696	28 Lentejas con verduras (tomate, pimiento rojo, verde, zanahoria...) Filete de lenguado con lechuga, brotes tiernos y tomate G, P, Sv Kiwi LI 26g PR 27g HC 80 KCAL 685	29 Ensalada de coliflor (zanahoria y patata) Filete de pollo con lechuga, hoja de roble, tomate y maíz G, Su Yogur L LI 23g PR 24g HC 94 KCAL 679	30 Macarrones de maíz con tomate Filete de merluza con lechuga, canónigos, tomate y zanahoria G, Sv Pera y leche L LI 21g PR 23g HC 96 KCAL 665

ALÉRGENOS INDICADOS EN ROJO



Menú elaborado por: MABEL OTERO | Seguridad alimentaria a cargo de: LOGIC ALIMENTARIA | MENÚ ETIQUETADO SEGÚN NORMATIVA UE 1169/2011

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5 Macarrones con tomate G, H Albóndigas con verduras (puerro, calabacín, zanahoria...) G Manzana LI 22g PR 31g HC 84 KCAL 676	6 Lentejas con verduras (pimiento rojo, verde, puerro, zanahoria...) Filete de ternera con lechuga, escarola, brotes tiernos y tomate Sv Mandarina LI 25g PR 26g HC 91 KCAL 693	7 Crema de verduras (acelgas, espinacas, calabaza, zanahoria...) Su Huevos fritos con patatas H, Su Yogur L LI 26g PR 23g HC 79 KCAL 642	8 Judías verdes rehogados san Jacobos con lechuga, hoja de roble, tomate y maíz G, L, Su Melocotón en almíbar LI 23g PR 24g HC 97 KCAL 691	Patatas con costillas Su Filete de lomo con lechuga, canónigos, brotes tiernos y zanahoria Sv Pera y leche L LI 22g PR 23g HC 96 KCAL 674
12 Guisantes con jamón Lomo de sajonia con lechuga, escarola, brotes tiernos y tomate Sv Plátano LI 22g PR 23g HC 93 KCAL 662	13 Crema de calabaza y zanahoria Su Hamburguesas con tomate y arroz blanco Sandía LI 23g PR 24g HC 95 KCAL 683	14 Judías blancas con verduras (puerro, pimiento rojo, verde, zanahoria...) Filete de pollo con lechuga, escarola, brotes y maíz G, Sv Yogur L LI 24g PR 22g HC 93 KCAL 676	15 DÍA FESTIVO LI 22g PR 23g HC 96 KCAL 674	16 Paella de pollo y verduras Croquetas de jamón con lechuga, escarola, rucula y tomate G, L, Sv Manzana y leche L LI 21g PR 24g HC 97 KCAL 673
19 Espirales vegetales con bacón G, H, L Tortilla francesa con jamón, lechuga, hoja de roble, rúcula y tomate H, Sv Plátano LI 22g PR 22g HC 96 KCAL 670	20 Arroz tres delicias (jamón, tortilla, maíz) H, L Filete de ternera con lechuga, canónigos, escarola y aceitunas Sv Sandía LI 23g PR 22g HC 93 KCAL 667	21 Brócoli rehogado Pollo asado al limón con puré de patata L, Su Yogur L LI 24g PR 23g HC 94 KCAL 684	22 Crema de verduras (acelgas, espinacas, calabaza, zanahoria...) Su Salchichas frescas con lechuga, escarola, rúcula, brotes tiernos y maíz Sv Pera LI 23g PR 24g HC 96 KCAL 687	23 Sopa de cocido G, H Cocido completo (garbanzos, carne, repollo...) Manzana y leche L LI 24g PR 25g HC 97 KCAL 704
26 Arroz con verduras y pollo (pimiento rojo, verde, calabacín, zanahoria...) Cinta de lomo con lechuga, brotes tiernos y tomate G, Sv Manzana LI 22g PR 24g HC 96 KCAL 678	27 Crema de calabacín Su Tortilla de patata con lechuga, escarola, rucula y queso H, L, Sv Piña LI 24g PR 25g HC 95 KCAL 696	28 Lentejas con verduras (tomate, pimiento rojo, verde, zanahoria...) Magro con tomate con lechuga, brotes tiernos y tomate Sv Kiwi LI 26g PR 27g HC 80 KCAL 685	29 Ensalada de coliflor (huevo, zanahoria y patata) Filete de pollo con lechuga, hoja de roble, tomate y maíz G, Su Yogur L LI 23g PR 24g HC 94 KCAL 679	30 Macarrones a la carbonara G, L, H Filete de ternera con lechuga, canónigos, tomate y zanahoria Sv Pera y leche L LI 21g PR 23g HC 96 KCAL 665

ALÉRGENOS INDICADOS EN ROJO



Menú elaborado por: MABEL OTERO | Seguridad alimentaria a cargo de: LOGIC ALIMENTARIA | MENÚ ETIQUETADO SEGÚN NORMATIVA UE 1169/2011

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5 Macarrones con tomate G, H Albóndigas con verduras (puerro, calabacín, zanahoria...) G Manzana LI 22g PR 31g HC 84 KCAL 676	6 Lentejas con verduras (pimiento rojo, verde, puerro, zanahoria...) Filete de gallo con lechuga, escarola, brotes tiernos y tomate G, P, Sv Mandarina LI 25g PR 26g HC 91 KCAL 693	7 Crema de verduras (acelgas, espinacas, calabaza, zanahoria...) Su Huevos fritos con patatas H, Su Yogur de soja LI 26g PR 23g HC 79 KCAL 642	8 Judías verdes rehogados Filete de pollo con lechuga, hoja de roble, tomate y maíz G, Su Melocotón en almíbar LI 23g PR 24g HC 97 KCAL 691	Patatas con costillas Su Filete de merluza con lechuga, canónigos, brotes tiernos y zanahoria P, G, Sv Pera y leche de soja con chocolate LI 22g PR 23g HC 96 KCAL 674
12 Guisantes con jamón Lomo de sajonia con lechuga, escarola, brotes tiernos y tomate Sv Plátano LI 22g PR 23g HC 93 KCAL 662	13 Crema de calabaza y zanahoria Su Hamburguesas con tomate y arroz blanco Sandía LI 23g PR 24g HC 95 KCAL 683	14 Judías blancas con verduras (puerro, pimiento rojo, verde, zanahoria...) Filete de palometa con lechuga, escarola, brotes y maíz G, P, Sv Yogur de soja LI 24g PR 22g HC 93 KCAL 676	15 DÍA FESTIVO LI 22g PR 23g HC 96 KCAL 674	16 Paella de pescado y marisco P, M, C Filete de pollo con lechuga, escarola, rucula y atún P, G, Sv Manzana y leche de soja con chocolate LI 21g PR 24g HC 97 KCAL 673
19 Espirales vegetales con tomate G, H Tortilla francesa con jamón, lechuga, hoja de roble, rúcula y tomate H, Sv Plátano LI 22g PR 22g HC 96 KCAL 670	20 Arroz tres delicias (jamón, tortilla, maíz) H Lomo de atún con lechuga, canónigos, escarola y aceitunas G, P, Sv Sandía LI 23g PR 22g HC 93 KCAL 667	21 Brócoli rehogado Pollo asado al limón con puré de patata Su Yogur de soja LI 24g PR 23g HC 94 KCAL 684	22 Crema de verduras (acelgas, espinacas, calabaza, zanahoria...) Su Salchichas frescas con lechuga, escarola, rúcula, brotes tiernos y maíz Sv Pera LI 23g PR 24g HC 96 KCAL 687	23 Sopa de cocido G, H Cocido completo (garbanzos, carne, repollo...) Manzana y leche de soja con chocolate LI 24g PR 25g HC 97 KCAL 704
26 Arroz con verduras y pollo (pimiento rojo, verde, calabacín, zanahoria...) Cinta de lomo con lechuga, brotes tiernos y tomate G, Sv Manzana LI 22g PR 24g HC 96 KCAL 678	27 Crema de calabacín Su Tortilla de patata con lechuga, escarola, rucula y tomate H, Sv Piña LI 24g PR 25g HC 95 KCAL 696	28 Lentejas con verduras (tomate, pimiento rojo, verde, zanahoria...) Filete de lenguado con lechuga, brotes tiernos y tomate G, H, Sv Kiwi LI 26g PR 27g HC 80 KCAL 685	29 Ensalada de coliflor (huevo, zanahoria y patata) Filete de pollo con lechuga, hoja de roble, tomate y maíz G, Su Yogur de soja LI 23g PR 24g HC 94 KCAL 679	30 Macarrones con chocolate G, H Boquerones con lechuga, canónigos, tomate y zanahoria G, H, Sv Pera y leche de soja con chocolate LI 21g PR 23g HC 96 KCAL 665

ALÉRGENOS INDICADOS EN ROJO



Menú elaborado por: MABEL OTERO | Seguridad alimentaria a cargo de: LOGIC ALIMENTARIA | MENÚ ETIQUETADO SEGÚN NORMATIVA UE 1169/2011

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5 Macarrones con tomate G, H Albóndigas con verduras (puerro, calabacín, zanahoria...) G Manzana LI 22g PR 31g HC 84 KCAL 676	6 Lentejas con verduras (pimiento rojo, verde, puerro, zanahoria...) Filete de gallo con lechuga, escarola, brotes tiernos y tomate G, P, Sv Mandarina LI 25g PR 26g HC 91 KCAL 693	7 Crema de verduras (acelgas, espinacas, calabaza, zanahoria...) Su Tortilla francesa con patatas H, Su Yogur L LI 26g PR 23g HC 79 KCAL 642	8 Judías verdes rehogados San Jacobos con lechuga, hoja de roble, tomate G, L, Su Plátano LI 23g PR 24g HC 97 KCAL 691	Patatas con costillas Su Filete de merluza con lechuga, canónigos, brotes tiernos y zanahoria P, G, Sv Pera y leche L LI 22g PR 23g HC 96 KCAL 674
12 Guisantes con jamón Lomo de sajonia con lechuga, escarola, brotes tiernos y tomate Sv Plátano LI 22g PR 23g HC 93 KCAL 662	13 Crema de calabaza y zanahoria Su Hamburguesas con tomate y arroz blanco Sandía LI 23g PR 24g HC 95 KCAL 683	14 Judías blancas con verduras (puerro, pimiento rojo, verde, zanahoria...) Filete de merluza con lechuga, escarola, brotes y maíz G, P, Sv Yogur L LI 24g PR 22g HC 93 KCAL 676	15 DÍA FESTIVO LI 22g PR 23g HC 96 KCAL 674	16 Paella de pescado P, M, C Croquetas de jamón con lechuga, escarola, rucula y tomate G, L, Sv Manzana y leche L LI 21g PR 24g HC 97 KCAL 673
19 Espirales vegetales con tomate G, H Tortilla francesa con jamón, lechuga, hoja de roble, rúcula y tomate H, Sv Plátano LI 22g PR 22g HC 96 KCAL 670	20 Arroz tres delicias (jamón, tortilla, maíz) H, L Filete de merluza con lechuga, canónigos, escarola y aceitunas G, P, Sv Sandía LI 23g PR 22g HC 93 KCAL 667	21 Brócoli rehogado Pollo asado en salsa con puré de patata L, Su Yogur L LI 24g PR 23g HC 94 KCAL 684	22 Crema de verduras (acelgas, espinacas, calabaza, zanahoria...) Su Salchichas frescas con lechuga, escarola, rúcula, brotes tiernos y maíz Sv Pera LI 23g PR 24g HC 96 KCAL 687	23 Sopa de cocido G, H Cocido completo (garbanzos, carne, repollo...) Manzana y leche L LI 24g PR 25g HC 97 KCAL 704
26 Arroz con verduras y pollo (pimiento rojo, verde, calabacín, zanahoria...) Cinta de lomo con lechuga, brotes tiernos y tomate G, Sv Manzana LI 22g PR 24g HC 96 KCAL 678	27 Crema de calabacín Su Tortilla de patata con lechuga, escarola, rucula y queso H, L, Sv Plátano LI 24g PR 25g HC 95 KCAL 696	28 Lentejas con verduras (tomate, pimiento rojo, verde, zanahoria...) Filete de lenguado con lechuga, brotes tiernos y tomate G, H, Sv Fresas LI 26g PR 27g HC 80 KCAL 685	29 Ensalada de coliflor (huevo, zanahoria y patata) Filete de pollo con lechuga, hoja de roble, tomate y maíz G, Su Yogur L LI 23g PR 24g HC 94 KCAL 679	30 Macarrones con tomate G, H Filete de merluza con lechuga, canónigos, tomate y zanahoria Sv Pera y leche L LI 21g PR 23g HC 96 KCAL 665

ALÉRGENOS INDICADOS EN ROJO



Menú elaborado por: MABEL OTERO | Seguridad alimentaria a cargo de: LOGIC ALIMENTARIA | MENÚ ETIQUETADO SEGÚN NORMATIVA UE 1169/2011

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5 Macarrones con tomate G, H Albóndigas con verduras (puerro, calabacín, zanahoria...) G Manzana LI 22g PR 31g HC 84 KCAL 676	6 Lentejas con verduras (pimiento rojo, verde, puerro, zanahoria...) Filete de gallo con lechuga, escarola, brotes tiernos y tomate G, P, Sv Mandarina LI 25g PR 26g HC 91 KCAL 693	7 Crema de verduras (acelgas, espinacas, calabaza, zanahoria...) Su Tortilla francesa con patatas H, Su Yogur L LI 26g PR 23g HC 79 KCAL 642	8 Judías verdes rehogados San Jacobos con lechuga, hoja de roble, tomate y maíz G, L, Su Melocotón en almíbar LI 23g PR 24g HC 97 KCAL 691	Patatas con costillas Su Filete de merluza con lechuga, canónigos, brotes tiernos y zanahoria P, G, Sv Pera y leche L LI 22g PR 23g HC 96 KCAL 674
12 Guisantes con jamón Lomo de sajonia con lechuga, escarola, brotes tiernos y tomate Sv Plátano LI 22g PR 23g HC 93 KCAL 662	13 Crema de calabaza y zanahoria Su Fil Hamburguesas con tomate y arroz blanco Sandía LI 23g PR 24g HC 95 KCAL 683	14 Judías blancas con verduras (puerro, pimiento rojo, verde, zanahoria...) Filete de palometa con lechuga, escarola, brotes y maíz G, P, Sv Yogur L LI 24g PR 22g HC 93 KCAL 676	15 DÍA FESTIVO LI 22g PR 23g HC 96 KCAL 674	16 Paella de pescado P, M, C Croquetas de jamón con lechuga, escarola, rucula y atún P, G, L, Sv Manzana y leche L LI 21g PR 24g HC 97 KCAL 673
19 Espirales vegetales con bacón G, H, L Tortilla francesa con jamón, lechuga, hoja de roble, rúcula y tomate H, Sv Plátano LI 22g PR 22g HC 96 KCAL 670	20 Arroz tres delicias (jamón, tortilla, maíz) H, L Filete de merluza con lechuga, canónigos, escarola y aceitunas G, P, Sv Sandía LI 23g PR 22g HC 93 KCAL 667	21 Brócoli rehogado Pollo en salsa con puré de patata L, Su Yogur L LI 24g PR 23g HC 94 KCAL 684	22 Crema de verduras (acelgas, espinacas, calabaza, zanahoria...) Su Salchichas frescas con lechuga, escarola, rúcula, brotes tiernos y maíz Sv Pera LI 23g PR 24g HC 96 KCAL 687	23 Sopa de cocido G, H Cocido completo (garbanzos, carne, repollo...) Manzana y leche L LI 24g PR 25g HC 97 KCAL 704
26 Arroz con verduras y pollo (pimiento rojo, verde, calabacín, zanahoria...) Cinta de lomo con lechuga, brotes tiernos y tomate G, Sv Manzana LI 22g PR 24g HC 96 KCAL 678	27 Crema de calabacín Su Tortilla de patata con lechuga, escarola, rucula y queso H, L, Sv Plátano LI 24g PR 25g HC 95 KCAL 696	28 Lentejas con verduras (tomate, pimiento rojo, verde, zanahoria...) Filete de lenguado con lechuga, brotes tiernos y tomate G, H, Sv Naranja LI 26g PR 27g HC 80 KCAL 685	29 Ensalada de coliflor (huevo, zanahoria y patata) Filete de pollo con lechuga, hoja de roble, tomate y maíz G, Su Yogur L LI 23g PR 24g HC 94 KCAL 679	30 Macarrones con tomate G, H Filete de merluza con lechuga, canónigos, tomate y zanahoria G, Sv Pera y leche L LI 21g PR 23g HC 96 KCAL 665

ALÉRGENOS INDICADOS EN ROJO