



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4 Brocoli rehogado Hamburguesas de ternera con tomate casero y patatas Su Manzana LI 22g PR 31g HC 84 KCAL 676	5 Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento rojo, verde...) Filete de pollo con lechuga, canónigos, hoja de roble y zanahoria G, Sv Mandarina LI 25g PR 26g HC 91 KCAL 693	6 Macarrones con bacón G, H, L Filete de gallitos a la andaluza con lechuga, escarola, brotes tiernos y tomate G, P, Sv Yogur L LI 26g PR 23g HC 79 KCAL 642	DÍA DE PROTEINA VEGETAL Arroz con tomate Guisantes estofados con magro de cerdo y verduras (zanahoria, calabacín, judías verdes...) Pera LI 23g PR 24g HC 97 KCAL 691	Patatas guisadas con verduras y pollo (zanahoria, calabacín, alcachofas...) Su Filete de palometa con ajo y perejil, lechuga, canónigos, brotes tiernos y zanahoria P, G, Sv Platano LI 22g PR 23g HC 96 KCAL 674
11 Crema de verduras (acelgas, espinacas, calabaza, zanahoria...) Su Tortilla de patata lechuga, rúcula, hoja de roble, espinacas y atún H, P, Sv Pera LI 22g PR 23g HC 93 KCAL 662	12 Caracolas a la boloñesa G, H Filete de merluza con lechuga, canónigos, brotes tierno y maíz G, P, Sv Melocotón en almíbar LI 23g PR 24g HC 95 KCAL 683	DÍA DE PROTEINA VEGETAL Sopa de cocido G, H Cocido completo (garbanzos, carne, repollo...) Yogur L LI 24g PR 25g HC 97 KCAL 704	14 Guisantes con jamón Pollo asado al limón con arroz blanco Manzana LI 22g PR 23g HC 96 KCAL 674	15 DÍA FESTIVO
DÍA DE PROTEINA VEGETAL Espirales vegetales con atún G, H, P Varitas vegetales (maíz, zanahoria...) con lechuga, hoja de roble, rúcula y tomate H, Sv Plátano LI 22g PR 22g HC 96 KCAL 670	19 Arroz tres delicias (jamón, tortilla, maíz) H, L Filete de merluza a la andaluza con lechuga, canónigos, escarola y aceitunas G, P, Sv Sandía LI 23g PR 22g HC 93 KCAL 667	20 Crema de verduras (acelgas, espinacas, calabaza, zanahoria...) Su Albóndigas estofadas con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento rojo...) y puré de patata L, Su Yogur L LI 24g PR 23g HC 94 KCAL 684	21 Patatas con costillas Su Tortilla francesa con jamón con lechuga, escarola, rúcula, brotes tiernos y maíz Sv, H, L Pera LI 23g PR 24g HC 96 KCAL 687	22 Judías blancas con verduras y chorizo L Filete de salmón con lechuga, canónigos, hoja de roble y tomate G, P, Sv Piña LI 24g PR 22g HC 93 KCAL 676
25 Macarrones a la carbonara G, L, H Boquerones al horno con lechuga, canónigos, tomate y zanahoria G, H, Sv Sandía LI 22g PR 24g HC 96 KCAL 678	26 Lentejas con verduras (tomate, pimiento rojo, verde, zanahoria...) Huevos fritos con lechuga, escarola, rucula y queso H, L, Sv Kiwi LI 24g PR 25g HC 95 KCAL 696	27 Arroz con verduras y pollo (zanahoria, alcachofas, pimiento rojo...) Filete de lenguado al limón con lechuga, brotes tiernos y tomate G, P, Sv Yogur L LI 26g PR 27g HC 80 KCAL 685	28 Ensalada de coliflor con huevo y zanahoria H, Sv Pollo al horno a la finas hierbas con boniato Su Plátano LI 23g PR 24g HC 94 KCAL 679	DÍA DE PROTEINA VEGETAL Crema de calabacín Su Garbanzos guisados con calabaza Pera LI 21g PR 23g HC 96 KCAL 665

ALÉRGENOS INDICADOS EN ROJO

S SOJA **P** PESCADO **MZ** MOSTAZA **MC** MOLUSCOS **L** LÁCTEOS **H** HUEVO **SE** SÉSAMO **G** GLUTEN **FS** FRUTOS SECOS **SV** SULFITOS **C** CRUSTÁCEOS **CA** CACAHUETE **A** APIO **AL** ALTRAMUCES



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4 Brocoli rehogado Hamburguesas de ternera con tomate casero y patatas Su Manzana LI 22g PR 31g HC 84 KCAL 676	5 Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento rojo, verde...) Filete de pollo con lechuga, canónigos, hoja de roble y zanahoria Sv Mandarina LI 25g PR 26g HC 91 KCAL 693	6 Macarrones de maíz con bacón L Filete de gallitos a la andaluza con lechuga, escarola, brotes tiernos y tomate P, Sv Yogur L LI 26g PR 23g HC 79 KCAL 642	DÍA DE PROTEINA VEGETAL Arroz con tomate Guisantes estofados con magro de cerdo y verduras (zanahoria, calabacín, judías verdes...) Pera LI 23g PR 24g HC 97 KCAL 691	Patatas guisadas con verduras y pollo (zanahoria, calabacín, alcachofas...) Su Filete de palometa con ajo y perejil, lechuga, canónigos, brotes tiernos y zanahoria P, Sv Plátano LI 22g PR 23g HC 96 KCAL 674
11 Crema de verduras (acelgas, espinacas, calabaza, zanahoria...) Su Tortilla de patata lechuga, rúcula, hoja de roble, espinacas y atún H, P, Sv Pera LI 22g PR 23g HC 93 KCAL 662	12 Macarrones de maíz a la boloñesa Filete de merluza con lechuga, canónigos, brotes tierno y maíz P, Sv Melocotón en almíbar LI 23g PR 24g HC 95 KCAL 683	DÍA DE PROTEINA VEGETAL Sopa de cocido con fideos de arroz Cocido completo (garbanzos, carne, repollo...) Yogur L LI 24g PR 25g HC 97 KCAL 704	14 Guisantes con jamón Pollo asado al limón con arroz blanco Manzana LI 22g PR 23g HC 96 KCAL 674	15 <p style="text-align: center;">DÍA FESTIVO</p>
DÍA DE PROTEINA VEGETAL Macarrones de maíz con atún P Varitas vegetales (maíz, zanahoria...) con lechuga, hoja de roble, rúcula y tomate H, Sv Plátano LI 22g PR 22g HC 96 KCAL 670	19 Arroz tres delicias (jamón, tortilla, maíz) H, L Filete de merluza a la andaluza con lechuga, canónigos, escarola y aceitunas P, Sv Sandía LI 23g PR 22g HC 93 KCAL 667	20 Crema de verduras (acelgas, espinacas, calabaza, zanahoria...) Su Albóndigas estofadas con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento rojo...) y puré de patata L, Su Yogur L LI 24g PR 23g HC 94 KCAL 684	21 Patatas con costillas Su Tortilla francesa con jamón con lechuga, escarola, rúcula, brotes tiernos y maíz Sv, H, L Pera LI 23g PR 24g HC 96 KCAL 687	22 Judías blancas con verduras y chorizo L Filete de salmón con lechuga, canónigos, hoja de roble y tomate P, Sv Piña LI 24g PR 22g HC 93 KCAL 676
25 Macarrones de maíz con tomate L Filete de merluza con lechuga, canónigos, tomate y zanahoria Sv Sandía LI 22g PR 24g HC 96 KCAL 678	26 Lentejas con verduras (tomate, pimiento rojo, verde, zanahoria...) Huevos fritos con lechuga, escarola, rucula y queso H, L, Sv Kiwi LI 24g PR 25g HC 95 KCAL 696	27 Arroz con verduras y pollo (zanahoria, alcachofas, pimiento rojo...) Filete de lenguado al limón con lechuga, brotes tiernos y tomate P, Sv Yogur L LI 26g PR 27g HC 80 KCAL 685	28 Ensalada de coliflor con huevo y zanahoria H, Sv Pollo al horno a la finas hierbas con boniato Su Plátano LI 23g PR 24g HC 94 KCAL 679	DÍA DE PROTEINA VEGETAL Crema de calabacín Su Garbanzos guisados con calabaza Pera LI 21g PR 23g HC 96 KCAL 665

ALÉRGENOS INDICADOS EN ROJO

S P MZ MC L H SE G FS SV C CA A AL
 SOJA PESCADO MOSTAZA MOLUSCOS LÁCTEOS HUEVO SÉSAMO GLUTEN FRUTOS SECOS SULFITOS CRUSTÁCEOS CACAHUETE APIO ALTRAMUCES



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4 Brocoli rehogado Hamburguesas de ternera con tomate casero y patatas Su Manzana LI 22g PR 31g HC 84 KCAL 676	5 Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento rojo, verde...) Filete de pollo con lechuga, canónigos, hoja de roble y zanahoria G, Sv Mandarina LI 25g PR 26g HC 91 KCAL 693	6 Macarrones con tomate G, H Filete de gallitos a la andaluza con lechuga, escarola, brotes tiernos y tomate G, P, Sv Yogur L LI 26g PR 23g HC 79 KCAL 642	DÍA DE PROTEINA VEGETAL Arroz con tomate Guisantes estofados con magro de cerdo y verduras (zanahoria, calabacín, judías verdes...) Pera LI 23g PR 24g HC 97 KCAL 691	Patatas guisadas con verduras y pollo (zanahoria, calabacín, alcachofas...) Su Filete de palometa con lechuga, canónigos, brotes tiernos y zanahoria P, G, Sv Plátano LI 22g PR 23g HC 96 KCAL 674
11 Crema de verduras (acelgas, espinacas, calabaza, zanahoria...) Su Tortilla de patata lechuga, rúcula, hoja de roble, espinacas y tomate H, Sv Pera LI 22g PR 23g HC 93 KCAL 662	12 Caracolas a la boloñesa G, H Filete de merluza con lechuga, canónigos, brotes tierno y maíz G, P, Sv Plátano LI 23g PR 24g HC 95 KCAL 683	DÍA DE PROTEINA VEGETAL Sopa de cocido G, H Cocido completo (garbanzos, carne, repollo...) Yogur L LI 24g PR 25g HC 97 KCAL 704	14 Guisantes con jamón Pollo en salsa con arroz blanco Manzana LI 22g PR 23g HC 96 KCAL 674	15 DÍA FESTIVO
DÍA DE PROTEINA VEGETAL Espirales vegetales con tomate G, H Filete de pollo con lechuga, hoja de roble, rúcula y tomate G, Sv Plátano LI 22g PR 22g HC 96 KCAL 670	19 Arroz tres delicias (jamón, tortilla, maíz) H, L Filete de merluza a la andaluza con lechuga, canónigos, escarola y aceitunas G, P, Sv Sandía LI 23g PR 22g HC 93 KCAL 667	20 Crema de verduras (acelgas, espinacas, calabaza, zanahoria...) Su Albóndigas estofadas con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento rojo...) y puré de patata L, Su Yogur L LI 24g PR 23g HC 94 KCAL 684	21 Patatas con costillas Su Tortilla francesa con jamón con lechuga, escarola, rúcula, brotes tiernos y maíz Sv, H, L Pera LI 23g PR 24g HC 96 KCAL 687	22 Judías blancas con verduras Filete de salmón con lechuga, canónigos, hoja de roble y tomate G, P, Sv Piña LI 24g PR 22g HC 93 KCAL 676
25 Macarrones con tomate G, H Filete de merluza con lechuga, canónigos, tomate y zanahoria G, Sv Sandía LI 22g PR 24g HC 96 KCAL 678	26 Lentejas con verduras (tomate, pimiento rojo, verde, zanahoria...) Tortilla francesa con lechuga, escarola, rucula y queso H, L, Sv Kiwi LI 24g PR 25g HC 95 KCAL 696	27 Arroz con verduras y pollo (zanahoria, alcachofas, pimiento rojo...) Filete de lenguado al limón con lechuga, brotes tiernos y tomate G, P, Sv Yogur L LI 26g PR 27g HC 80 KCAL 685	28 Ensalada de coliflor con huevo y zanahoria H, Sv Pollo al horno con boniato Su Plátano LI 23g PR 24g HC 94 KCAL 679	DÍA DE PROTEINA VEGETAL Crema de calabacín Su Garbanzos guisados con calabaza Pera LI 21g PR 23g HC 96 KCAL 665

ALÉRGENOS INDICADOS EN ROJO

S SOJA **P** PESCADO **MZ** MOSTAZA **MC** MOLUSCOS **L** LÁCTEOS **H** HUEVO **SE** SÉSAMO **G** GLUTEN **FS** FRUTOS SECOS **SV** SULFITOS **C** CRUSTÁCEOS **CA** CACAHUETE **A** APIO **AL** ALTRAMUCES



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>4</p> <p>Brocoli rehogado</p> <p>Hamburguesas de ternera con tomate casero y patatas Su</p> <p>Manzana</p> <p>LI 22g PR 31g HC 84 KCAL 676</p>	<p>5</p> <p>Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento rojo, verde...)</p> <p>Filete de pollo con lechuga, canónigos, hoja de roble y zanahoria G, Sv</p> <p>Mandarina</p> <p>LI 25g PR 26g HC 91 KCAL 693</p>	<p>6</p> <p>Macarrones con bacón G, H, L</p> <p>Filete de ternera con lechuga, escarola, brotes tiernos y tomate Sv</p> <p>Yogur L</p> <p>LI 26g PR 23g HC 79 KCAL 642</p>	<p>DÍA DE PROTEINA VEGETAL</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Guisantes estofados con magro de cerdo y verduras (zanahoria, calabacín, judías verdes...)</p> <p>Pera</p> <p>LI 23g PR 24g HC 97 KCAL 691</p>	<p>Patatas guisadas con verduras y pollo (zanahoria, calabacín, alcachofas...) Su</p> <p>Filete de pollo con ajo y perejil, lechuga, canónigos, brotes tiernos y zanahoria Sv</p> <p>Platano</p> <p>LI 22g PR 23g HC 96 KCAL 674</p>
<p>11</p> <p>Crema de verduras (acelgas, espinacas, calabaza, zanahoria...) Su</p> <p>Tortilla de patata lechuga, rúcula, hoja de roble, espinacas y tomate H, Sv</p> <p>Pera</p> <p>LI 22g PR 23g HC 93 KCAL 662</p>	<p>12</p> <p>Caracolas a la boloñesa G, H</p> <p>Filete de lomo con lechuga, canónigos, brotes tierno y maíz G, Sv</p> <p>Melocotón en almíbar</p> <p>LI 23g PR 24g HC 95 KCAL 683</p>	<p>DÍA DE PROTEINA VEGETAL</p> <p>Sopa de cocido G, H</p> <p>Cocido completo (garbanzos, carne, repollo...)</p> <p>Yogur L</p> <p>LI 24g PR 25g HC 97 KCAL 704</p>	<p>14</p> <p>Guisantes con jamón</p> <p>Pollo asado al limón con arroz blanco</p> <p>Manzana</p> <p>LI 22g PR 23g HC 96 KCAL 674</p>	<p>15</p> <p>DÍA FESTIVO</p>
<p>DÍA DE PROTEINA VEGETAL</p> <p>Espirales vegetales con tomate G, H</p> <p>Varitas vegetales (maíz, zanahoria...) con lechuga, hoja de roble, rúcula y tomate H, Sv</p> <p>Plátano</p> <p>LI 22g PR 22g HC 96 KCAL 670</p>	<p>19</p> <p>Arroz tres delicias (jamón, tortilla, maíz) H, L</p> <p>Filete de pollo con lechuga, canónigos, escarola y aceitunas G, Sv</p> <p>Sandía</p> <p>LI 23g PR 22g HC 93 KCAL 667</p>	<p>20</p> <p>Crema de verduras (acelgas, espinacas, calabaza, zanahoria...) Su</p> <p>Albóndigas estofadas con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento rojo...) y puré de patata L, Su</p> <p>Yogur L</p> <p>LI 24g PR 23g HC 94 KCAL 684</p>	<p>21</p> <p>Patatas con costillas Su</p> <p>Tortilla francesa con jamón con lechuga, escarola, rúcula, brotes tiernos y maíz Sv, H, L</p> <p>Pera</p> <p>LI 23g PR 24g HC 96 KCAL 687</p>	<p>22</p> <p>Judías blancas con verduras y chorizo L</p> <p>Lomo de cerdo con lechuga, canónigos, G, Sv</p> <p>Piña</p> <p>LI 24g PR 22g HC 93 KCAL 676</p>
<p>25</p> <p>Macarrones a la carbonara G, L, H</p> <p>Filete de ternera con lechuga, canónigos, tomate y zanahoria Sv</p> <p>Sandía</p> <p>LI 22g PR 24g HC 96 KCAL 678</p>	<p>26</p> <p>Lentejas con verduras (tomate, pimiento rojo, verde, zanahoria...)</p> <p>Huevos fritos con lechuga, escarola, rucula y queso H, L, Sv</p> <p>Kiwi</p> <p>LI 24g PR 25g HC 95 KCAL 696</p>	<p>27</p> <p>Arroz con verduras y pollo (zanahoria, alcachofas, pimiento rojo...)</p> <p>Filete de cerdo al limón con lechuga, brotes tiernos y tomate Sv</p> <p>Yogur L</p> <p>LI 26g PR 27g HC 80 KCAL 685</p>	<p>28</p> <p>Ensalada de coliflor con huevo y zanahoria H, Sv</p> <p>Pollo al horno a la finas hierbas con boniato Su</p> <p>Plátano</p> <p>LI 23g PR 24g HC 94 KCAL 679</p>	<p>DÍA DE PROTEINA VEGETAL</p> <p>Crema de calabacín Su</p> <p>Garbanzos guisados con calabaza</p> <p>Pera</p> <p>LI 21g PR 23g HC 96 KCAL 665</p>

ALÉRGENOS INDICADOS EN ROJO



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>4</p> <p>Brocoli rehogado</p> <p>Hamburguesas de ternera con tomate casero y patatas Su</p> <p>Manzana</p> <p>LI 22g PR 31g HC 84 KCAL 676</p>	<p>5</p> <p>Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento rojo, verde...)</p> <p>Filete de pollo con lechuga, canónigos, hoja de roble y zanahoria G, Sv</p> <p>Mandarina</p> <p>LI 25g PR 26g HC 91 KCAL 693</p>	<p>6</p> <p>Macarrones con tomate G, H</p> <p>Filete de gallitos a la andaluza con lechuga, escarola, brotes tiernos y tomate G, P, Sv</p> <p>Yogur de soja</p> <p>LI 26g PR 23g HC 79 KCAL 642</p>	<p>DÍA DE PROTEINA VEGETAL</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Guisantes estofados con magro de cerdo y verduras (zanahoria, calabacín, judías verdes...)</p> <p>Pera</p> <p>LI 23g PR 24g HC 97 KCAL 691</p>	<p>Patatas guisadas con verduras y pollo (zanahoria, calabacín, alcachofas...) Su</p> <p>Filete de palometa con ajo y perejil, lechuga, canónigos, brotes tiernos y zanahoria P, G, Sv</p> <p>Platano</p> <p>LI 22g PR 23g HC 96 KCAL 674</p>
<p>11</p> <p>Crema de verduras (acelgas, espinacas, calabaza, zanahoria...) Su</p> <p>Tortilla de patata lechuga, rúcula, hoja de roble, espinacas y atún H, P, Sv</p> <p>Pera</p> <p>LI 22g PR 23g HC 93 KCAL 662</p>	<p>12</p> <p>Caracolas a la boloñesa G, H</p> <p>Filete de merluza con lechuga, canónigos, brotes tierno y maíz G, P, Sv</p> <p>Melocotón en almíbar</p> <p>LI 23g PR 24g HC 95 KCAL 683</p>	<p>DÍA DE PROTEINA VEGETAL</p> <p>Sopa de cocido G, H</p> <p>Cocido completo (garbanzos, carne, repollo...)</p> <p>Yogur de soja</p> <p>LI 24g PR 25g HC 97 KCAL 704</p>	<p>14</p> <p>Guisantes con jamón</p> <p>Pollo asado al limón con arroz blanco</p> <p>Manzana</p> <p>LI 22g PR 23g HC 96 KCAL 674</p>	<p>15</p> <p>DÍA FESTIVO</p>
<p>DÍA DE PROTEINA VEGETAL</p> <p>Espirales vegetales con atún G, H, P</p> <p>Varitas vegetales (maíz, zanahoria...) con lechuga, hoja de roble, rúcula y tomate H, Sv</p> <p>Plátano</p> <p>LI 22g PR 22g HC 96 KCAL 670</p>	<p>19</p> <p>Arroz tres delicias (tortilla, maíz) H</p> <p>Filete de merluza a la andaluza con lechuga, canónigos, escarola y aceitunas G, P, Sv</p> <p>Sandía</p> <p>LI 23g PR 22g HC 93 KCAL 667</p>	<p>20</p> <p>Crema de verduras (acelgas, espinacas, calabaza, zanahoria...) Su</p> <p>Albóndigas estofadas con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento rojo...) y puré de patata Su</p> <p>Yogur de soja</p> <p>LI 24g PR 23g HC 94 KCAL 684</p>	<p>21</p> <p>Patatas con costillas Su</p> <p>Tortilla francesa con jamón con lechuga, escarola, rúcula, brotes tiernos y maíz Sv, H, L</p> <p>Pera</p> <p>LI 23g PR 24g HC 96 KCAL 687</p>	<p>22</p> <p>Judías blancas con verduras</p> <p>Filete de salmón con lechuga, canónigos, hoja de roble y tomate G, P, Sv</p> <p>Piña</p> <p>LI 24g PR 22g HC 93 KCAL 676</p>
<p>25</p> <p>Macarrones con tomate G, H</p> <p>Boquerones al horno con lechuga, canónigos, tomate y zanahoria G, H, Sv</p> <p>Sandía</p> <p>LI 22g PR 24g HC 96 KCAL 678</p>	<p>26</p> <p>Lentejas con verduras (tomate, pimiento rojo, verde, zanahoria...)</p> <p>Huevos fritos con lechuga, escarola, rucula y tomate H, Sv</p> <p>Kiwi</p> <p>LI 24g PR 25g HC 95 KCAL 696</p>	<p>27</p> <p>Arroz con verduras y pollo (zanahoria, alcachofas, pimiento rojo...)</p> <p>Filete de lenguado al limón con lechuga, brotes tiernos y tomate G, P, Sv</p> <p>Yogur de soja</p> <p>LI 26g PR 27g HC 80 KCAL 685</p>	<p>28</p> <p>Ensalada de coliflor con huevo y zanahoria H, Sv</p> <p>Pollo al horno a la finas hierbas con boniato Su</p> <p>Plátano</p> <p>LI 23g PR 24g HC 94 KCAL 679</p>	<p>DÍA DE PROTEINA VEGETAL</p> <p>Crema de calabacín Su</p> <p>Garbanzos guisados con calabaza</p> <p>Pera</p> <p>LI 21g PR 23g HC 96 KCAL 665</p>

ALÉRGICOS INDICADOS EN ROJO



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>4</p> <p>Brocoli rehogado</p> <p>Hamburguesas de ternera con tomate casero y patatas Su</p> <p>Manzana</p> <p>LI 22g PR 31g HC 84 KCAL 676</p>	<p>5</p> <p>Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento rojo, verde...)</p> <p>Filete de pollo con lechuga, canónigos, hoja de roble y zanahoria G, Sv</p> <p>Mandarina</p> <p>LI 25g PR 26g HC 91 KCAL 693</p>	<p>6</p> <p>Macarrones de maíz con bacón L</p> <p>Filete de gallitos a la andaluza con lechuga, escarola, brotes tiernos y tomate G, P, Sv</p> <p>Yogur L</p> <p>LI 26g PR 23g HC 79 KCAL 642</p>	<p>DÍA DE PROTEINA VEGETAL</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Guisantes estofados con magro de cerdo y verduras (zanahoria, calabacín, judías verdes...)</p> <p>Pera</p> <p>LI 23g PR 24g HC 97 KCAL 691</p>	<p>Patatas guisadas con verduras y pollo (zanahoria, calabacín, alcachofas...) Su</p> <p>Filete de palometa con ajo y perejil, lechuga, canónigos, brotes tiernos y zanahoria P, G, Sv</p> <p>Platano</p> <p>LI 22g PR 23g HC 96 KCAL 674</p>
<p>11</p> <p>Crema de verduras (acelgas, espinacas, calabaza, zanahoria...) Su</p> <p>Filete de ternera con lechuga, rúcula, hoja de roble, espinacas y atún P, Sv</p> <p>Pera</p> <p>LI 22g PR 23g HC 93 KCAL 662</p>	<p>12</p> <p>Macarrones de maíz a la boloñesa</p> <p>Filete de merluza con lechuga, canónigos, brotes tierno y maíz G, P, Sv</p> <p>Melocotón en almíbar</p> <p>LI 23g PR 24g HC 95 KCAL 683</p>	<p>DÍA DE PROTEINA VEGETAL</p> <p>Sopa de cocido con fideos de arroz</p> <p>Cocido completo (garbanzos, carne, repollo...)</p> <p>Yogur L</p> <p>LI 24g PR 25g HC 97 KCAL 704</p>	<p>14</p> <p>Guisantes con jamón</p> <p>Pollo asado al limón con arroz blanco</p> <p>Manzana</p> <p>LI 22g PR 23g HC 96 KCAL 674</p>	<p>15</p> <p>DÍA FESTIVO</p>
<p>DÍA DE PROTEINA VEGETAL</p> <p>Macarrones de maíz con atún P</p> <p>Varitas vegetales (maíz, zanahoria...) con lechuga, hoja de roble, rúcula y tomate Sv</p> <p>Plátano</p> <p>LI 22g PR 22g HC 96 KCAL 670</p>	<p>19</p> <p>Arroz tres delicias (jamón, maíz) L</p> <p>Filete de merluza a la andaluza con lechuga, canónigos, escarola y aceitunas G, P, Sv</p> <p>Sandía</p> <p>LI 23g PR 22g HC 93 KCAL 667</p>	<p>20</p> <p>Crema de verduras (acelgas, espinacas, calabaza, zanahoria...) Su</p> <p>Albóndigas estofadas con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento rojo...) y puré de patata L, Su</p> <p>Yogur L</p> <p>LI 24g PR 23g HC 94 KCAL 684</p>	<p>21</p> <p>Patatas con costillas Su</p> <p>Lomo adobado con lechuga, escarola, rúcula, brotes tiernos y maíz Sv</p> <p>Pera</p> <p>LI 23g PR 24g HC 96 KCAL 687</p>	<p>22</p> <p>Judías blancas con verduras y chorizo L</p> <p>Filete de palometa con lechuga, canónigos, G, P, Sv</p> <p>Piña</p> <p>LI 24g PR 22g HC 93 KCAL 676</p>
<p>25</p> <p>Macarrones de maíz con tomate L</p> <p>Filete de merluza con lechuga, canónigos, tomate y zanahoria G, Sv</p> <p>Sandía</p> <p>LI 24g PR 24g HC 96 KCAL 678</p>	<p>26</p> <p>Lentejas con verduras (tomate, pimiento rojo, verde, zanahoria...)</p> <p>Filete de ternera con lechuga, escarola, rucula y queso L, Sv</p> <p>Kiwi</p> <p>LI 24g PR 25g HC 95 KCAL 696</p>	<p>27</p> <p>Arroz con verduras y pollo (zanahoria, alcachofas, pimiento rojo...)</p> <p>Filete de lenguado al limón con lechuga, brotes tiernos y tomate G, P, Sv</p> <p>Yogur L</p> <p>LI 26g PR 27g HC 80 KCAL 685</p>	<p>28</p> <p>Ensalada de coliflor con zanahoria Sv</p> <p>Pollo al horno a la finas hierbas con boniato Su</p> <p>Plátano</p> <p>LI 23g PR 24g HC 94 KCAL 679</p>	<p>DÍA DE PROTEINA VEGETAL</p> <p>Crema de calabacín Su</p> <p>Garbanzos guisados con calabaza</p> <p>Pera</p> <p>LI 21g PR 23g HC 96 KCAL 665</p>

ALÉRGENOS INDICADOS EN ROJO

S P MZ MC L H SE G FS SV C CA A AL
 SOJA PESCADO MOSTAZA MOLUSCOS LÁCTEOS HUEVO SÉSAMO GLUTEN FRUTOS SECOS SULFITOS CRUSTÁCEOS CACAHUETE APIO ALTRAMUCES



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>4</p> <p>Brocoli rehogado</p> <p>Hamburguesas de ternera con tomate casero y patatas Su</p> <p>Manzana</p> <p>LI 22g PR 31g HC 84 KCAL 676</p>	<p>5</p> <p>Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento rojo, verde...)</p> <p>Filete de pollo con lechuga, canónigos, hoja de roble y zanahoria G, Sv</p> <p>Mandarina</p> <p>LI 25g PR 26g HC 91 KCAL 693</p>	<p>6</p> <p>Macarrones con bacón G, H</p> <p>Filete de gallitos a la andaluza con lechuga, escarola, brotes tiernos y tomate G, P, Sv</p> <p>Yogur L</p> <p>LI 26g PR 23g HC 79 KCAL 642</p>	<p>DÍA DE PROTEINA VEGETAL</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Guisantes estofados con magro de cerdo y verduras (zanahoria, calabacín, judías verdes...)</p> <p>Pera</p> <p>LI 23g PR 24g HC 97 KCAL 691</p>	<p>Patatas guisadas con verduras y pollo (zanahoria, calabacín, alcachofas...) Su</p> <p>Filete de palometa con lechuga, canónigos, brotes tiernos y zanahoria P, G, Sv</p> <p>Platano</p> <p>LI 22g PR 23g HC 96 KCAL 674</p>
<p>11</p> <p>Crema de verduras (acelgas, espinacas, calabaza, zanahoria...) Su</p> <p>Tortilla de patata lechuga, rúcula, hoja de roble, espinacas y atún H, P, Sv</p> <p>Pera</p> <p>LI 22g PR 23g HC 93 KCAL 662</p>	<p>12</p> <p>Caracolas a la boloñesa G, H</p> <p>Filete de merluza con lechuga, canónigos, brotes tierno y maíz G, P, Sv</p> <p>Plátano</p> <p>LI 23g PR 24g HC 95 KCAL 683</p>	<p>DÍA DE PROTEINA VEGETAL</p> <p>Sopa de cocido G, H</p> <p>Cocido completo (garbanzos, carne, repollo...)</p> <p>Yogur L</p> <p>LI 24g PR 25g HC 97 KCAL 704</p>	<p>14</p> <p>Guisantes con jamón</p> <p>Pollo en salsa con arroz blanco</p> <p>Manzana</p> <p>LI 22g PR 23g HC 96 KCAL 674</p>	<p>15</p> <p>DÍA FESTIVO</p>
<p>DÍA DE PROTEINA VEGETAL</p> <p>Espirales vegetales con tomate G, H</p> <p>Varitas vegetales (maíz, zanahoria...) con lechuga, hoja de roble, rúcula y tomate H, Sv</p> <p>Plátano</p> <p>LI 22g PR 22g HC 96 KCAL 670</p>	<p>19</p> <p>Arroz tres delicias (jamón, tortilla, maíz) H, L</p> <p>Filete de merluza a la andaluza con lechuga, canónigos, escarola y aceitunas G, P, Sv</p> <p>Sandía</p> <p>LI 23g PR 22g HC 93 KCAL 667</p>	<p>20</p> <p>Crema de verduras (acelgas, espinacas, calabaza, zanahoria...) Su</p> <p>Albóndigas estofadas con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento rojo...) y puré de patata L, Su</p> <p>Yogur L</p> <p>LI 24g PR 23g HC 94 KCAL 684</p>	<p>21</p> <p>Patatas con costillas Su</p> <p>Tortilla francesa con jamón con lechuga, escarola, rúcula, brotes tiernos y maíz Sv, H, L</p> <p>Pera</p> <p>LI 23g PR 24g HC 96 KCAL 687</p>	<p>22</p> <p>Judías blancas con verduras y chorizo L</p> <p>Filete de palometa con lechuga, canónigos, G, P, Sv</p> <p>Piña</p> <p>LI 24g PR 22g HC 93 KCAL 676</p>
<p>25</p> <p>Macarrones con tomate G, H</p> <p>Filete de merluza con lechuga, canónigos, tomate y zanahoria G, Sv</p> <p>Sandía</p> <p>LI 22g PR 24g HC 96 KCAL 678</p>	<p>26</p> <p>Lentejas con verduras (tomate, pimiento rojo, verde, zanahoria...)</p> <p>Huevos fritos con lechuga, escarola, rucula y queso H, L, Sv</p> <p>Manzana</p> <p>LI 24g PR 25g HC 95 KCAL 696</p>	<p>27</p> <p>Arroz con verduras y pollo (zanahoria, alcachofas, pimiento rojo...)</p> <p>Filete de lenguado al limón con lechuga, brotes tiernos y tomate G, P, Sv</p> <p>Yogur L</p> <p>LI 26g PR 27g HC 80 KCAL 685</p>	<p>28</p> <p>Ensalada de coliflor con huevo y zanahoria H, Sv</p> <p>Pollo en salsa con boniato Su</p> <p>Plátano</p> <p>LI 23g PR 24g HC 94 KCAL 679</p>	<p>DÍA DE PROTEINA VEGETAL</p> <p>Crema de calabacín Su</p> <p>Garbanzos guisados con calabaza</p> <p>Pera</p> <p>LI 21g PR 23g HC 96 KCAL 665</p>

ALÉRGENOS INDICADOS EN ROJO

S P MZ MC L H SE G FS SV C CA A AL
SOJA PESCADO MOSTAZA MOLUSCOS LÁCTEOS HUEVO SÉSAMO GLUTEN FRUTOS SECOS SULFITOS CRUSTÁCEOS CACAHUETE APIO ALTRAMUCES