

			JUEVES 1 Espaguetis int. verdura y tomate 🍷 Bacalao al horno 🐟 Zanah., boniato, calabacín Fruta Temporada, Pan Integral 🍷 653 Kcal. 38g Prot. 57g H.C. 26g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Cerdo	VIERNES 2 Coliflor al vapor con sofrito de Filete de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷 570 Kcal. 23g Prot. 45g H.C. 31g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Legumbre y Pescado
LUNES 5 Brócoli con bechamel 🍷 Hamburguesa a la plancha ⚠️ Patatas fritas Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷 574 Kcal. 32g Prot. 48g H.C. 27g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Arroz y Pescado	MARTES 6 Revuelto de queso 🍷 Paella de verduras 🍷 Ens.lechuga, tomate, zanahoria 🍷 Fruta Temporada, Pan Integral 🍷 713 Kcal. 24g Prot. 77g H.C. 32g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Patata y Pavo	MIÉRCOLES 7 Patatas guisadas con verduras Tilapia con tomate 🐟 Zanahoria baby Yogur o Fruta, Pan y Agua 🍷 610 Kcal. 19g Prot. 36g H.C. 42g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Huevo	JUEVES 8 Crema de verduras Tortilla fr de calabacín Cous-cous 🍷 Fruta Temporada, Pan Integral 🍷 580 Kcal. 25g Prot. 56g H.C. 28g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Legumbre y Pescado	VIERNES 9 ¡HISPANIDAD! Sopa de maíz 🍷 Ají de pollo Arroz blanco Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷 518 Kcal. 27g Prot. 49g H.C. 21g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pescado
LUNES 12 FESTIVO	MARTES 13 Crema hortelana Espaguetis int. Boloñesa vegetal 🍷 Ens. Lech. Zannah. cebolla y ace 🍷 Fruta Temporada, Pan Integral 🍷 443 Kcal. 10g Prot. 47g H.C. 22g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pescado	MIÉRCOLES 14 Crema de brócoli Pollo al chilindrón Patatas panadera Yogur o Fruta, Pan y Agua 🍷 518 Kcal. 27g Prot. 49g H.C. 21g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Legumbre y Huevo	JUEVES 15 Judías blancas ECO guisadas Tortilla de patata y espinacas 🍷 Ens.lechuga, tomate y maíz 🍷 Fruta Temporada, Pan Integral 🍷 771 Kcal. 30g Prot. 63g H.C. 40g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Pasta y Pescado	VIERNES 16 Arroz con pollo y verduras guisa Salmón al horno 🐟 Ens. Lechuga y zanahoria 🍷 Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷 683 Kcal. 29g Prot. 76g H.C. 28g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pollo
LUNES 19 Crema de calabacín y quesito 🍷 Bacalao con tomate 🐟 Patatas asadas Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷 441 Kcal. 27g Prot. 47g H.C. 15g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Huevo	MARTES 20 Espirales int. Napolitana Tortilla Fr de Calabacín Ens. Lechuga y zanahoria 🍷 Fruta Temporada, Pan Integral 🍷 610 Kcal. 19g Prot. 36g H.C. 42g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Legumbre y Pescado	MIÉRCOLES 21 Sopa de ave 🍷 Guiso garbanzos ECO Repollo Yogur o Fruta, Pan y Agua 🍷 617 Kcal. 23g Prot. 83g H.C. 18g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pescado	JUEVES 22 Arroz con tomate Boquerones en tempura 🍷 Ens. Lechuga y maíz 🍷 Fruta Temporada, Pan Integral 🍷 473 Kcal. 9g Prot. 73g H.C. 15g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pavo	VIERNES 23 Judías blancas guisadas Cinta de lomo a la plancha Ens.lechuga, tomate, zanahoria 🍷 Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷 653 Kcal. 38g Prot. 57g H.C. 26g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Arroz y Cerdo
LUNES 26 Lentejas con chorizo y verduras ⚠️ Huevos con bechamel 🍷 Ens.lechuga, tomate y maíz 🍷 Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷 689 Kcal. 33g Prot. 62g H.C. 31g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pescado	MARTES 27 Judías verdes rehogadas Bonito guisado con tomate 🐟 Patatas asadas Fruta Temporada, Pan Integral 🍷 510 Kcal. 16g Prot. 41g H.C. 30g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Patata y Cerdo	MIÉRCOLES 28 Sopa cocido fideo integral Cocido ECO completo Yogur o Fruta, Pan y Agua 🍷 580 Kcal. 25g Prot. 56g H.C. 28g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pavo	JUEVES 29 Coliflor rebozada Paella valenciana Ens.lechuga, tomate y remolacha 🍷 Fruta Temporada, Pan Integral 🍷 782 Kcal. 21g Prot. 88g H.C. 36g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Legumbre y Huevo	VIERNES 30 Crema de boniato Ventresca merluza horno 🐟 Ens. Lechuga y zanahoria 🍷 Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷 399 Kcal. 17g Prot. 41g H.C. 17g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pescado

Fruta fresca de temporada, servida en su punto óptimo de maduración, según disponibilidad en mercado (manzana, pera, plátano, naranja u otras variedades)

🍌 - cacahuete 🍌 - mostaza 🌿 - apio 🌿 - soja 🐌 - moluscos	🥜 - almendras 🍎 - frutos de cáscara 🦀 - crustáceos 🌾 - sésamo 🧄 - sulfatos	🍷 - gluten 🐟 - pescado 🍳 - huevo 🥛 - leche ⚠️ - puede contener trazas de varios
--	--	---

Infantil