



Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

dia 1

dia 2

dia 3

dia 4

dia 5

dia 6

dia 7

dia 8

dia 9

dia 10

dia 11

dia 12

dia 13

dia 14

dia 15

dia 16

dia 17

dia 18

dia 19

dia 20

dia 21

dia 22

dia 23

dia 24

dia 25

dia 26

dia 27

dia 28

dia 29

dia 30

dia 31



Lentejas ecológicas con verduras
Alérgeno: gluten
Tortilla de espinacas con ensalada lechuga y maíz
Alérgeno: huevo
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Espaguetis integrales con tomate y bacon (sin queso)
Alérgeno: gluten, huevo
Merluza al horno con ensalada lechuga, tomate y remolacha
Alérgeno: pescado
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Lentejas ecológicas con verduras
Alérgeno: gluten
Fogonero al horno con ensalada lechuga, maíz, naranja
Alérgeno: pescado
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Macarrones con bacon (sin queso)
Alérgeno: huevo, gluten
Merluza rebozada con ensalada
Alérgeno: pescado, huevo, gluten
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Macarrones con tomate (sin queso)
Alérgeno: huevo, gluten
Salchichas de pavo con rodajas de tomate natural
Alérgeno: soja
Piña en su jugo y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal. 657 Prot. 25 Lip 21 H.C. 91

Coliflor rehogada con patatas
Merluza rebozada con ensalada lechuga, tomate, remolacha
Alérgeno: pescado, huevo, gluten
Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal. 590 Prot. 23 Lip 31 H.C. 56

Sopa de tomate
Alérgeno: gluten, huevo
Albóndigas de ternera con champiñón
Alérgeno: gluten, huevo, soja, sulfitos y sulfurosos
Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal. 550 Prot. 26 Lip 18 H.C. 71

DÍA MUNDIAL DEL AGUA,
Crema de champiñón
Lomo fresco plancha con patatas fritas
Fruta de temporada y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal. 735 Prot. 23 Lip 33 H.C. 86

Crema de calabaza y patata
Albóndigas de ternera con champiñón
Alérgeno: gluten, huevo, soja, sulfitos y sulfurosos
Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal. 560 Prot. 23 Lip 20 H.C. 72

Judías pintas ecológicas con verduras
Salmón al horno con salsa de naranja y patata asada
Alérgeno: pescado
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal. 649 Prot. 27 Lip 17 H.C. 96

Crema de calabacín, puerro y patata
Lomo fresco plancha con ensalada tomate, cebolla y aceitunas
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal. 757 Prot. 22 Lip 43 H.C. 71

Sopa de cocido con fideos ECO
Alérgeno: gluten, huevo
Cocido completo con ternera, chorizo y patata
Yogur de soja (soja) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal. 593 Prot. 24 Lip 17 H.C. 85

Puré de repollo y patata
Pollo aado con ensalada lechuga, maíz tomate y zanahoria
Yogur de soja (soja) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal. 660 Prot. 50 Lip 22 H.C. 64

Judías verdes rehogadas
Bacalao rebozado con patata a la gallega y rodaja de tomate natural
Alérgeno: pescado, huevo, gluten
Yogur de soja (soja) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal. 598 Prot. 22 Lip 16 H.C. 93

Judías pintas ecológicas con verduras
Hamburguesas de pollo con ensalada y plátano frito
Yogur de soja (soja) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal. 671 Prot. 33 Lip 20 H.C. 89

Crema de espinacas
Alérgeno: apio
Hamburguesa de pollo con ensalada lechuga, aceitunas, manzana y zanahoria
Fruta de temporada y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal. 525 Prot. 22 Lip 22 H.C. 60

Sopa de picadillo
Alérgeno: soja, huevo, gluten
Bacalao con patata a la gallega y rodaja de tomate natural
Alérgeno: pescado
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal. 518 Prot. 22 Lip 16 H.C. 72

Guiso de fideos con calamares y rape
Alérgeno: gluten, huevo, crustáceos, pescado, moluscos, sulfitos y sulfurosos
Fogonero con pisto
Alérgeno: pescado, gluten, huevo
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal. 692 Prot. 35 Lip 19 H.C. 95

Paella mixta con verduras
Alérgeno: crustáceos, pescados, moluscos, sulfitos y sulfurosos
Bacalao con tomate y verduras
Alérgeno: pescado, gluten
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal. 589 Prot. 30 Lip 14 H.C. 86

Patatas guisadas con rape
Alérgeno: pescado
Tortilla de espinacas y patata con ensalada de lechuga y maíz
Alérgeno: huevo
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal. 633 Prot. 28 Lip 23 H.C. 79

Salteado de verduras
Escalope de pavo con patatas fritas
Alérgeno: gluten, huevo
Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal. 741 Prot. 26 Lip 34 H.C. 82