

Alérgenos:

- 1 GLUTEN
- 2 LACTEOS
- 3 HUEVO
- 4 PESCADO
- 5 MOLUSCO
- 6 CRUSTACEOS
- 7 ALTRAMUCCES
- 8 CACAHUETES
- 9 FRUTOS CASCARA
- 10 SESAMO
- 11 MOSTAZA
- 12 APIO
- 13 AZUFREY SULFITOS



<p>2</p> <p>Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Puré de garbanzos y zanahoria Filete de merluza a la andaluza Pan blanco Fruta fresca de temporada</p> <p>670,8Kcal - Prot:30,1g - Lip:19,7g - HC:85,9g AGS:2,5g - Azúcares:20,3g - Sal:1,9g</p> <p>1 4 14</p>	<p>3</p> <p>Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) Paella de arroz con verduras y bacalao Pan integral Yogur</p> <p>523,0Kcal - Prot:22,5g - Lip:13,3g - HC:74,9g AGS:4,6g - Azúcares:12,3g - Sal:2,2g</p> <p>1 2 3 4 9 14</p>	<p>4</p> <p>Ensalada de lechuga, atún y tomate Sopa minestrone Filete de aguja en su jugo Pan blanco Fruta fresca de verano</p> <p>713,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:33,0g - HC:66,3g AGS:8,6g - Azúcares:17,0g - Sal:3,1g</p> <p>4 1 12 14</p>	<p>5</p> <p>Ensalada de maíz, tomate y lechuga Bullit de habichuelas estofadas con verduras Tortilla de espinacas Pan integral Fruta fresca de temporada</p> <p>529,6Kcal - Prot:22,2g - Lip:15,2g - HC:70,3g AGS:3,1g - Azúcares:18,2g - Sal:1,7g</p>	<p>6</p> <p>FESTIVO</p>
<p>9</p> <p>Ensalada de lechuga, atún y tomate Crema de calabacín, patata y puerro Rustidera de pollo a las finas hierbas Pan integral Fruta fresca de temporada</p> <p>602,8Kcal - Prot:31,9g - Lip:22,3g - HC:63,6g AGS:4,8g - Azúcares:20,1g - Sal:1,6g</p> <p>4 14</p>	<p>10</p> <p>Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Potaje de garbanzos con acelgas (Plato tradicional) Fajitas de hortalizas multicolor Pan integral Fruta fresca de temporada</p> <p>563,6Kcal - Prot:16,9g - Lip:17,7g - HC:76,5g AGS:3,1g - Azúcares:20,9g - Sal:2,2g</p> <p>1 2 3 7 8 9 10 14</p>	<p>11</p> <p> Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas <b>Macarrones ecológicos</b> boloñesa Verduras al horno (escalibada) Pan blanco - Fruta fresca de temporada</p> <p>713,3Kcal - Prot:21,1g - Lip:26,7g - HC:92,3g AGS:5,9g - Azúcares:23,2g - Sal:2,6g</p> <p>1 2 3 9 14</p>	<p>12</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Arroz a la cubana con huevo Brócoli con bechamel Pan blanco Yogur</p> <p>762,1Kcal - Prot:32,6g - Lip:28,1g - HC:89,5g AGS:9,4g - Azúcares:15,3g - Sal:2,3g</p> <p>1 2 3 8 9 10 11 12 14</p>	<p>13</p> <p>Ensalada de maíz, tomate y lechuga Lentejas con verduras Camp d'Elx Filete de abadejo en salsa Mery Pan blanco Fruta fresca de temporada</p> <p>564,8Kcal - Prot:32,1g - Lip:12,0g - HC:75,6g AGS:2,0g - Azúcares:18,4g - Sal:1,8g</p> <p>4 14</p>
<p>16</p> <p> Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga <b>Vichoise de pera y brocoli con crumble de almendra y pan de centeno</b> Filete de lomo de cerdo al orégano con chips caseros</p> <p>723,9Kcal - Prot:30,7g - Lip:36,6g - HC:63,6g AGS:11,2g - Azúcares:19,7g - Sal:3,7g</p> <p>1 2 8 14</p>	<p>17</p> <p>Ensalada de lechuga, atún y tomate Verduras al vapor con patata (carlota, judías verdes y cebolla) Merluza al horno Pan integral Fruta fresca de temporada</p> <p>478,9Kcal - Prot:22,6g - Lip:18,6g - HC:50,4g AGS:3,5g - Azúcares:17,7g - Sal:1,7g</p> <p>4</p>	<p>18</p> <p>Ensalada Waldorf Arroz al horno con garbanzos (plato tradicional) Pan blanco Fruta fresca de temporada</p> <p>740,1Kcal - Prot:31,2g - Lip:34,8g - HC:73,0g AGS:7,0g - Azúcares:15,3g - Sal:2,4g</p> <p>4 8 9 14</p>	<p>19</p> <p>Ensalada de maíz, tomate y lechuga Olleta de la huerta Ragout de pavo en salsa Pan integral Fruta fresca de temporada</p> <p>655,6Kcal - Prot:34,6g - Lip:18,7g - HC:78,2g AGS:3,8g - Azúcares:18,7g - Sal:1,9g</p> <p>14</p>	<p>20</p> <p>MENU ESPECIAL DE NAVIDAD</p>