


Alérgenos:

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

| | | | | |
|--|--|---|---|--|
| <p>4</p> <p>FESTIVO</p> | <p>5</p> <p>Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Puchero de lentejas a la riojana Verduras gratinadas Pan integral Yogur natural</p> <p>649,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:27,5g - HC:66,7g AGS:9,3g - Azúcares:14,8g - Sal:2,4g</p> <p>1 2 3 9 14</p> | <p>6</p> <p>Ensalada de lechuga, atún y tomate Hervido Rustidera de muslitos de pollo a la provenzal Pan blanco Fruta fresca de temporada</p> <p>540,0Kcal - Prot:31,7g - Lip:23,8g - HC:47,1g AGS:6,4g - Azúcares:10,0g - Sal:1,7g</p> <p>4</p> | <p>7</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Arroz a la cubana con huevo de corral Longanizas de la tierra Pan blanco Fruta fresca de temporada</p> <p>816,0Kcal - Prot:28,8g - Lip:35,8g - HC:90,9g AGS:9,2g - Azúcares:17,4g - Sal:3,7g</p> <p>1 2 3 9 14</p> | <p>8</p> <p>Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Alubias marineras Revuelto de huevos de corral con calabacín Pan blanco Fruta fresca de temporada</p> <p>536,4Kcal - Prot:23,1g - Lip:18,5g - HC:60,5g AGS:3,7g - Azúcares:17,4g - Sal:2,0g</p> <p>3 5 14</p> |
| <p>11</p> <p>Ensalada César (lechuga, pollo, picatostes, queso y salsa césar) Fideua al estilo de Santa Pola Pan integral Fruta fresca de temporada</p> <p>582,3Kcal - Prot:24,2g - Lip:18,0g - HC:76,6g AGS:4,3g - Azúcares:17,3g - Sal:1,9g</p> <p>1 2 3 4 5 9 14</p> | <p>12</p> <p>Ensalada de lechuga, atún y tomate Verduras de proximidad al vapor con aceite de oliva virgen extra Dados de magro frito sobre lecho de tomate Pan integral Yogur natural</p> <p>524,0Kcal - Prot:28,5g - Lip:23,2g - HC:46,0g AGS:6,3g - Azúcares:13,2g - Sal:1,9g</p> <p>2 4</p> | <p>13</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fideo cabellín con fondo casero de pescado Pizza casera de tomate, queso, atún y orégano Pan blanco Fruta fresca de temporada</p> <p>785,1Kcal - Prot:31,5g - Lip:18,4g - HC:120,3g AGS:3,9g - Azúcares:17,6g - Sal:2,6g</p> <p>1 2 3 4 9 14</p> | <p>14</p> <p>Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Lentejas con arroz Rape en salsa Pan blanco Fruta fresca de temporada</p> <p>566,0Kcal - Prot:28,5g - Lip:12,0g - HC:79,7g AGS:2,0g - Azúcares:20,0g - Sal:1,9g</p> <p>4 14</p> | <p>15</p> <p>Ensalada de maíz, tomate y lechuga Olleta Alicantina (plato tradicional) Huevos de corral rellenos de atún y mahonesa Pan blanco Fruta fresca de temporada</p> <p>578,1Kcal - Prot:20,2g - Lip:21,7g - HC:70,1g AGS:4,0g - Azúcares:16,0g - Sal:1,5g</p> <p>3 4 14</p> |
| <p>18</p> <p>Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral) Arroz con magra y verduras de proximidad Pan blanco Fruta fresca de temporada</p> <p>582,7Kcal - Prot:23,1g - Lip:15,7g - HC:84,8g AGS:3,4g - Azúcares:15,8g - Sal:1,4g</p> <p>3 4 14</p> | <p>19</p> <p>Ensalada de lechuga, atún y tomate Judías blancas estofadas con tomate, cebolla, pimiento y pimentón de La Vera Merluza al horno Pan integral Yogur natural</p> <p>567,1Kcal - Prot:33,4g - Lip:18,8g - HC:57,3g AGS:4,5g - Azúcares:10,2g - Sal:1,9g</p> <p>2 4</p> | <p>20</p> <p>Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Crema de calabaza, patata y puerro con picatostes caseros Pollo al limón con champiñones salteados Pan integral - Fruta fresca de temporada</p> <p>530,5Kcal - Prot:21,1g - Lip:18,0g - HC:65,8g AGS:3,8g - Azúcares:21,7g - Sal:2,3g</p> <p>1 14</p> | <p>21</p> <p>Ensalada de maíz, tomate y lechuga Espaguetis salteados con salmón Tortilla de guisantes Pan blanco Fruta fresca de temporada</p> <p>632,6Kcal - Prot:25,9g - Lip:20,3g - HC:80,5g AGS:3,8g - Azúcares:18,5g - Sal:1,8g</p> <p>1 3 4 14</p> | <p>22</p> <p>Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Sopa con garbanzos Hamburguesa con chips de boniato Pan blanco Fruta fresca de temporada</p> <p>840,0Kcal - Prot:30,0g - Lip:27,3g - HC:94,7g AGS:7,8g - Azúcares:20,9g - Sal:2,4g</p> <p>1 2 3 9 12 14</p> |
| <p>25</p> <p>Ensalada Waldorf (lechuga, manzana, pollo y nueces) Arroz marinero Pan blanco Fruta fresca de temporada</p> <p>539,7Kcal - Prot:20,0g - Lip:15,6g - HC:77,5g AGS:2,5g - Azúcares:16,7g - Sal:1,4g</p> <p>5 6 8 14</p> | <p>26</p> <p>Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Lentejas con verdura Ternera en salsa con dados de patata al horno Pan integral Yogur natural</p> <p>757,6Kcal - Prot:35,0g - Lip:28,2g - HC:83,5g AGS:9,2g - Azúcares:12,9g - Sal:2,3g</p> <p>2 14</p> | <p>27</p> <p>Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Cazuela de pollo con patata, cebolla, pimiento y zanahoria de la huerta  <i>Lengüadina empanada con espinaca y salsa ahumada</i> Pan blanco - Fruta fresca de temporada</p> <p>655,9Kcal - Prot:32,5g - Lip:29,1g - HC:62,5g AGS:4,9g - Azúcares:16,5g - Sal:1,9g</p> <p>1 2 3 4 8 9 11</p> | <p>28</p> <p>Ensalada de lechuga, atún y tomate Sopa de cocido (plato tradicional) Cocido completo Pan integral Fruta fresca de temporada</p> <p>670,3Kcal - Prot:24,6g - Lip:24,2g - HC:80,9g AGS:6,3g - Azúcares:19,6g - Sal:1,6g</p> <p>1 2 3 4 9 12 14</p> | <p>29</p> <p>Ensalada de maíz, tomate y lechuga Macarrones ecológicos con atún Tortilla de verduras frescas Pan blanco Fruta fresca de temporada</p> <p>664,5Kcal - Prot:23,5g - Lip:23,8g - HC:84,6g AGS:4,6g - Azúcares:18,4g - Sal:1,8g</p> <p>1 3 4 14</p> |