

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 AZUFREYSULFITOS



<p style="text-align: right;">3</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>548,1Kcal - Prot:30,7g - Lip:22,1g - HC:52,4g AGS:4,7g - Azúcares:13,5g - Sal:1,5g</p> <p>4 14</p>	<p style="text-align: right;">4</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>535,0Kcal - Prot:16,3g - Lip:17,6g - HC:70,7g AGS:3,1g - Azúcares:14,4g - Sal:2,2g</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 14</p>	<p style="text-align: right;">5</p> <p> Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Macarrones ecológicos boloñesa Verduras al horno (escalibada) Pan blanco - Fruta fresca de temporada</p> <p>654,1Kcal - Prot:19,7g - Lip:26,5g - HC:80,0g AGS:5,9g - Azúcares:16,6g - Sal:2,5g</p> <p>1 2 3 9 14</p>	<p style="text-align: right;">6</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Arroz a la cubana con huevo Brócoli con bechamel Pan blanco Yogur</p> <p>796,7Kcal - Prot:32,0g - Lip:27,2g - HC:101,0g AGS:8,8g - Azúcares:26,8g - Sal:2,2g</p> <p>1 2 3 8 9 10 11 12 14</p>	<p style="text-align: right;">7</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>508,5Kcal - Prot:30,8g - Lip:11,8g - HC:64,0g AGS:1,9g - Azúcares:11,7g - Sal:1,7g</p> <p>4 14</p>
<p style="text-align: right;">10</p> <p>Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Verduras al vapor con patata (carlota, judías verdes y cebolla) Filete de lomo de cerdo al orégano con chips caseros Pan - Yogur</p> <p>692,4Kcal - Prot:26,8g - Lip:35,1g - HC:64,3g AGS:10,2g - Azúcares:22,9g - Sal:3,4g</p> <p>2 14</p>	<p style="text-align: right;">11</p> <p>Ensalada de lechuga, remolacha y tomate Espaguetis con verdura Boquerones Pan integral Fruta fresca</p> <p>508,4Kcal - Prot:21,6g - Lip:15,8g - HC:66,1g AGS:2,9g - Azúcares:10,5g - Sal:1,8g</p> <p>1 4</p>	<p style="text-align: right;">12</p> <p>Rodajas de tomate con queso fresco y orégano Arroz al horno con garbanzos (plato tradicional) Pan Fruta fresca</p> <p>479,7Kcal - Prot:14,7g - Lip:17,9g - HC:62,8g AGS:5,1g - Azúcares:10,5g - Sal:2,0g</p> <p>2 8 9 14</p>	<p style="text-align: right;">13</p> <p>Ensalada de maíz, tomate y lechuga Olleta de la huerta Ragout de pavo en salsa Pan integral Fruta fresca</p> <p>625,4Kcal - Prot:34,0g - Lip:18,6g - HC:72,0g AGS:3,8g - Azúcares:12,3g - Sal:1,9g</p> <p>14</p>	<p style="text-align: right;">14</p> <p>Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Guiso de rape con patatas Tortilla de espinacas Pan Fruta fresca</p> <p>507,0Kcal - Prot:25,3g - Lip:21,5g - HC:48,0g AGS:4,7g - Azúcares:9,8g - Sal:2,2g</p> <p>3 4 14</p>
<p style="text-align: right;">17</p> <p>Ensalada de lechuga, atún y tomate Lentejas de la abuela Bacaladilla Pan Fruta fresca</p> <p>585,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:16,5g - HC:71,4g AGS:2,5g - Azúcares:10,1g - Sal:1,5g</p> <p>1 4 14</p>	<p style="text-align: right;">18</p> <p>Ensalada de maíz, tomate y lechuga Estofado de ternera Tortilla española Pan integral Fruta fresca</p> <p>609,9Kcal - Prot:25,7g - Lip:28,5g - HC:57,3g AGS:8,1g - Azúcares:10,4g - Sal:1,8g</p> <p>3 14</p>	<p style="text-align: right;">19</p> <p>Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Sopa de cocido con fideos Cocido completo Pan Fruta fresca</p> <p>610,7Kcal - Prot:21,5g - Lip:23,2g - HC:73,2g AGS:6,1g - Azúcares:13,1g - Sal:1,9g</p> <p>1 2 3 9 12 14</p>	<p style="text-align: right;">20</p> <p>Ensalada tropical (lechuga, maíz, piña y york) Arroz del senyoret Pan integral Yogur</p> <p>560,3Kcal - Prot:20,4g - Lip:12,5g - HC:89,1g AGS:3,5g - Azúcares:21,8g - Sal:2,1g</p> <p>1 2 3 4 5 9 14</p>	<p style="text-align: right;">21</p> <p>FESTIVO</p>
<p style="text-align: right;">24</p> <p>Ensalada de maíz, tomate y lechuga Macarrones ecológicos con verdura Merluza al limón Pan Fruta fresca</p> <p></p> <p>472,9Kcal - Prot:23,0g - Lip:11,6g - HC:66,3g AGS:1,9g - Azúcares:11,8g - Sal:1,7g</p> <p>1 4 14</p>	<p style="text-align: right;">25</p> <p>Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Lentejas orientales con miso y brotes de soja salteados Verduras gratinadas Pan integral - Fruta fresca</p> <p></p> <p>488,4Kcal - Prot:20,0g - Lip:16,8g - HC:57,8g AGS:3,8g - Azúcares:16,2g - Sal:2,1g</p> <p>1 2 3 8 9 14</p>	<p style="text-align: right;">26</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>558,6Kcal - Prot:30,0g - Lip:24,8g - HC:51,7g AGS:6,1g - Azúcares:21,0g - Sal:1,6g</p> <p>2 4</p>	<p style="text-align: right;">27</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Arroz a la cubana Longanizas de la tierra Pan blanco Fruta fresca de temporada</p> <p>784,2Kcal - Prot:28,2g - Lip:35,7g - HC:84,5g AGS:9,2g - Azúcares:10,9g - Sal:3,7g</p> <p>1 2 3 9 14</p>	<p style="text-align: right;">28</p> <p>Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Alubias estofadas Revuelto de huevos de corral con calabacín Pan blanco Fruta fresca de temporada</p> <p>495,5Kcal - Prot:20,2g - Lip:18,1g - HC:55,8g AGS:3,6g - Azúcares:11,3g - Sal:2,0g</p> <p>3 14</p>