

Alérgenos:

- 1 GLUTEN
- 2 LACTEOS
- 3 HUEVO
- 4 PESCADO
- 5 MOLUSCO
- 6 CRUSTACEOS
- 7 CACAHUETES
- 8 FRUTOS CÁSCARA
- 9 SOJA
- 10 SESAMO
- 11 MOSTAZA
- 12 APIO
- 13 ALTRAMUCES
- 14 AZUFREYSULFITOS



**13**

Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Lentejas con arroz  
Rape en salsa de puerros  
Pan  
Fruta fresca

535,7Kcal - Prot:27,7g - Lip:11,7g - HC:75,1g AGS:2,0g - Azúcares:16,7g - Sal:1,7g

- 4 14

**20**

Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral)  
Arroz con magra y verduras de proximidad  
Pan  
Yogur

667,5Kcal - Prot:29,0g - Lip:19,8g - HC:91,8g AGS:6,1g - Azúcares:23,2g - Sal:1,6g

- 2 3 4 14

**27**

Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Macarrones ecológicos con atún  
Tortilla de verduras frescas  
Pan  
Fruta fresca

634,3Kcal - Prot:23,0g - Lip:23,7g - HC:78,3g AGS:4,6g - Azúcares:12,1g - Sal:1,8g

- 1 3 4 14

**14**

Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Verduras de proximidad al vapor con aceite de oliva virgen extra  
Magro con tomate  
Pan integral  
Fruta fresca

481,5Kcal - Prot:24,2g - Lip:19,9g - HC:46,6g AGS:4,2g - Azúcares:13,5g - Sal:1,7g

- 4

**21**

Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Olleta Alicantina  
Merluza al horno  
Pan integral  
Fruta fresca

515,5Kcal - Prot:27,7g - Lip:13,4g - HC:64,9g AGS:2,2g - Azúcares:9,6g - Sal:1,6g

- 4

**28**

Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas  
Lentejas con quínoa  
Ternera en salsa con patatas  
Pan integral  
Fruta fresca

672,2Kcal - Prot:29,7g - Lip:24,8g - HC:75,3g AGS:7,1g - Azúcares:13,0g - Sal:2,1g

- 14

**8**

Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Crema de zanahoria  
Rustidera de muslitos de pollo a la provenzal  
Pan  
Yogur

583,9Kcal - Prot:32,4g - Lip:23,6g - HC:58,0g AGS:6,8g - Azúcares:26,2g - Sal:1,7g

- 2 4

**15**

Ensalada César (lechuga, pollo, picatostes, queso y salsa césar)  
Fideua al estilo de Santa Pola  
Pan  
Yogur

667,2Kcal - Prot:30,2g - Lip:22,1g - HC:83,7g AGS:6,9g - Azúcares:24,6g - Sal:2,1g

- 1 2 3 4 5 9 14

**22**

Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Espaguetis salteados con salmón  
Tortilla de guisantes  
Pan  
Fruta fresca

582,4Kcal - Prot:24,6g - Lip:19,9g - HC:72,0g AGS:3,8g - Azúcares:11,9g - Sal:1,7g

- 1 3 4 14

**29**

Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Cazuela de pollo con patata, cebolla, pimiento y zanahoria de la huerta  
Abanicos de boquerón  
Pan  
Fruta fresca

429,7Kcal - Prot:22,5g - Lip:16,4g - HC:45,5g AGS:3,4g - Azúcares:9,5g - Sal:1,8g

- 4 14

**9**

Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Macarrones ecológicos napolitana  
Tiras de calamar con rebozado casero  
Pan integral  
Fruta fresca

571,8Kcal - Prot:24,5g - Lip:17,9g - HC:73,7g AGS:2,8g - Azúcares:10,7g - Sal:2,3g

- 1 3 5 14

**16**

Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Judías blancas estofadas con tomate,cebolla, pimiento y pimentón de la Vera  
Huevos rellenos de atún y tomate  
Pan integral  
Fruta fresca

559,2Kcal - Prot:22,1g - Lip:21,9g - HC:59,0g AGS:3,9g - Azúcares:10,9g - Sal:1,6g

- 3 4 14

**23**

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

520,5Kcal - Prot:21,5g - Lip:18,2g - HC:61,7g AGS:3,9g - Azúcares:15,7g - Sal:2,5g

- 1 14

**30**

Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo  
Pan integral  
Fruta fresca

640,1Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:74,5g AGS:6,3g - Azúcares:13,3g - Sal:1,6g

- 1 2 3 4 9 12 14

**10**

Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas  
Alubias marinera  
Revuelto de huevos de corral con calabacín  
Pan  
Fruta fresca

526,1Kcal - Prot:23,2g - Lip:18,5g - HC:58,2g AGS:3,7g - Azúcares:14,5g - Sal:2,1g

- 3 5 14

**17**

Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Sopa de pescado con fondo casero  
Pizza casera de tomate, queso, jamón y orégano  
Pan  
Fruta fresca

661,6Kcal - Prot:29,1g - Lip:22,9g - HC:81,5g AGS:5,6g - Azúcares:11,2g - Sal:3,2g

- 1 2 3 4 9 14

**24**

Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Sopa con garbanzos  
Hamburguesa con chips de boniato  
Pan  
Fruta fresca

826,1Kcal - Prot:30,5g - Lip:38,1g - HC:85,4g AGS:2,6g - Azúcares:13,6g - Sal:1,2g

- 1 2 3 9 12 14