

Alérgenos:

- 1 GLUTEN
- 2 LACTEOS
- 3 HUEVO
- 4 PESCADO
- 5 MOLUSCO
- 6 CRUSTACEOS
- 7 ALTRAMUCCES
- 8 FRUTOS CASCARA
- 9 SOJA
- 10 SESAMO
- 11 MOSTAZA
- 12 APIC
- 13 AZUFREYSULFITOS



FESTIVO

5

FESTIVO

6

FESTIVO

7

FESTIVO

8

FESTIVO

9

FESTIVO

1

FESTIVO

2

FESTIVO

12

Ensalada del chef
Lentejas con verdura
Lomo adobado
Pan integral
Fruta fresca

608,5Kcal - Prot:33,2g - Lip:15,3g - HC:77,2g AGS:3,3g - Azúcares:21,7g - Sal:4,5g

- 1
- 2
- 3
- 4
- 9
- 14

13

Ensalada huertana
Guiso de rape con patatas
Tortilla francesa con maíz
Pan
Fruta fresca

643,9Kcal - Prot:27,0g - Lip:24,4g - HC:72,5g AGS:5,2g - Azúcares:24,2g - Sal:2,7g

- 3
- 4
- 14

14

Sopa de cocido con fideos
Pollo con mostaza a la miel
Pan integral
Fruta fresca

523,8Kcal - Prot:28,5g - Lip:15,3g - HC:63,7g AGS:2,7g - Azúcares:24,5g - Sal:2,7g

- 1
- 3
- 11
- 14

15

Ensalada Waldorf (lechuga, manzana, pollo y nueces)
Arroz a banda
Pan
Lácteo

569,0Kcal - Prot:16,6g - Lip:14,7g - HC:90,9g AGS:4,2g - Azúcares:24,2g - Sal:1,9g

- 2
- 4
- 5
- 6
- 8
- 12
- 14

16

Ensalada ECO variada con huevo
Canelones de atún Bellaurora
Pan
Fruta fresca

559,9Kcal - Prot:16,4g - Lip:24,1g - HC:65,7g AGS:6,2g - Azúcares:22,8g - Sal:2,3g

- 1
- 2
- 3
- 4
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 14

19

Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco)
Paella valenciana
Pan integral
Yogur sabor

664,9Kcal - Prot:23,4g - Lip:15,6g - HC:105,1g AGS:5,3g - Azúcares:24,4g - Sal:2,0g

- 2
- 14

20

Ensalada mixta
Alubias estofadas
Pan
Fruta fresca

473,7Kcal - Prot:15,9g - Lip:7,7g - HC:75,6g AGS:1,2g - Azúcares:22,5g - Sal:1,4g

- 14

21

Sopa minestrone
Pollo al ajillo con patatas
Pan integral
Fruta fresca

602,2Kcal - Prot:28,3g - Lip:19,2g - HC:74,2g AGS:3,9g - Azúcares:20,5g - Sal:1,7g

- 1
- 12
- 14

22

FESTIVO

23

FESTIVO

26

Ensalada variada con espárragos
Lentejas con jamón y verduras frescas
Tosta de queso
Pan integral
Fruta fresca

700,4Kcal - Prot:28,4g - Lip:19,1g - HC:95,6g AGS:5,9g - Azúcares:22,5g - Sal:2,6g

- 1
- 2
- 3
- 14

27

Crema de calabacín con picatostes caseros
Tortilla y pavo loncheado
Pan
Yogur

614,3Kcal - Prot:25,5g - Lip:24,7g - HC:70,4g AGS:6,9g - Azúcares:24,1g - Sal:1,9g

- 1
- 2
- 5
- 14

28

Ensalada variada con queso
Macarrones boloñesa
Pan integral
Fruta fresca

641,4Kcal - Prot:19,9g - Lip:17,3g - HC:95,5g AGS:4,2g - Azúcares:22,5g - Sal:1,8g

- 1
- 2
- 3
- 9
- 14

29

Ensalada variada con jamón york
Potaje de garbanzos con acelgas
Calamares a la romana con pisto
Pan
Fruta fresca

659,7Kcal - Prot:22,2g - Lip:23,6g - HC:82,3g AGS:2,9g - Azúcares:23,0g - Sal:2,8g

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 9
- 14

30