

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
-------	--------	-----------	--------	---------

				7 FESTIVO
--	--	--	--	---------------------

4	5	6	7	8
<p>Macarrones integrales con verduras y salsa de soja (1,3,6,10) (Pasta integral, zanahoria, cebolla, calabacín, pimiento y salsa de soja)</p> <p>Tortilla de calabacín (3)</p> <p>Ensalada variada Fruta de temporada Pan (1)</p>	<p>Vichyssoise (7) (Patata, puerro y leche)</p> <p>Ragout de pavo con verduras</p> <p>Ensalada variada Fruta de temporada Pan integral (1)</p>	<p>Ensalada de garbanzos (Garbanzos, tomate, pepino, cebolla, queso fresco, pimiento verde)</p> <p>Boquerones en tempura (1,2,3,4,6,7,9,10,13)</p> <p>Pisto de verduras Fruta de temporada Pan (1)</p>	<p>Ensalada murciana (3,4,12) (Tomate, atún, cebolla, huevo y aceitunas)</p> <p>Pechugas de pollo y champiñones al curry (1,7,10,12)</p> <p>Patatas al horno (12) Fruta de temporada Pan integral (1)</p>	<p>Arroz al horno (6,8,12) (Arroz, garbanzos, patata, magro y morcilla)</p> <p>Merluza en salsa verde (4)</p> <p>Ensalada variada Yogur (7) / Fruta de temporada Pan (1)</p>

11	12	13	14	15
<p>Salmorejo con huevo y taquitos de jamón (1,3) (Tomate, ajo, pan, aceite, huevo, jamón)</p> <p>Magro en salsa Ensalada variada Fruta de temporada Pan (1)</p>	<p>Lentejas ECO a la jardinera (1,12) (Lentejas, cebolla, pimiento, calabacín, patata y zanahoria)</p> <p>Tortilla de queso (3,7) Ensalada variada Fruta de temporada Pan integral (1)</p>	<p>Paella valenciana (Arroz, judía verde, garrofón y pollo)</p> <p>Pescado fresco de lonja (1,2,4,6,10,13) Ensalada variada Fruta de temporada Pan (1)</p>	<p>Sopa de letras (1,3,6,10) (Pasta, verduras y pollo)</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno Ensalada variada Fruta de temporada Pan integral (1)</p>	<p>Ensalada de pasta (1,3,4,6,10) (Pasta, zanahoria, aceitunas, maíz, atún)</p> <p>Salmón al eneldo (4) Verduras salteadas Yogur (7) / Fruta de temporada Pan (1)</p>

18	19	20	21	22
<p>Arroz tres delicias (3,6) (Arroz, guisantes, zanahoria, jamón dulce y huevo)</p> <p>Abadejo a la portuguesa (2,4,1,3) Ensalada variada Fruta de temporada Pan (1)</p>	<p>Gazpacho andaluz con picatostes (1,6,10) (Tomate, pepino, pimiento verde, ajo, vinagre, aceite y picatostes)</p> <p>Albóndigas en salsa con patatas (1,6,12) Ensalada valenciana Fruta de temporada Pan integral (1)</p>	<p>Pasta integral a la boloñesa (1,3,6,10) (Pasta integral, tomate, zanahoria, cebolla y carne picada)</p> <p>Pescado fresco de lonja (1,2,4,6,10,13) Guisantes salteados Fruta de temporada Pan (1)</p>	<p>Alubias con calabaza y jamón (8,12) (Alubias, patata, calabaza, cebolla, zanahoria y jamón)</p> <p>Tortilla de champiñones (3,12) Ensalada variada Fruta de temporada Pan integral (1)</p>	<p>Ensalada de patata (4,12) (Patata, tomate, cebolla, atún, aceitunas)</p> <p>Fajitas de pollo con verduras (1,6,10) Yogur (7) / Fruta de temporada Pan (1)</p>

25	26	27	28	29
<p>Ensalada de lentejas (1) (Lentejas, tomate, cebolla, maíz, pimiento verde)</p> <p>Revuelto de bacon (3,6)</p> <p>Brócoli salteado Fruta de temporada Pan (1)</p>	<p>Arroz de verduras (Arroz, judías verdes, pimiento, calabacín, alcachofas)</p> <p>Gallineta al horno con salsa Mery (2,4,13)</p> <p>Ensalada variada Fruta de temporada Pan integral (1)</p>	<p>Ensaladilla rusa (3,4) (Zanahoria, patata, guisantes, atún, aceitunas, huevo y mahonesa)</p> <p>Pollo en salsa de champiñones (7,12)</p> <p>Ensalada variada Fruta de temporada Pan (1)</p>	<p>Pasta al queso (1,3,6,7,10) (Pasta, tomate, cebolla y queso)</p> <p>Palometa al horno (2,4,13)</p> <p>Ensalada variada Fruta de temporada Pan integral (1)</p>	<p>Ensalada César (1,2,3,4,6,7,10,12) (Lechuga, tomate, queso, picatostes y salsa César)</p> <p>Hamburguesa completa con patatas (1,3,6,7,10,11,12)</p> <p>Helado (3,5,7,8)</p>



RECOMENDADOR DE CENAS



COMIDA

Pasta/Arroz	Verduras	Legumbres	Pasta/Arroz	Verduras	Legumbres	Pasta/Arroz	Verduras
Proteína vegetal	Pescado	Huevos	Carne	Pescado	Huevos	Carne	Pescado

CENA

Legumbres	Verduras	Pasta/Arroz	Verduras	Verduras	Pasta/Arroz	Verduras	Legumbres
Carne	Pescado	Huevos	Proteína vegetal	Pescado	Huevos	Carne	Proteína vegetal

POSTRES

Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos

Consulta toda la información nutricional y alérgenos de nuestra carta en el código QR:

