

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>1</b> Pasta integral a la carbonara (1,3,6,7,10) (Pasta integral, bacon, cebolla, nata y leche) Merluza al limón con guisantes (4) Ensalada variada Fruta de temporada Pan (1)	<b>2</b> Sopa de fideos (1,3,6,10) (Pasta, verduras y pollo) Pollo al ajillo Ensalada variada Fruta de temporada Pan integral (1)	<b>3</b> Ensalada de alubias (7) (Alubias, cebolla, tomate, pimiento y queso fresco) Pescado fresco de lonja (1,2,4,6,10,13) Salteado de maíz Fruta de temporada Pan (1)	<b>4</b> Salmorejo con taquitos de jamón (1,6,10) (Tomate, ajo, pan, aceite, jamón) Tortilla de patata (3,12) Ensalada variada Fruta de temporada Pan integral (1)	<b>5</b> Arroz con tomate (Arroz con sofrito de tomate) Longanizas al horno (6,12) Ensalada variada Yogur (7) / Fruta de temporada Pan (1)
<b>8</b> Ensalada completa con queso y jamón (6,7) Arroz del "senyoret" (1,2,3,4,6,7,12,13) Fruta de temporada Pan (1)	<b>9</b> Ensalada murciana (3,4,12) (Tomate, atún, cebolla, huevo y aceitunas) Estofado de pavo con patata y verduras (12) Fruta de temporada Pan integral (1)	<b>10</b> Garbanzos con verduras al curry (1,10,12) (Garbanzos, tomate, cebolla, calabacín, patata y curry) Tortilla de atún (3,4) Ensalada variada Fruta de temporada Pan (1)	<b>11</b> Espaguetis con verduras y salsa de soja (1,3,6,10) (Pasta, zanahoria, cebolla, calabacín, pimiento y salsa de soja) Salmón al horno (4) Ensalada variada Fruta de temporada Pan integral (1)	<b>12</b> Ensalada de patata (6,12) (Patata, tomate, aceitunas, pavo y zanahoria rallada) Tiras de pollo a la mostaza (7,10) Champiñones salteados Yogur (7) / Fruta de temporada Pan (1)
<b>15</b> Vichyssoise (7) (Patata, puerro y leche) Lomo en salsa de cebolla Ensalada variada Fruta de temporada Pan (1)	<b>16</b> Lentejas ECO a la jardinera (1,12) (Lentejas, cebolla, pimiento, calabacín, patata y zanahoria) Tortilla de jamón dulce (3,6) Ensalada variada Fruta de temporada Pan integral (1)	<b>17</b> Ensalada de pasta (1,3,4,6,10) (Pasta, zanahoria, aceitunas, maíz, atún) Rape en salsa verde con guisantes (2,4,13) Fruta de temporada Pan (1)	<b>18</b> Ensaladilla rusa (3,4,12) (Zanahoria, patata, guisantes, atún, aceitunas, huevo y mahonesa) Pollo al horno con verduras Fruta de temporada Pan integral (1)	<b>19</b> Arroz oriental con verduras (1,6) (Arroz, calabacín, pimiento, cebolla y salsa de soja) Figuritas de pescado (1,2,3,4,6,7,10,12,13) Ensalada variada Yogur (7) / Fruta de temporada Pan (1)
<b>22</b> Pasta integral a la napolitana (1,3,6,7,10) (Pasta integral, zanahoria, cebolla, tomate y queso) Tortilla de calabacín (3) Ensalada variada Fruta de temporada Pan (1)	<b>23</b> Arroz a la milanesa (Arroz, guisantes, pimiento rojo, magro) Merluza a la andaluza (1,4,6,10) Ensalada variada Fruta de temporada Pan integral (1)	<b>24</b> <b>FESTIVO</b>		<b>25</b> Ensalada campera (3,4,12) (Patata, tomate, aceitunas, huevo, atún, pimiento verde) Ternera en salsa con verduras Fruta de temporada Pan integral (1)
<b>29</b> Gazpacho andaluz con picatostes (1,6,10) (Tomate, pepino, pimiento verde, ajo, vinagre, aceite y picatostes) Pechugas de pollo en salsa de tomate Patatas al horno (12) Fruta de temporada Pan (1)	<b>30</b> Ensalada de lentejas (1) (Lentejas, tomate, cebolla, maíz, pimiento verde) Tortilla de patata (3,12) Ensalada variada Fruta de temporada Pan integral (1)			



## 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:

