
































Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2	3	4	5	6
9 Arroz con tomate Varitas de merluza  Ensalada Verde (lechuga, pepino, olivas) Fruta de Temporada Cena: Consomé y hamburguesa de lentejas. Fruta 811.95 KC 17.55 PR 124.18 HC 24.90 LP 3.50 GS	10 Garbanzos a la mediterránea  Pollo con salteado campestre Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de Temporada Cena: Alcachofas salteadas y cuscús con especias. Fruta 773.10 KC 36.69 PR 91.50 HC 24.11 LP 4.28 GS	11 Crema de calabaza  Lomo adobado con zanahoria salteada  Ensalada lechuga, zanah y brotes soja  Fruta de Temporada Cena: Crema de boniato y huevos rellenos con cebolla. Fruta 553.72 KC 15.23 PR 72.13 HC 15.44 LP 4.96 GS	12 Olleta alicantina ECO  Tortilla con queso  Ensalada mediterránea(lech,tom,espárr.) Yogur  Cena: Sopa de pescado y magro en salsa . Fruta 683.06 KC 36.23 PR 61.94 HC 24.14 LP 7.59 GS	13 Espaguetis a la napolitana  Fogonero con calabacín  Ensalada Morada (lech, lomb, pep) Fruta de Temporada Cena: Berenjena rellena y quinoa con verduras. Fruta 639.74 KC 30.12 PR 95.39 HC 12.69 LP 1.74 GS
16 Lentejas a la jardinera con verd.  Tortilla española  Ensalada de lechuga, remolacha y maíz Fruta de Temporada Cena: Hervido con judías verdes y merluza en salsa verde. Fruta 672.24 KC 28.18 PR 84.79 HC 20.35 LP 4.02 GS	17 Espirales al pomodoro  Rollitos de pavo y queso  Ensalada de lech, espárragos, lombarda Fruta de Temporada Cena: Coliflor hervida y filete de ternera plancha. Fruta 755.78 KC 33.73 PR 104.01 HC 20.52 LP 7.89 GS	18 Alubias a la hortelana Albóndigas en salsa  Ensalada siciliana (lech,tom,olivas) Yogur  Cena: Pisto al horno y brocheta de pescado. Fruta 712.17 KC 30.47 PR 32.53 HC 35.35 LP 8.26 GS	19 Sopa con lluvia  Lomo fresco con ratatouille Ensalada de lechuga, tomate y brotes soja  Fruta de Temporada Cena: Crema de champiñones y revuelto de huevos y puerro. Fruta 746.30 KC 32.73 PR 61.66 HC 38.34 LP 12.86 GS	20 Paella alicantina Merluza con calabaza salteada  Ensalada de lechuga, remol. y pepino Fruta de Temporada Cena: Escalivada de verduras con aceitunas y carne picada. Fruta 778.62 KC 34.38 PR 113.76 HC 19.19 LP 3.81 GS
23 Crema de hortalizas  Magro en salsa con verduras Ensalada lechuga, tomate y pepino Fruta de Temporada Cena: Cuscús con verduras picadas y pescado a la plancha. Fruta 545.26 KC 26.11 PR 65.93 HC 18.21 LP 4.27 GS	24 Potaje de garbanzos Tortilla campesina  Ensalada multicolor (lech, lomb y maíz) Fruta de Temporada Cena: Puré de patata y zanahoria y sardinas al horno. Fruta 710.72 KC 28.33 PR 87.38 HC 22.84 LP 3.96 GS	25 Macarrones con bacon  Gallineta con pisto casero  Ensalada lechuga, tomate y zanah Fruta de Temporada Cena: Crema de verduras y rustidera de carne. Fruta 841.57 KC 34.80 PR 107.27 HC 28.60 LP 8.07 GS	26 Lentejas a la mediterránea.  Hamburguesa con salsa de tomate  Ensalada lechuga, remol. y brotes soja  Fruta de Temporada Cena: Menestra de verdura y huevos al plato. Fruta. 482.68 KC 17.16 PR 52.54 HC 20.91 LP 1.94 GS	27 Sopa de cocido  Cocido casero completo  Ensalada lechuga, pepino y maíz Yogur  Cena: Pescado a la plancha y coliflor rehogada. Fruta. 776.52 KC 59.23 PR 63.70 HC 29.71 LP 9.31 GS
30 Arroz 3 delicias (pavo, tort, guis)  Rustidera de pollo  Ensalada lechuga, remolacha y espárr. Fruta de Temporada Cena: Brócoli al vapor y calabacín relleno. Fruta. 843.02 KC 32.16 PR 120.59 HC 23.72 LP 5.05 GS			<p>Todos los jueves el menú se servirá con pan integral.</p>	<p>Si se añade vinagre a la ensalada contendrá sulfitos</p>

ECO: Legumbres procedentes de cultivo ecológico

Fruta del tiempo: ciruela, plátano, manzana, sandía, kiwi, piña y pera

Alérgenos de declaración obligatoria.

