

MENÚ BASAL



VIERNES 1



FESTIVO

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10 lentejas, patata, calabaza, pimentón TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 648 HC 84 Prot 25 Gr 23	ARROZ CON TOMATE arroz, tomate frito, cebolla MERLUZA A LA BILBAÍNA 8.10 CON ENSALADA merluza, pimiento morrón, vinagre, harina Fruta de temporada y pan integral 8 Cal 652 HC 98 Prot 19 Gr 20	GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 10 garbanzos, arroz integral, zanahoria, pimiento CINTA DE LOMO AL HORNO 8 CON ENSALADA cinta de lomo de cerdo, ajo, perejil, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 698 HC 75 Prot 54 Gr 28	PASTA VEGAN BOLOGNESE 1.7.8 pasta, soja texturizada, tomate frito MERLUZA HORNO EN SALSAS MARINERA 2.8 CON ZANAHORIA BABY merluza, zanahoria, cebolla, tomate, harina Fruta de temporada y pan 8 Cal 696 HC 91 Prot 34 Gr 20	CREMA DE JUDÍAS VERDES 10 judías verdes, patata, aceite POLLO AL CHILINDRÓN 8 CON PATATAS 10 jamoncitos, patata, pimiento, zanahoria, tomate Fruta de temporada o lácteos y pan integral 6.8 Cal 643 HC 76 Prot 35 Gr 21
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y QUESO 6.7.8 pasta integral, tomate frito, queso rallado ABADEJO EN SALSAS MENIERE CON ENSALADA 1.2.8 abadejo, margarina, agrio limón, ajo, perejil Fruta de temporada y pan 8 Cal 636 HC 75 Prot 29 Gr 75	ALUBIAS CANELA CON VERDURAS alubias canela, patata, puerro, zanahoria TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA huevo líquido, aceite Fruta de temporada y pan integral 8 Cal 605 HC 69 Prot 25 Gr 21	PAELLA DE VERDURAS arroz, judías verdes, guisantes, zanahoria FILETE DE POLLO AL HORNO 8 CON ENSALADA filete de contramuslo, ajo, perejil, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 642 HC 81 Prot 34 Gr 19	SOPA DE COCIDO CON FIDEOS 5.7.8 pasta, codillo, gallina, garbanzos COMPLEMENTO DE COCIDO 10 garbanzos, chorizo, ternera, patata Fruta de temporada y pan 8 Cal 685 HC 76 Prot 33 Gr 26	SAN ISIDRO
LUNES 18 DIA SIN GLUTEN	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
PURÉ DE VERDURA 10 menestra, patata, aceite MERLUZA A LA GALLEGA CON PATATA VAPOR 2.10 merluza patata, pimentón, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 652 HC 74 Prot 37 Gr 21	SOPA DE ARROZ INTEGRAL 5.7 arroz gallina, apio, zanahoria FILETE DE POLLO ASADO AL CURRY CON ENSALADA 3.10 filete de pollo, curry, cebolla Fruta de temporada y pan integral 8 Cal 694 HC 87 Prot 35 Gr 21	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10 lentejas, patata, calabaza, pimentón MERLUZA LA ANDALUZA CON ENSALADA 1.2.3.4.6.7.8.11 merluza, harina, huevo, leche Fruta de temporada y pan 8 Cal 681 HC 76 Prot 32 Gr 27	PASTA CON FRITADA DE VERDURAS 7.8 pasta, verduras asadas, tomate MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON GUIANTES Y ZANAHORIA BABY 10 magro, guisantes, zanahoria, cebolla, tomate Fruta de temporada y pan 8 Cal 646 HC 54 Prot 50 Gr 24	JUDÍAS PINTAS GUIADAS 10 judías, patata, zanahoria, puerro, pimentón TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada o lácteos y pan integral 6.8 Cal 616 HC 63 Prot 28 Gr 23
DIA DE AFRICA	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
ARROZ JOLOFF arroz, tomate pimiento, especias POLLO AL PIRI PIRI filete de pollo, zanahoria, ajo, pimentón zumo de limón, vinagre, oégano, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 636 HC 76 Prot 42 Gr 17	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS 10 judías, patata, puerro, zanahoria, pimentón BUÑUELOS DE BACALAO CON ENSALADA 1.2.3.5.6.7.8.10.11 bacalao, harina, leche, huevo Fruta de temporada y pan integral 8 Cal 680 HC 79 Prot 23 Gr 26	CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA 10 zanahoria, apio, patata, aceite TORTILLA FRANCESA CON QUESO 6.7 huevo líquido, queso, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 653 HC 71 Prot 24 Gr 29	GARBANZOS GUIADOS C/ARROZ INTEGRAL garbanzos, arroz, zanahoria, pimiento, pimentón MERLUZA A LA RIOJANA 2,10 CON ENSALADA merluza, tomate, pimiento Fruta de temporada y pan 8 Cal 649 HC 71 Prot 37 Gr 23	ESPAGUETIS CON TOMATE pasta, tomate frito, cebolla, aceite ALBÓNDIGAS MIXTAS (burger meat) EN SALSAS CON PATATAS 1.8.10 burger meat, patata, curcuma Fruta de temporada o lácteos y pan integral 6.8 Cal 690 HC 71 Prot 20 Gr 35



MENÚ SIN CERDO



VIERNES 1



FESTIVO

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
LENTEJAS A LA HORTELANA lentejas, zanahoria, calabacín, calabaza TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 648 HC 84 Prot 25 Gr 23	ARROZ CON TOMATE arroz, tomate frito, cebolla MERLUZA AL HORNO 2 CON ENSALADA merluza, pimienta, aceite Fruta de temporada y pan integral 8 Cal 652 HC 98 Prot 19 Gr 20	GARBANZOS CON SALTEADO MEDITERRÁNEO 3.10 (garbanzos, salteado) FILETE DE PAVO AL AJILLO CON ENSALADA filete de pavo, ajo, perejil, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 698 HC 75 Prot 54 Gr 28	PASTA CON VERDURAS AL CURRY 3.7.8 pasta, calabacín, zanahoria, curry MERLUZA HORNO EN SALSA MARINERA CON ZANAHORIA BABY 2 merluza, cebolla, zanahoria, pimienta Fruta de temporada y pan 8 Cal 696 HC 91 Prot 34 Gr 20	CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA 10 calabacín, calabaza, patata, puerro POLLO A LAS FINAS HIERBAS CON PATATA VAPOR 10 pollo, patata, perejil, tomillo, pimienta Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8 Cal 643 HC 76 Prot 35 Gr 21
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
PASTA EN SALSA PROVENZAL 7.8 pasta, tomate, zanahoria, hierbas provenzales ABADEJO AL AJO ARRIERO 2.5 CON ENSALADA abadejo, apio, repollo, zanahoria, ajo Fruta de temporada y pan 8 Cal 636 HC 75 Prot 29 Gr 75	ALUBIAS CANELA CON VERDURAS 10 alubia, canela, patata, pimienta, zanahoria TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA huevo líquido, aceite Fruta de temporada y pan integral 8 Cal 605 HC 69 Prot 25 Gr 21	ARROZ CON VERDURAS arroz, calabacín, zanahoria, cebolla FILETE DE POLLO MARINADO CON ENSALADA limón, ajo, tomillo, orégano, pimienta Fruta de temporada y pan 8 Cal 642 HC 81 Prot 34 Gr 19	SOPA DE AVE CON FIDEOS 5.7.8 pasta, pollo, apio, zanahoria COMPLEMENTO DE COCIDO 10 garbanzos, patata, pollo, zanahoria Fruta de temporada y pan 8 Cal 685 HC 76 Prot 33 Gr 26	SAN ISIDRO
LUNES 18 DÍA SIN GLUTEN	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
CREMA DE ZANAHORIA 10 zanahoria, patata, puerro MERLUZA EN SALSA PIQUILLO CON PATATA VAPOR 2.10 merluza, ajo, puerro, tomate, pimienta Fruta de temporada y pan 8 Cal 652 HC 74 Prot 37 Gr 21	SOPA DE AVE CON LETRAS 5.7.8 pasta, pollo, apio, zanahoria RAGÚ DE POLLO A LA JARDINERA CON ENSALADA ragú de pollo, calabacín, zanahoria, cebolla, ajo Fruta de temporada y pan integral 8 Cal 694 HC 87 Prot 35 Gr 21	LENTEJAS CON VERDURAS 10 lentejas, patata, pimienta, zanahoria BACALAO A LA ANDALUZA 2.8 CON ENSALADA bacalao, harina de trigo, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 681 HC 76 Prot 32 Gr 27	PASTA EN SALSA ALBAHACA 7.8 pasta, tomate frito, albahaca FILETE DE POLLO AL AJILLO CON ZANAHORIA BABY filete de pollo, zanahoria, ajo, perejil Fruta de temporada y pan 8 Cal 646 HC 54 Prot 50 Gr 24	JUDÍAS PINTAS A LA HORTELANA judías pintas, zanahoria, calabacín, calabaza TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8 Cal 616 HC 63 Prot 28 Gr 23
DÍA DE AFRICA	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
ARROZ JOLOFF arroz, tomate, pimienta, especias POLLO AL PIRI PIRI pollo, zanahoria, ajo, pimentón zumo de limón, vinagre, orégano, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 636 HC 76 Prot 42 Gr 17	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS 10 judías, patata, puerro, zanahoria, pimentón MERLUZA AL HORNO 2 CON ENSALADA merluza, pimienta, aceite Fruta de temporada y pan integral 8 Cal 680 HC 79 Prot 23 Gr 26	CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA 10 patata, calabacín, calabaza, puerro TORTILLA FRANCESA CON QUESO 6.7 huevo líquido, queso, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 653 HC 71 Prot 24 Gr 29	GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 3 garbanzos, arroz integral, zanahoria, curry MERLUZA ENCEBOLLADA 2 CON ENSALADA merluza, cebolla, ajo, perejil Fruta de temporada y pan 8 Cal 649 HC 71 Prot 37 Gr 23	ESPAGUETIS CON TOMATE CASERO pasta, tomate frito, cebolla, aceite HAMBURGUESA DE TERNERA ESTOFADA (burger meat) CON PATATAS 1.10 burger meat, patata, zanahoria, cebolla, pimienta Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8 Cal 690 HC 71 Prot 20 Gr 35

db

MENÚ SIN FRUTOS SECOS



VIERNES 1



FESTIVO

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
<p>LENTEJAS A LA HORTELANA lentejas, zanahoria, calabacín, calabaza</p> <p>TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 648 HC 84 Prot 25 Gr 23</p>	<p>ARROZ CON TOMATE arroz, tomate frito, cebolla</p> <p>MERLUZA AL HORNO 2 CON ENSALADA merluza, pimienta, aceite Fruta de temporada y pan integral 8 Cal 652 HC 98 Prot 19 Gr 20</p>	<p>GARBANZOS CON SALTEADO MEDITERRÁNEO 3.10 (garbanzos, salteado)</p> <p>CINTA DE LOMO AL HORNO CON AJILLO Y ENSALADA cinta de lomo de cerdo, ajo, perejil, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 698 HC 75 Prot 54 Gr 28</p>	<p>PASTA CON VERDURAS AL CURRY 3.7.8 pasta, calabacín, zanahoria, curry</p> <p>MERLUZA HORNO EN SALSA MARINERA CON ZANAHORIA BABY 2 merluza, cebolla, zanahoria, pimienta Fruta de temporada y pan 8 Cal 696 HC 91 Prot 34 Gr 20</p>	<p>CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA 10 calabacín, calabaza, patata, puerro</p> <p>POLLO A LAS FINAS HIERBAS CON PATATA VAPOR 10 pollo, patata, perejil, tomillo, pimienta Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8 Cal 643 HC 76 Prot 35 Gr 21</p>
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
<p>PASTA EN SALSA PROVENZAL 7.8 pasta, tomate, zanahoria, hierbas provenzales</p> <p>ABADEJO AL AJO ARRIERO 2.5 CON ENSALADA abadejo, apio, repollo, zanahoria, ajo Fruta de temporada y pan 8 Cal 636 HC 75 Prot 29 Gr 75</p>	<p>ALUBIAS CANELA CON VERDURAS 10 alubia, canela, patata, pimienta, zanahoria</p> <p>TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA huevo líquido, aceite Fruta de temporada y pan integral 8 Cal 605 HC 69 Prot 25 Gr 21</p>	<p>ARROZ CON VERDURAS arroz, calabacín, zanahoria, cebolla</p> <p>FILETE DE POLLO MARINADO CON ENSALADA limón, ajo, tomillo, orégano, pimienta Fruta de temporada y pan 8 Cal 642 HC 81 Prot 34 Gr 19</p>	<p>SOPA DE AVE CON FIDEOS 5.7.8 pasta, pollo, apio, zanahoria</p> <p>COMPLEMENTO DE COCIDO 10 garbanzos, patata, pollo, chorizo Fruta de temporada y pan 8 Cal 685 HC 76 Prot 33 Gr 26</p>	<p>SAN ISIDRO</p>
LUNES 18 DÍA SIN GLUTEN	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
<p>CREMA DE ZANAHORIA 10 zanahoria, patata, puerro</p> <p>MERLUZA EN SALSA PIQUILLO CON PATATA VAPOR 2.10 merluza, ajo, puerro, tomate, pimienta Fruta de temporada y pan 8 Cal 652 HC 74 Prot 37 Gr 21</p>	<p>SOPA DE AVE CON LETRAS 5.7.8 pasta, pollo, apio, zanahoria</p> <p>RAGÚ DE POLLO A LA JARDINERA CON ENSALADA ragú de pollo, calabacín, zanahoria, cebolla, ajo Fruta de temporada y pan 8 Cal 694 HC 87 Prot 35 Gr 21</p>	<p>LENTEJAS CON VERDURAS 10 lentejas, patata, pimienta, zanahoria</p> <p>BACALAO A LA ANDALUZA 2.8 CON ENSALADA bacalao, harina de trigo, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 681 HC 76 Prot 32 Gr 27</p>	<p>PASTA EN SALSA ALBAHACA 7.8 pasta, tomate frito, albahaca</p> <p>MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON ZANAHORIA BABY magro, cebolla, calabacín, zanahoria Fruta de temporada y pan 8 Cal 646 HC 54 Prot 50 Gr 24</p>	<p>JUDÍAS PINTAS A LA HORTELANA judías pintas, zanahoria, calabacín, calabaza</p> <p>TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8 Cal 616 HC 63 Prot 28 Gr 23</p>
DÍA DE AFRICA	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
<p>ARROZ JOLOFF arroz, tomate, pimienta, especias</p> <p>POLLO AL PIRI PIRI pollo, zanahoria, ajo, pimienta zumos de limón, vinagre, orégano, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 636 HC 76 Prot 42 Gr 17</p>	<p>JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS 10 judías, patata, puerro, zanahoria, pimentón</p> <p>MERLUZA AL HORNO 2 CON ENSALADA merluza, pimienta, aceite Fruta de temporada y pan integral 8 Cal 680 HC 79 Prot 23 Gr 26</p>	<p>CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA 10 patata, calabacín, calabaza, puerro</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON QUESO 6.7 huevo líquido, queso, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 653 HC 71 Prot 24 Gr 29</p>	<p>GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 3 garbanzos, arroz integral, zanahoria, curry</p> <p>MERLUZA ENCEBOLLADA 2 CON ENSALADA merluza, cebolla, ajo, perejil Fruta de temporada y pan 8 Cal 649 HC 71 Prot 37 Gr 23</p>	<p>ESPAGUETIS CON TOMATE CASERO pasta, tomate frito, cebolla, aceite</p> <p>HAMBURGUESA DE TERNERA ESTOFADA (burger meat) CON PATATAS 1.10 burger meat, patata, zanahoria, cebolla, pimienta Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8 Cal 690 HC 71 Prot 20 Gr 35</p>

MENÚ SIN MOLUSCOS



FESTIVO

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
LENTEJAS A LA HORTELANA lentejas, zanahoria, calabacín, calabaza TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 648 HC 84 Prot 25 Gr 23	ARROZ CON TOMATE arroz, tomate frito, cebolla RAGÚ DE POLLO ESTOFADO CON ENSALADA ragú de pollo, zanahoria, calabacín Fruta de temporada y pan integral 8 Cal 652 HC 98 Prot 19 Gr 20	GARBANZOS CON SALTEADO MEDITERRÁNEO 3.10 (garbanzos, salteado) CINTA DE LOMO AL HORNO CON AJILLO Y ENSALADA cinta de lomo de cerdo, ajo, perejil, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 698 HC 75 Prot 54 Gr 28	PASTA CON VERDURAS AL CURRY 3.7.8 pasta, calabacín, zanahoria, curry FILETE DE PAVO AL AJILLO CON ZANAHORIA BABY filete de pavo, zanahoria, ajo, perejil Fruta de temporada y pan 8 Cal 696 HC 91 Prot 34 Gr 20	CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA 10 calabacín, calabaza, patata, puerro POLLO A LAS FINAS HIERBAS CON PATATA VAPOR 10 pollo, patata, perejil, tomillo, pimienta Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8 Cal 643 HC 76 Prot 35 Gr 21
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
PASTA EN SALSAS PROVENZAL 7.8 pasta, tomate, zanahoria, hierbas provenzales FILETE DE PAVO A LA MADRILEÑA CON ENSALADA filete de pavo, pimiento verde, pimiento rojo Fruta de temporada y pan 8 Cal 636 HC 75 Prot 29 Gr 75	ALUBIAS CANELA CON VERDURAS 10 alubia canela, patata, pimiento, zanahoria TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA huevo líquido, aceite Fruta de temporada y pan integral 8 Cal 605 HC 69 Prot 25 Gr 21	ARROZ CON VERDURAS arroz, calabacín, zanahoria, cebolla FILETE DE POLLO MARINADO CON ENSALADA limón, ajo, tomillo, orégano, pimienta Fruta de temporada y pan 8 Cal 642 HC 81 Prot 34 Gr 19	SOPA DE AVE CON FIDEOS 5.7.8 pasta, pollo, apio, zanahoria COMPLEMENTO DE COCIDO 10 garbanzos, patata, pollo, chorizo Fruta de temporada y pan 8 Cal 685 HC 76 Prot 33 Gr 26	SAN ISIDRO
LUNES 18 DÍA SIN GLUTEN	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
CREMA DE ZANAHORIA 10 zanahoria, patata, puerro PAVO AL CHILINDRÓN CON PATATA VAPOR 10 pavo, patata, pimiento, tomate Fruta de temporada y pan 8 Cal 652 HC 74 Prot 37 Gr 21	SOPA DE AVE CON LETRAS 5.7.8 pasta, pollo, apio, zanahoria RAGÚ DE POLLO A LA JARDINERA CON ENSALADA ragú de pollo, calabacín, zanahoria, cebolla, ajo Fruta de temporada y pan integral 8 Cal 694 HC 87 Prot 35 Gr 21	LENTEJAS CON VERDURAS 10 lentejas, patata, pimiento, zanahoria PAVO ENCEBOLLADO CON ENSALADA pavo, cebolla, ajo, perejil Fruta de temporada y pan 8 Cal 681 HC 76 Prot 32 Gr 27	PASTA EN SALSAS ALBAHACA 7.8 pasta, tomate frito, albahaca MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON ZANAHORIA BABY magro, cebolla, calabacín, zanahoria Fruta de temporada y pan 8 Cal 646 HC 54 Prot 50 Gr 24	JUDÍAS PINTAS A LA HORTELANA judías pintas, zanahoria, calabacín, calabaza TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8 Cal 616 HC 63 Prot 28 Gr 23
DÍA DE AFRICA	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
ARROZ JOLOFF arroz, tomate pimiento, especias POLLO AL PIRI PIRI pollo, zanahoria, ajo, pimentón zumo de limón, vinagre, orégano, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 636 HC 76 Prot 42 Gr 17	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS 10 judías, patata, puerro, zanahoria, pimentón FILETE DE PAVO AL AJO ARIERO CON ENSALADA 5 pavo, apio, repollo, zanahoria Fruta de temporada y pan integral 8 Cal 680 HC 79 Prot 23 Gr 26	CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA 10 patata, calabacín, calabaza, puerro TORTILLA FRANCESA CON QUESO 6.7 huevo líquido, queso, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 653 HC 71 Prot 24 Gr 29	GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 3 garbanzos, arroz integral, zanahoria, curry RAGÚ DE PAVO EN SALSAS DE VERDURAS CON ENSALADA ajo, cebolla, puerro, pimienta Fruta de temporada y pan 8 Cal 649 HC 71 Prot 37 Gr 23	ESPAGUETIS CON TOMATE CASERO pasta, tomate frito, cebolla, aceite HAMBURGUESA DE TERNERA ESTOFADA (burger meat) CON PATATAS 1.10 burger meat, patata, zanahoria, cebolla, pimienta Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8 Cal 690 HC 71 Prot 20 Gr 35

db

MENÚ BASAL



VIERNES 1



FESTIVO

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10 lentejas, patata, calabaza, pimentón TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 648 HC 84 Prot 25 Gr 23	ARROZ CON TOMATE arroz, tomate frito, cebolla PALOMETA A LA BILBAÍNA 8.10 CON ENSALADA palometa, pimiento morrón, vinagre, harina Fruta de temporada y pan integral 8 Cal 652 HC 98 Prot 19 Gr 20	GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 10 garbanzos, arroz integral, zanahoria, pimiento CINTA DE LOMO AL HORNO 8 CON ENSALADA cinta de lomo de cerdo, ajo, perejil, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 698 HC 75 Prot 54 Gr 28	PASTA VEGAN BOLOGNESE 1.7.8 pasta, soja texturizada, tomate frito MERLUZA HORNO EN SALSAS MARINERA 2.8 CON ZANAHORIA BABY merluza, zanahoria, cebolla, tomate, harina Fruta de temporada y pan 8 Cal 696 HC 91 Prot 34 Gr 20	JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10 judías verdes, patata, tomate frito POLLO AL CHILINDRÓN 8 CON PATATAS 10 jamoncitos, patata, pimiento, zanahoria, tomate Fruta de temporada o lácteos y pan integral 6.8 Cal 643 HC 76 Prot 35 Gr 21
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y QUESO 6.7.8 pasta integral, tomate frito, queso rallado ABADEJO EN SALSAS MENIERE CON ENSALADA 1.2.8 abadejo, margarina, agrio limón, ajo, perejil Fruta de temporada y pan 8 Cal 636 HC 75 Prot 29 Gr 75	ALUBIAS CANELA CON VERDURAS alubias canela, patata, puerro, zanahoria TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA huevo líquido, aceite Fruta de temporada y pan integral 8 Cal 605 HC 69 Prot 25 Gr 21	PAELLA DE VERDURAS arroz, judías verdes, guisantes, zanahoria FILETE DE POLLO AL HORNO 8 CON ENSALADA filete de contramuslo, ajo, perejil, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 642 HC 81 Prot 34 Gr 19	SOPA DE COCIDO CON FIDEOS 5.7.8 pasta, codillo, gallina, garbanzos COMPLEMENTO DE COCIDO 10 garbanzos, chorizo, ternera, patata Fruta de temporada y pan 8 Cal 685 HC 76 Prot 33 Gr 26	SAN ISIDRO
LUNES 18 DIA SIN GLUTEN	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
MENESTRA DE VERDURA REHOGADA 10 menestra, patata, tomate frito MERLUZA A LA GALLEGA CON PATATA VAPOR 2.10 merluza patata, pimentón, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 652 HC 74 Prot 37 Gr 21	SOPA DE ARROZ INTEGRAL 5.7 arroz gallina, apio, zanahoria FILETE DE POLLO ASADO AL CURRY CON ENSALADA 3.10 filete de pollo, curry, cebolla Fruta de temporada y pan integral 8 Cal 694 HC 87 Prot 35 Gr 21	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10 lentejas, patata, calabaza, pimentón BOQUERONES A LA ANDALUZA CON ENSALADA 1.2.3.4.6.7.8.11 boquerones, harina, huevo, leche, zumo de limón Fruta de temporada y pan integral 8 Cal 681 HC 76 Prot 32 Gr 27	PASTA CON FRITADA DE VERDURAS 7.8 pasta, verduras asadas, tomate MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON GUISANTES Y ZANAHORIA BABY 10 magro, guisantes, zanahoria, cebolla, tomate Fruta de temporada y pan 8 Cal 646 HC 54 Prot 50 Gr 24	JUDÍAS PINTAS GUIADAS 10 judías, patata, zanahoria, puerro, pimentón TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada o lácteos y pan integral 6.8 Cal 616 HC 63 Prot 28 Gr 23
DIA DE AFRICA	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
ARROZ JOLOFF arroz, tomate pimiento, especias POLLO AL PIRI PIRI filete de pollo, zanahoria, ajo, pimentón zumo de limón, vinagre, oégano, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 636 HC 76 Prot 42 Gr 17	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS 10 judías, patata, puerro, zanahoria, pimentón BUÑUELOS DE BACALAO CON ENSALADA 1.2.3.5.6.7.8.10.11 bacalao, harina, leche, huevo Fruta de temporada y pan integral 8 Cal 680 HC 79 Prot 23 Gr 26	CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA 10 zanahoria, apio, patata, aceite TORTILLA FRANCESA CON QUESO 6.7 huevo líquido, queso, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 653 HC 71 Prot 24 Gr 29	GARBANZOS GUIADOS C/ARROZ INTEGRAL garbanzos, arroz, zanahoria, pimiento, pimentón MERLUZA A LA RIOJANA 2,10 CON ENSALADA merluza, tomate, pimiento Fruta de temporada y pan 8 Cal 649 HC 71 Prot 37 Gr 23	ESPAGUETIS CON TOMATE pasta, tomate frito, cebolla, aceite ALBÓNDIGAS MIXTAS (burger meat) EN SALSAS CON PATATAS 1.8.10 burger meat, patata, curcuma Fruta de temporada o lácteos y pan integral 6.8 Cal 690 HC 71 Prot 20 Gr 35



MENÚ SIN CERDO



FESTIVO

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
LENTEJAS A LA HORTELANA lentejas, zanahoria, calabacín, calabaza TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 648 HC 84 Prot 25 Gr 23	ARROZ CON TOMATE arroz, tomate frito, cebolla PALOMETA EN SALSA DE VERDURAS 2 CON ENSALADA palometa, calabacín, puerro, zanahoria Fruta de temporada y pan integral 8 Cal 652 HC 98 Prot 19 Gr 20	GARBANZOS CON SALTEADO MEDITERRÁNEO 3.10 (garbanzos, salteado) FILETE DE PAVO AL AJILLO CON ENSALADA filete de pavo, ajo, perejil, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 698 HC 75 Prot 54 Gr 28	PASTA CON VERDURAS AL CURRY 3.7.8 pasta, calabacín, zanahoria, curry MERLUZA HORNO EN SALSA MARINERA CON ZANAHORIA BABY 2 merluza, cebolla zanahoria, pimienta Fruta de temporada y pan 8 Cal 696 HC 91 Prot 34 Gr 20	JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10 judías verdes, patata, ajo, perejil POLLO A LAS FINAS HIERBAS CON PATATA VAPOR 10 pollo, patata, perejil, tomillo, pimienta Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8 Cal 643 HC 76 Prot 35 Gr 21
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
PASTA EN SALSA PROVENZAL 7.8 pasta, tomate, zanahoria, hierbas provenzales ABADEJO AL AJO ARRIERO 2.5 CON ENSALADA abadejo, apio, repollo, zanahoria, ajo Fruta de temporada y pan 8 Cal 636 HC 75 Prot 29 Gr 75	ALUBIAS CANELA CON VERDURAS 10 alubia canela, patata, pimienta, zanahoria TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA huevo líquido, aceite Fruta de temporada y pan integral 8 Cal 605 HC 69 Prot 25 Gr 21	ARROZ CON VERDURAS arroz, calabacín, zanahoria, cebolla FILETE DE POLLO MARINADO CON ENSALADA limón, ajo, tomillo, orégano, pimienta Fruta de temporada y pan 8 Cal 642 HC 81 Prot 34 Gr 19	SOPA DE AVE CON FIDEOS 5.7.8 pasta, pollo, apio, zanahoria COMPLEMENTO DE COCIDO 10 garbanzos, patata, pollo, zanahoria Fruta de temporada y pan 8 Cal 685 HC 76 Prot 33 Gr 26	SAN ISIDRO
LUNES 18 DÍA SIN GLUTEN	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
MENESTRA DE VERDURA REHOGADA 10 menestra, patata, ajo, perejil MERLUZA EN SALSA PIQUILLO CON PATATA VAPOR 2.10 merluza, ajo, puerro, tomate, pimienta Fruta de temporada y pan 8 Cal 652 HC 74 Prot 37 Gr 21	SOPA DE AVE CON LETRAS 5.7.8 pasta, pollo, apio, zanahoria RAGÚ DE POLLO A LA JARDINERA CON ENSALADA ragú de pollo, calabacín, zanahoria, cebolla, ajo Fruta de temporada y pan integral 8 Cal 694 HC 87 Prot 35 Gr 21	LENTEJAS CON VERDURAS 10 lentejas, patata, pimienta, zanahoria BACALAO A LA ANDALUZA 2.8 CON ENSALADA bacalao, harina de trigo, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 681 HC 76 Prot 32 Gr 27	PASTA EN SALSA ALBAHACA 7.8 pasta, tomate frito, albahaca FILETE DE POLLO AL AJILLO CON ZANAHORIA BABY filete de pollo, zanahoria, ajo, perejil Fruta de temporada y pan 8 Cal 646 HC 54 Prot 50 Gr 24	JUDÍAS PINTAS A LA HORTELANA judías pintas, zanahoria, calabacín, calabaza TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8 Cal 616 HC 63 Prot 28 Gr 23
DÍA DE AFRICA	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
ARROZ JOLOFF arroz, tomate, pimienta, especias POLLO AL PIRI PIRI pollo, zanahoria, ajo, pimentón zumo de limón, vinagre, orégano, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 636 HC 76 Prot 42 Gr 17	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS 10 judías, patata, puerro, zanahoria, pimentón PALOMETA A LA BILBAINA 2 CON ENSALADA palometa, pimiento morrón, tomate, pimienta verde Fruta de temporada y pan integral 8 Cal 680 HC 79 Prot 23 Gr 26	CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA 10 patata, calabacín, calabaza, puerro TORTILLA FRANCESA CON QUESO 6.7 huevo líquido, queso, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 653 HC 71 Prot 24 Gr 29	GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 3 garbanzos, arroz integral, zanahoria, curry MERLUZA ENCEBOLLADA 2 CON ENSALADA merluza, cebolla, ajo, perejil Fruta de temporada y pan 8 Cal 649 HC 71 Prot 37 Gr 23	ESPAGUETIS CON TOMATE CASERO pasta, tomate frito, cebolla, aceite HAMBURGUESA DE TERNERA ESTOFADA (burger meat) CON PATATAS 1.10 burger meat, patata, zanahoria, cebolla, pimienta Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8 Cal 690 HC 71 Prot 20 Gr 35

etc

MENÚ SIN PESCADO



FESTIVO

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
LENTEJAS A LA HORTELANA lentejas, zanahoria, calabacín, calabaza TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 648 HC 84 Prot 25 Gr 23	ARROZ CON TOMATE arroz, tomate frito, cebolla RAGÚ DE POLLO ESTOFADO CON ENSALADA ragú de pollo, zanahoria, calabacín Fruta de temporada y pan integral 8 Cal 652 HC 98 Prot 19 Gr 20	GARBANZOS CON SALTEADO MEDITERRÁNEO 3.10 (garbanzos, salteado) CINTA DE LOMO AL HORNO CON AJILLO Y ENSALADA cinta de lomo de cerdo, ajo, perejil, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 698 HC 75 Prot 54 Gr 28	PASTA CON VERDURAS AL CURRY 3.7.8 pasta, calabacín, zanahoria, curry FILETE DE PAVO AL AJILLO CON ZANAHORIA BABY filete de pavo, zanahoria, ajo, perejil Fruta de temporada y pan 8 Cal 696 HC 91 Prot 34 Gr 20	JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10 judías verdes, patata, ajo, perejil POLLO A LAS FINAS HIERBAS CON PATATA VAPOR 10 pollo, patata, perejil, tomillo, pimienta Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8 Cal 643 HC 76 Prot 35 Gr 21
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
PASTA EN SALSAS PROVENZAL 7.8 pasta, tomate, zanahoria, hierbas provenzales FILETE DE PAVO A LA MADRILEÑA CON ENSALADA filete de pavo, pimiento verde, pimiento rojo Fruta de temporada y pan 8 Cal 636 HC 75 Prot 29 Gr 75	ALUBIAS CANELA CON VERDURAS 10 alubia canela, patata, pimiento, zanahoria TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA huevo líquido, aceite Fruta de temporada y pan integral 8 Cal 605 HC 69 Prot 25 Gr 21	ARROZ CON VERDURAS arroz, calabacín, zanahoria, cebolla FILETE DE POLLO MARINADO CON ENSALADA limón, ajo, tomillo, orégano, pimienta Fruta de temporada y pan 8 Cal 642 HC 81 Prot 34 Gr 19	SOPA DE AVE CON FIDEOS 5.7.8 pasta, pollo, apio, zanahoria COMPLEMENTO DE COCIDO 10 garbanzos, patata, pollo, chorizo Fruta de temporada y pan 8 Cal 685 HC 76 Prot 33 Gr 26	SAN ISIDRO
LUNES 18 DÍA SIN GLUTEN	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
MENESTRA DE VERDURA REHOGADA 10 menestra, patata, ajo, perejil PAVO AL CHILINDRÓN CON PATATA VAPOR 10 pavo, patata, pimiento, tomate Fruta de temporada y pan 8 Cal 652 HC 74 Prot 37 Gr 21	SOPA DE AVE CON LETRAS 5.7.8 pasta, pollo, apio, zanahoria RAGÚ DE POLLO A LA JARDINERA CON ENSALADA ragú de pollo, calabacín, zanahoria, cebolla, ajo Fruta de temporada y pan integral 8 Cal 694 HC 87 Prot 35 Gr 21	LENTEJAS CON VERDURAS 10 lentejas, patata, pimiento, zanahoria PAVO ENCEBOLLADO CON ENSALADA pavo, cebolla, ajo, perejil Fruta de temporada y pan 8 Cal 681 HC 76 Prot 32 Gr 27	PASTA EN SALSAS ALBAHACA 7.8 pasta, tomate frito, albahaca MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON ZANAHORIA BABY magro, cebolla, calabacín, zanahoria Fruta de temporada y pan 8 Cal 646 HC 54 Prot 50 Gr 24	JUDÍAS PINTAS A LA HORTELANA judías pintas, zanahoria, calabacín, calabaza TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8 Cal 616 HC 63 Prot 28 Gr 23
DÍA DE AFRICA	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
ARROZ JOLOFF arroz, tomate pimiento, especias POLLO AL PIRI PIRI pollo, zanahoria, ajo, pimentón zumo de limón, vinagre, orégano, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 636 HC 76 Prot 42 Gr 17	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS 10 judías, patata, puerro, zanahoria, pimentón FILETE DE PAVO AL AJO ARIERO CON ENSALADA 5 pavo, apio, repollo, zanahoria Fruta de temporada y pan integral 8 Cal 680 HC 79 Prot 23 Gr 26	CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA 10 patata, calabacín, calabaza, puerro TORTILLA FRANCESA CON QUESO 6.7 huevo líquido, queso, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 653 HC 71 Prot 24 Gr 29	GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 3 garbanzos, arroz integral, zanahoria, curry RAGÚ DE PAVO EN SALSAS DE VERDURAS CON ENSALADA ajo, cebolla, puerro, pimienta Fruta de temporada y pan 8 Cal 649 HC 71 Prot 37 Gr 23	ESPAGUETIS CON TOMATE CASERO pasta, tomate frito, cebolla, aceite HAMBURGUESA DE TERNERA ESTOFADA (burger meat) CON PATATAS 1.10 burger meat, patata, zanahoria, cebolla, pimienta Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8 Cal 690 HC 71 Prot 20 Gr 35

etc

MENÚ DIABÉTICO



VIERNES 1



FESTIVO

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
<p>LENTEJAS A LA HORTELANA lentejas, zanahoria, calabacín, calabaza</p> <p>TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA huevo líquido, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 626 HC 78 Prot 29 Gr 23</p>	<p>ARROZ CON TOMATE arroz, tomate frito, cebolla</p> <p>PALOMETA EN SALSA DE VERDURAS 2 CON ENSALADA palometa, calabacín, puerro, zanahoria Fruta de temporada y pan integral 8 Cal 641 HC 104 Prot 21 Gr 15</p>	<p>GARBANZOS CON SALTEADO MEDITERRÁNEO 3.10 (garbanzos, salteado)</p> <p>FILETE DE PAVO AL AJILLO CON ENSALADA filete de pavo, ajo, perejil, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 688 HC 72 Prot 48 Gr 21</p>	<p>PASTA CON VERDURAS AL CURRY 3.7.8 pasta, calabacín, zanahoria, curry</p> <p>MERLUZA HORNO EN SALSA MARINERA CON ZANAHORIA BABY 2 merluza, cebolla zanahoria, pimienta Fruta de temporada y pan 8 Cal 666 HC 93 Prot 34 Gr 17</p>	<p>JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10 judías verdes, patata, ajo, perejil</p> <p>POLLO A LAS FINAS HIERBAS CON PATATA VAPOR 10 pollo, patata, perejil, tomillo, pimienta Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8 Cal 612 HC 62 Prot 37 Gr 22</p>
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
<p>PASTA EN SALSA PROVENZAL 7.8 pasta, tomate, zanahoria, hierbas provenzales</p> <p>ABADEJO AL AJO ARRIERO 2.5 CON ENSLADA abadejo, apio, repollo, zanahoria, ajo Fruta de temporada y pan 8 Cal 595 HC 89 Prot 30 Gr 89</p>	<p>ALUBIAS CANELA CON VERDURAS 10 alubia canela, patata, pimienta, zanahoria</p> <p>TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA huevo líquido, aceite Fruta de temporada y pan integral 8 Cal 613 HC 67 Prot 22 Gr 24</p>	<p>ARROZ CON VERDURAS arroz, calabacín, zanahoria, cebolla</p> <p>FILETE DE POLLO MARINADO CON ENSALADA limón, ajo, tomillo, orégano, pimienta Fruta de temporada y pan 8 Cal 673 HC 93 Prot 40 Gr 15</p>	<p>SOPA DE AVE CON FIDEOS 5.7.8 pasta, pollo, apio, zanahoria</p> <p>COMPLEMENTO DE COCIDO 10 garbanzos, patata, pollo, zanahoria Fruta de temporada y pan 8 Cal 615 HC 91 Prot 28 Gr 14</p>	<p>SAN ISIDRO</p>
LUNES 18 DIA SIN GLUTEN	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
<p>MENESTRA DE VERDURA REHOGADA 10 menestra, patata, ajo, perejil</p> <p>MERLUZA EN SALSA PIQUILLO CON PATATA VAPOR 2.10 merluza, ajo, puerro, tomate, pimienta Fruta de temporada y pan 8 Cal 599 HC 63 Prot 31 Gr 23</p>	<p>SOPA DE AVE CON LETRAS 5.7.8 pasta, pollo, apio, zanahoria</p> <p>RAGÚ DE POLLO A LA JARDINERA CON ENSALADA ragú de pollo, calabacín, zanahoria, cebolla, ajo Fruta de temporada y pan integral 8 Cal 608 HC 60 Prot 40 Gr 21</p>	<p>LENTEJAS CON VERDURAS 10 lentejas, patata, pimienta, zanahoria</p> <p>MERLUZA AL LIMÓN 2 CON ENSALADA merluza, agrio limón, pimienta verde, cebolla Fruta de temporada y pan 8 Cal 639 HC 80 Prot 43 Gr 17</p>	<p>PASTA EN SALSA ALBAHACA 7.8 pasta, tomate frito, albahaca</p> <p>MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON ZANAHORIA BABY magro, cebolla, calabacín, zanahoria Fruta de temporada y pan 8 Cal 620 HC 70 Prot 33 Gr 22</p>	<p>JUDÍAS PINTAS A LA HORTELANA judías pintas, zanahoria, calabacín, calabaza</p> <p>TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8 Cal 679 HC 83 Prot 32 Gr 19</p>
DIA DE AFRICA	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
<p>ARROZ JOLOFF arroz, tomate, pimienta, especias</p> <p>POLLO AL PIRI PIRI pollo, zanahoria, ajo, pimentón zum de limón, vinagre, orégano, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 611 HC 76 Prot 34 Gr 18</p>	<p>JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS 10 judías, patata, puerro, zanahoria, pimentón</p> <p>PALOMETA A LA BILBAINA 2 CON ENSALADA palometa, pimienta morrón, tomate, pimienta verde Fruta de temporada y pan integral 8 Cal 652 HC 71 Prot 53 Gr 23</p>	<p>CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA 10 patata, calabacín, calabaza, puerro</p> <p>HUEVOS REVUELTOS 7 CON JUDÍAS VERDES huevos líquido, judías verdes, ajo Fruta de temporada y pan 8 Cal 620 HC 63 Prot 20 Gr 29</p>	<p>GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 3 garbanzos, arroz integral, zanahoria, curry</p> <p>MERLUZA ENCEBOLLADA 2 CON ENSALADA merluza, cebolla, ajo, perejil Fruta de temporada y pan 8 Cal 654 HC 81 Prot 44 Gr 17</p>	<p>ESPAGUETIS CON TOMATE CASERO pasta, tomate frito, cebolla, aceite</p> <p>RAGÚ DE TERNERA ESTOFADO CON PATATA VAPOR 10 ternera, patata, zanahoria, cebolla, pimienta Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8 Cal 669 HC 77 Prot 43 Gr 19</p>



¿QUÉ CENAMOS HOY?

SI HEMOS COMIDO.....

PRIMEROS PLATOS

PASTA O ARROZ
VERDURAS
LEGUMBRES

SEGUNDOS PLATOS

PESCADO
CARNE
HUEVOS
LEGUMBRES

DEBEMOS CENAR.....

PRIMEROS

VERDURAS	
PASTA O ARROZ	LEGUMBRES
VERDURAS	PASTA O ARROZ

SEGUNDOS PLATOS

CARNE	HUEVO
PESCADO	HUEVO
CARNE	PESCADO
VERDURAS/PASTA/ARROZ	HUEVO

A la hora de elegir la cena tener en cuenta las raciones recomendadas así como las posibles alergias e intolerancias

IDEAS DE CENAS



Huevos a la plancha con pisto de verduras

Pizza con base de brócoli y atún con queso y tomate

Tallarines de calabacín con pollo salteado y orénáo

Revuelto de gambas y ajetes

Ensalada de pepino, atún, cebolla y salsa de yogur griego

Boniato asado con falsa boloñesa de soja texturizada