



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>Todos los jueves el menú se servirá con pan integral.</b></p>	<p><b>Si se añade vinagre a la ensalada contendrá sulfitos</b></p>	<p><b>1</b> Arroz con verduras</p> <p>Rollitos de queso con verduras</p> <p>Ensalada lechuga, zanah y brotes soja</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p><i>Cena: Espinacas rehogadas con jamón y ensalada. Fruta.</i> 848.14 KC 36.19 PR 104.60 HC 30.11 LP 10.08</p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</b></p>
<p><b>6</b></p>	<p><b>7</b></p>	<p><b>8</b></p>	<p><b>9</b></p>	<p><b>10</b></p>
<p><b>13</b> Arroz con tomate</p> <p>Queso fresco a la plancha</p> <p>Ensalada lechuga, remol. y aceitunas</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p><i>Cena: Bacalao con salsa de tomate y arroz blanco. Fruta.</i> 738.94 KC 30.57 PR 83.02 HC 26.99 LP 5.03 GS</p>	<p><b>14</b> Sopa de verduras con fideos</p> <p>Berenjena rellena con verduras</p> <p>Ensalada lechuga, tomate y espárragos</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p><i>Cena: Arroz con verduras y huevos al plato. Fruta.</i> 694.47 KC 28.93 PR 83.50 HC 22.82 LP 3.95 GS</p>	<p><b>15</b> Lentejas con verduras</p> <p>Calabacín gratinado al horno</p> <p>Ensalada de lechuga, zanah. y lomb.</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p><i>Cena: Pure de patata con zanahoria y ternera al horno. Fruta.</i> 728.82 KC 34.08 PR 105.94 HC 15.81 LP 2.55 GS</p>	<p><b>16</b> Tallarines al pomodoro</p> <p>Pimiento relleno con verduritas</p> <p>Ensalada lechuga, tomate y pepino</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p><i>Cena: Pisto al horno y brochetas de pescado. Fruta.</i> 698.10 KC 30.16 PR 73.31 HC 15.75 LP 5.07 GS</p>	<p><b>17</b> Alubias a la riojana (sin chorizo)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada lechuga, remol. y brotes soja</p> <p>Yogur</p> <p><i>Cena: Arroz con verduras y huevos al plato. Fruta.</i> 773.77 KC 59.51 PR 62.83 HC 29.65 LP 9.30 GS</p>
<p><b>20</b> Hervido valenciano</p> <p>Calabacín gratinado al horno</p> <p>Ensalada de lech, espárragos, lombarda</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p><i>Cena: Revuelto de puerro y berenjena rellena de carne. Fruta.</i> 672.50 KC 19.82 PR 59.44 HC 36.57 LP 10.76 GS</p>	<p><b>21</b> Espirales con verduras</p> <p>Pimiento relleno con verduras</p> <p>Ensalada lechuga, zanah y brotes soja</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p><i>Cena: Verduras al horno y muslitos de pollo al horno. Fruta.</i> 812.53 KC 16.93 PR 103.14 HC 23.75 LP 6.34 GS</p>	<p><b>22</b> Potaje de garbanzos</p> <p>Tortilla con queso</p> <p>Ensalada lechuga, pepino y maíz</p> <p>Yogur</p> <p><i>Cena: Hervido con judías verde y lubina al vapor. Fruta.</i> 694.47 KC 28.93 PR 83.50 HC 22.82 LP 3.95 GS</p>	<p><b>23</b> Paella con verduras</p> <p>Rollitos de queso con verduras</p> <p>Ensalada de lech, zanah, remolacha</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p><i>Cena: Quinoa salteada con ternera a la plancha. Fruta.</i> 573.64 KC 27.52 PR 64.44 HC 20.50 LP 4.21 GS</p>	<p><b>24</b> Crema de legumbres</p> <p>Revuelto de huevo con verduras</p> <p>Ensalada de lechuga, aceit y lombarda</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p><i>Cena: Dorada asada al limón con calabaza al horno. Fruta.</i> 621.54 KC 21.30 PR 48.66 HC 35.21 LP 8.10 GS</p>
<p><b>27</b> Arroz 3 delicias (sin pavo)</p> <p>Berenjena al horno con queso</p> <p>Ensalada siciliana (lech,tom,olivas)</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p><i>Cena: Gallineta al papillot con zanahorias. Fruta.</i> 869.78 KC 25.50 PR 116.30 HC 32.50 LP 8.71 GS</p>	<p><b>28</b> Alubias a la jardinera</p> <p>Calabacín relleno de quinoa</p> <p>Ensalada lechuga, remolacha y espárr.</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p><i>Cena: Salmón con patata al horno. Yogur.</i> 699.16 KC 38.45 PR 52.25 HC 21.37 LP 4.67 GS</p>	<p><b>29</b> Guisado de patata y verduras</p> <p>Pimiento relleno de arroz</p> <p>Ensalada de lechuga, brotes soja y maíz</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p><i>Cena: Hamburguesa a la plancha y verduras al vapor. Fruta.</i> 581.44 KC 35.20 PR 64.18 HC 18.33 LP 3.99 GS</p>	<p><b>30</b> Lentejas castellanas</p> <p>Tortilla con calabacín</p> <p>Ensalada de lech, zanah. y aceitunas</p> <p>Yogur</p> <p><i>Cena: Boniato al horno y pavo a la plancha. Fruta.</i> 735.46 KC 32.82 PR 83.67 HC 25.27 LP 5.61 GS</p>	

**ECO: Legumbres procedentes de cultivo ecológico**

**Fruta del tiempo: plátano, manzana, kiwi naranja y pera.**

**Alérgenos de declaración obligatoria.**

