



1. GLUTEN



2. CRUSTÁCEOS



3. HUEVOS



4. PESCADO



5. CACAHUETES



6. SOJA



7. LÁCTEOS



8. FRUTOS DE CÁSCARA



9. APÍO



10. MOSTAZA



11. SESAMO



12. DÍOXIDO DE AZUFRE, SULFITOS



13. MOLUSCOS



14. ALTRAMUCES

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES



<p>10</p> <p>Arroz tres delicias Al. (3-6) Rice three delights</p> <p>Lomos de pescadilla con tomate y patatas Al. (1-4) Whiting loin with tomato and potatoes</p> <p>Fruta / Fruit / Pan y Agua / Bread and water Al. (1)</p> <p>664 Kcal. / P: 25,6g / H: 101g G: 15,9g / A.G.S.: 2,9g</p>	<p>11</p> <p>Estofado de alubias blancas con panceta White beans stew with bacon</p> <p>Pollo asado con ensalada verde Al. (12) Braised chicken with green salad</p> <p>Fruta / Fruit / Pan y Agua / Bread and water Al. (1)</p> <p>631 Kcal. / P: 32,1g / H: 61g G: 25,1g / A.G.S.: 4,8g</p>	<p>12</p> <p>Ensalada de pasta con atún, zanahoria y maíz Al. (1-3-4-12) Pasta salad with tuna, carrots and corn</p> <p>Huevos con pisto manchego Al. (3) Eggs with vegetable</p> <p>Fruta / Fruit / Pan y Agua / Bread and water Al. (1)</p> <p>688 Kcal. / P: 19,2g / H: 75g G: 31,9g / A.G.S.: 5,3g</p>	<p>13</p> <p>Crema de calabacín Al. (7-12) Courgette cream</p> <p>Albóndigas en salsa cazadora con patatas Al. (1-3) Meatballs in sauce with potatoes</p> <p>Natillas / Custard / Pan y Agua / Bread and water Al. (1-7)</p> <p>729 Kcal. / P: 32,6g / H: 82,1g G: 28,1g / A.G.S.: 9,8g</p>	<p>07</p> <p>Spaguettis napolitana Al. (1-3) Neapolitan spaghetti</p> <p>Tortilla de jamón con ensalada mixta Al. (3-6-12) Ham omelette with mixed salad</p> <p>Fruta / Fruit / Pan y Agua / Bread and water Al. (1)</p> <p>647 Kcal. / P: 23,1g / H: 73,2g G: 27,3g / A.G.S.: 5,9g</p>
---	--	---	---	--

<p>17</p> <p>Lentejas guisadas con verduritas Lentil stew with vegetables</p> <p>Tortilla española con ensalada de tomate Al. (3-12) Spanish omelette with tomato salad</p> <p>Fruta / Fruit / Pan y Agua / Bread and water Al. (1)</p> <p>768 Kcal. / P: 24,9g / H: 80g G: 34,8g / A.G.S.: 5,6g</p>	<p>18</p> <p>Espirales carbonara Al. (1-3-6-7) Carbonara spirals</p> <p>Cazon a la gaditana con ensalada mixta Al. (1-4-12) Breaded cazon with mixed salad</p> <p>Fruta / Fruit / Pan y Agua / Bread and water Al. (1)</p> <p>685 Kcal. / P: 25,3g / H: 77,2g G: 28,8g / A.G.S.: 5,9g</p>	<p>19</p> <p>Sopa de ave con fideos Al. 1-3(0) Chicken and noodles soup</p> <p>Magro con jardinera de verduras y patatas Lean meat with vegetables and potatoes</p> <p>Fruta / Fruit / Pan y Agua / Bread and water Al. (1)</p> <p>608 Kcal. / P: 31,1g / H: 84,1g G: 14,2g / A.G.S.: 3,9g</p>	<p>20</p> <p>Judías verdes rehogadas con patata Sauteed green beans with potatoes</p> <p>Escalope de pollo con ensalada de lechuga y maíz Al. (1-3-12) Chicken escalope with lettuce and corn salad</p> <p>Gelatina / Jelly / Pan y Agua / Bread and water Al. (1)</p> <p>721 Kcal. / P: 74,8g / H: 38,3g G: 28,2g / A.G.S.: 5,5g</p>	<p>21</p> <p>Arroz blanco con salsa de tomate y dados de york Al. (6) Rice white with tomato sauce and diced york</p> <p>Filete de abadejo al limón con ensalada de lechuga y zanahoria Al. (1-3-4-12) Lemon pollock fillet with lettuce and carrots salad</p> <p>Fruta / Fruit / Pan y Agua / Bread and water Al. (1)</p> <p>721 Kcal. / P: 28,7g / H: 84,7g G: 28,4g / A.G.S.: 4,6g</p>
---	--	---	---	--

<p>24</p> <p>Macarrones ecológicos al graten Al. (1-3-7) Gratin macaroni</p> <p>Tortilla paisana con ensalada mixta Al. (3-12) Peasant omelette with mixed salad</p> <p>Fruta / Fruit / Pan y Agua / Bread and water Al. (1)</p> <p>633 Kcal. / P: 26,8g / H: 73,4g G: 23,7g / A.G.S.: 5,8g</p>	<p>25</p> <p>Brócoli con ajada Broccoli with ajada</p> <p>Cinta de lomo braseada con puré de patata Al. (7-12) Braised tape of loin with mashed potatoes</p> <p>Fruta / Fruit / Pan y Agua / Bread and water Al. (1)</p> <p>655 Kcal. / P: 25,3g / H: 58,3g G: 33,5g / A.G.S.: 10,3g</p>	<p>26</p> <p>Arroz murciano con verduras Murcia rice with vegetables</p> <p>Espanadillas de bonito con ensalada de lechuga y zanahoria Al. (1-3-4-12) Little tuna pies with lettuce and carrots salad</p> <p>Fruta / Fruit / Pan y Agua / Bread and water Al. (1)</p> <p>652 Kcal. / P: 17,8g / H: 88,5g G: 23,8g / A.G.S.: 6g</p>	<p>27</p> <p>Patatas riojanas Rioja stew potatoes</p> <p>Merluza al horno con papillote de verduras Al. (4) Baked hake with vegetables</p> <p>Yogur / Yogurt / Pan y Agua / Bread and water Al. (1-7)</p> <p>628 Kcal. / P: 28,7g / H: 66,7g G: 25,4g / A.G.S.: 6,4g</p>	<p>28</p> <p>Crema de puerros Al. (7-12) Leeks cream</p> <p>Filetes rusos con patatas Al. (1-3) Ground beef steak with potatoes</p> <p>Fruta / Fruit / Pan y Agua / Bread and water Al. (1)</p> <p>675 Kcal. / P: 27g / H: 85,8g G: 22,7g / A.G.S.: 6,4g</p>
--	---	---	--	---

