

Menú SIN CARNE

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|--|---|--|---|
| 5  | 6 | 7 Espaguetis a la italiana con queso (1,2,3,9,11) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:409,64 Prot (g): 22,356 Lip (g): 14,330,48 HC (g): VN 9 a 13 años: KCAL:532 Prot (g): 23,361 Lip (g): 14,49 / HC (g): 77,054 77,054 | 1  Crema de verduras (14) Merluza a la marinera (4,5,6) Ensalada de lechuga y zanahoria (14) Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:321,09 Prot (g): 18,19,666 Lip (g): 6,6 / 849 HC (g): VN 9 a 13 años: KCAL:411 Prot (g): 27,279 Lip (g): 6,848 HC (g): 22,026 22,026 | 2 |
| 12 Crema de calabacin y calabaza (14) Tortilla francesa (3) Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:33,26 Prot (g): 14,639 Lip (g): 11,656 HC (g): VN 9 a 13 años: KCAL:438 Prot (g): 18,642 Lip (g): 12,29 HC (g): 64,260 | 13 Arroz integral con cebolla, zanahoria y guisantes Abadejo en salsa con calabacin y cebolla (4,5,6) Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:422,891 / Prot (g): 17,78 Lip (g): 11,386 HC (g): VN 9 a 13 años: KCAL:549,21 Prot (g): 21,23 Lip (g): 12,02 HC (g): 77,740 | 14 Alubias blancas con verduras (14) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga y zanahoria (14) Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:405,02 Prot (g): 25,15,66 Lip (g): 12,6 / 549 HC (g): VN 9 a 13 años: KCAL:526 Prot (g): 26,183 Lip (g): 12,845 HC (g): 70,455 70,455 | 15 Judías verdes con patatas eco Hamburguesa vegetal (1,2,3,9) Ensalada de lechuga Yogur (2) Y Pan integral (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:515,15 / Prot (g): 20,3 / Lip (g): 15,943,34 HC (g): VN 9 a 13 años: KCAL:669,5 / Prot (g): 22,626 Lip (g): 16,344 HC (g): 77,041 77,041 | 9 Lentejas ecológicas estofadas con cebolla (1) Sopa de pescado con arroz (4,5,6) Ensalada de lechuga y maíz (14) Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:418,88 Prot (g): 19,000,06 Lip (g): 7,035 HC (g): VN 9 a 13 años: KCAL:544 Prot (g): 20,00 / Lip (g): 7,203 HC (g): 62,500 |
| 19 Arroz a la napolitana con salsa de tomate Filete de merluza al horno (4,5,6) Ensalada de lechuga y zanahoria (14) Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:519,5 Prot (g): 22,556,66 Lip (g): 14,483,49 HC (g): VN 9 a 13 años: KCAL:652 Prot (g): 23,582 Lip (g): 14,639 HC (g): 107,000 | 20 Verdura tricolor ecologica (14) Tortilla de patata con calabacín (3) Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:505,66 Prot (g): 15,355 Lip (g): 19,148 HC (g): VN 9 a 13 años: KCAL:658 Prot (g): 19,298 Lip (g): 19,182 HC (g): 100,492 | 21 Espirales integrales a la italiana con queso rallado (1,2,3,9,11) Salmón al horno con hierbas provenzales (4,5,6) Ensalada de lechuga Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:471,24 Prot (g): 32,026,61 Lip (g): 20,21848 HC (g): VN 9 a 13 años: KCAL:612 Prot (g): 33,03 / Lip (g): 20,385 HC (g): 114,165 114,165 | 22 Alubias blancas estofadas con calabaza Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga y maíz (14) Yogur (2) Y Pan integral (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:452,843,93 Prot (g): 28,186,15 Lip (g): 15,603,6 VN 9 a 13 años: KCAL:588,109 Prot (g): 27,026,61 Lip (g): 16,16 / HC (g): 76,6 76,6 | 16 Sopa de verduras con fideos (1,9,11) Tortilla de patata con calabacín (3) Ensalada de lechuga y maíz (14) Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:461,23 Prot (g): 19,55 Lip (g): 19,55 HC (g): VN 9 a 13 años: KCAL:599,131 Prot (g): 17,313 Lip (g): 19,848 HC (g): 80,056 |
| 26 Sopa de pescado con galets (1,4,5,6, 9, 11,12) Tortilla francesa (3) Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:316,47 Prot (g): 14,635 Lip (g): 10,8 / 9 HC (g): VN 9 a 13 años: KCAL:411 Prot (g): 18,5 / 8 Lip (g): 11,513 HC (g): 65,766 | 27 Garbanzos estofados con verduras y huevo duro (3) Gallo San Pedro al horno (4,5,6) Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:414,26 Prot (g): 25,532 Lip (g): 12,60 / HC (g): VN 9 a 13 años: KCAL:538 Prot (g): 29,4 / 5 Lip (g): 13,247 HC (g): 65,104 | 28 Judías verdes con patatas (14) Hamburguesa vegetal (1,2,3,9) Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:481,26 Prot (g): 14,416 Lip (g): 14,602 HC (g): VN 9 a 13 años: KCAL:625 Prot (g): 18,359 Lip (g): 15,236 HC (g): 75,022 | 29 Lentejas estofadas eco (1,14) Tortilla de patata y cebolla (3) Ensalada de lechuga y maíz (14) Yogur (2) Y Pan integral (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:504,35 Prot (g): 25,1015 Lip (g): 16,439,36 HC (g): VN 9 a 13 años: KCAL:655 Prot (g): 27,395 Lip (g): 16,846 HC (g): 80,021 | 30 Arroz con salsa de tomate Filetes de merluza en salsa verde (4,5,6) Ensalada de lechuga y zanahoria (14) Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:441,98 Prot (g): 34,605,66 Lip (g): 8,386,49 HC (g): VN 9 a 13 años: KCAL:574 Prot (g): 35,653 Lip (g): 8,356 HC (g): 80,020 |

Alérgenos: 1-Guten 2-Leche y derivados 3-Huevo
4-Pescado 5-Moluscos 6-Crustáceos 7-Cacahuete
8-Frutos de cascara 9-Soya 10-Sésamo 11-Mostaza
12-Apio 13-Altramujeres 14-Dióxidos de azufre y sulfitos

Las ensaladas se aliñan con aceite de oliva virgen extra y sal yodada.



