

| LUNES                                                                                                                                                                       | MARTES                                                                                                                                                                                                                                                 | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                | JUEVES                                                                                                                                                                                                                             | VIERNES                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>02</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>                                                                                                                                      | <p><b>03</b></p> <p>Coditos con tomate y atún</p> <p>Pesquitos con ensalada</p> <p>Fruta</p> <p>732 Kcal./ P:30,7g / H:89,2g<br/>G:26g /A.G.S.:4,4g</p>                                                                                                | <p><b>04</b></p> <p>Judías blancas estofadas</p> <p>Salchichas frescas de ave con ensalada</p> <p>Fruta</p> <p>650 Kcal./ P:32,3g / H:76,5g<br/>G:19,7g /A.G.S.:2,8g</p> | <p><b>05</b></p> <p>Arroz murciano</p> <p>Lomos de salmón al horno con ensalada</p> <p>Yogur</p> <p>729 Kcal./ P:32,4g / H:79,6g<br/>G:30g /A.G.S.:6,2g</p>                                                                        | <p><b>06</b></p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Albóndigas de ternera con patatas</p> <p>Fruta</p> <p>692 Kcal./ P:27,4g / H:78,4g<br/>G:27,4g /A.G.S.:6,9g</p>                                                                       |
| <p><b>09</b></p> <p>Macarrones a la carbonara</p> <p>Bacalao al horno con ensalada</p> <p>Fruta</p> <p>634 Kcal./ P:28,8g / H:74,2g<br/>G:22,6g /A.G.S.:4,8g</p>            | <p><b>10</b></p> <p>Paella valenciana (calamares, mejillones, pollo, chirlas, gambas, pimiento, guisantes)</p> <p>Fiambre de pavo y queso con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta</p> <p>647 Kcal./ P:29g / H:75,8g<br/>G:23,4g /A.G.S.:7,6g</p> | <p><b>11</b></p> <p>Judías verdes a la española</p> <p>Pollo asado con patatas</p> <p>Fruta</p> <p>689 Kcal./ P:31,3g / H:72,4g<br/>G:26,6g /A.G.S.:5,2g</p>             | <p><b>12</b></p> <p>Sopa del cocido (fideos, caldo de cocido)</p> <p>Cocido completo (garbanzos, chorizo, ternera, pollo, codillo, tocino y patatas)</p> <p>Fruta</p> <p>688 Kcal./ P:36g / H:90,6g<br/>G:16,5g /A.G.S.:5,7g</p>   | <p><b>13</b></p> <p>Patatas guisadas con magro</p> <p>Merluza al limón con ensalada</p> <p>Yogur</p> <p>727 Kcal./ P:36,5g / H:66,8g<br/>G:33,2g /A.G.S.:8,7g</p>                                                                  |
| <p><b>16</b></p> <p>Espirales con salsa napolitana</p> <p>Colas de rape al horno con ensalada</p> <p>Fruta</p> <p>694 Kcal./ P:33,1g / H:78,2g<br/>G:25,4g /A.G.S.:5,8g</p> | <p><b>17</b></p> <p>Sopa de letras</p> <p>Ternera en salsa con cuscús</p> <p>Fruta</p> <p>710 Kcal./ P:31,2g / H:97,7g<br/>G:19,2g /A.G.S.:5,4g</p>                                                                                                    | <p><b>18</b></p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Filete de pollo empanado con patatas</p> <p>Fruta</p> <p>716 Kcal./ P:35g / H:72g<br/>G:29,6g /A.G.S.:6,3g</p>             | <p><b>19</b></p> <p>Arroz milanés</p> <p>Filete de pescadilla al horno con ensalada</p> <p>Yogur</p> <p>635 Kcal./ P:30,3g / H:76,8g<br/>G:21,5g /A.G.S.:4,8g</p>                                                                  | <p><b>20</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>San Jacobo con ensalada</p> <p>Fruta</p> <p>737 Kcal./ P:32,8g / H:66,5g<br/>G:34,8g /A.G.S.:8g</p>                                                                     |
| <p><b>23</b></p> <p>Arroz tres delicias</p> <p>Merluza a la romana con ensalada</p> <p>Fruta</p> <p>663 Kcal./ P:24,3g / H:83,1g<br/>G:24,7g /A.G.S.:4,2g</p>               | <p><b>24</b></p> <p>Menestra de verduras con jamón</p> <p>Cinta de lomo con patatas</p> <p>Fruta</p> <p>660 Kcal./ P:36,5g / H:72,8g<br/>G:22,1g /A.G.S.:5,1g</p>                                                                                      | <p><b>25</b></p> <p>Farfalle con tomate y calabacín</p> <p>Mero al horno con ensalada</p> <p>Yogur</p> <p>610 Kcal./ P:33,2g / H:68,4g<br/>G:21,1g /A.G.S.:4,5g</p>      | <p><b>26</b></p> <p>Sopa del cocido (fideos, caldo de cocido)</p> <p>Cocido completo (garbanzos, chorizo, ternera, pollo, codillo, tocino y patatas)</p> <p>Fruta</p> <p>647 Kcal./ P:35,6g / H:81,7g<br/>G:16,3g /A.G.S.:5,6g</p> | <p><b>27</b></p> <p>Crema de verduras naturales (Apio, puerro, nabo, zanahorias, acelgas, repollo y patatas)</p> <p>Hamburguesa de ternera con patatas</p> <p>Fruta</p> <p>624 Kcal./ P:23,9g / H:70,2g<br/>G:25g /A.G.S.:8,3g</p> |
| <p><b>30</b></p> <p>Espaguetis gratinados</p> <p>Merluza al horno con ensalada</p> <p>Fruta</p> <p>632 Kcal./ P:28,5g / H:73,3g<br/>G:22,9g /A.G.S.:4,6g</p>                |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                    |

Los menús se sirven acompañados de pan y agua, así como de un vaso de leche opcional, sola o con cacao y/o azúcar.

Personal propio, especializado y experimentado, elabora los menús integradamente en nuestras instalaciones utilizando productos de primera calidad.

**Menús especiales para alergias: Consultar WEB**