



LUNES 20

MARTES 21

MIÉRCOLES 22

JUEVES 23

VIERNES 24

PRIMERO

**Ensalada con jamón**  
Pro: 14 Lip: 10 HC: 7 Kcal: 175

**Espaguettis carbonara**  
Pro: 13 Lip: 20 HC: 56 Kcal: 455  
Alérgenos: 🍌 🥚 🧀 🌿

**Menestra de verduras**  
Pro: 6 Lip: 11 HC: 13 Kcal: 182

**Ensalada de arroz**  
Pro: 16 Lip: 16 HC: 77 Kcal: 521  
Alérgenos: 🍌 🥚 🌿

**Verdura ecológica de temporada**  
Pro: 6 Lip: 11 HC: 27 Kcal: 215  
Alérgenos: 🌿

**Guisantes rehogados**  
Pro: 6 Lip: 10 HC: 15 Kcal: 172

**Espárragos blancos a la vinagreta con jamón**  
Pro: 11 Lip: 13 HC: 8 Kcal: 178

**Lentejas estofadas con chorizo**  
Pro: 27 Lip: 13 HC: 59 Kcal: 450  
Alérgenos: 🍌 🥚 🌿

**Brócoli salteado**  
Pro: 6 Lip: 6 HC: 13 Kcal: 112

**Ensalada de pasta**  
Pro: 19 Lip: 12 HC: 56 Kcal: 406  
Alérgenos: 🍌 🥚 🧀 🌿

**Verdura ecológica de temporada**  
Pro: 6 Lip: 11 HC: 27 Kcal: 215  
Alérgenos: 🌿

**Fideua con setas y costilla**  
Pro: 19 Lip: 24 HC: 52 Kcal: 492  
Alérgenos: 🍌 🥚 🧀 🌿

**Ensalada variada**  
Pro: 1 Lip: 5 HC: 3 Kcal: 61

**Sopa castellana**  
Pro: 8 Lip: 9 HC: 18 Kcal: 184  
Alérgenos: 🍌 🥚

**Arroz a la cubana**  
Pro: 14 Lip: 18 HC: 62 Kcal: 477  
Alérgenos: 🍌

SEGUNDO

**Albóndigas mixtas en salsa de almendras**  
Pro: 19 Lip: 32 HC: 18 Kcal: 439  
Alérgenos: 🍌 🥚 🌿

**Pechuga de pollo a la plancha**  
Pro: 27 Lip: 8 HC: 0 Kcal: 188

**Bacalao gratinado**  
Pro: 29 Lip: 31 HC: 18 Kcal: 475  
Alérgenos: 🍌 🥚 🧀

**Chuleta de cerdo a la plancha**  
Pro: 13 Lip: 17 HC: 1 Kcal: 211

**Pastel de calabacín con queso**  
Pro: 11 Lip: 11 HC: 15 Kcal: 202  
Alérgenos: 🍌 🥚 🧀

**Merluza en salsa verde**  
Pro: 1 Lip: 10 HC: 6 Kcal: 118  
Alérgenos: 🍌 🥚

**Bistec de ternera a la plancha**  
Pro: 26 Lip: 16 HC: 0 Kcal: 248

**Bratwurst con cebolla caramelizada**  
Pro: 14 Lip: 32 HC: 8 Kcal: 374

**Rabas de calamar fritas**  
Pro: 25 Lip: 26 HC: 28 Kcal: 445  
Alérgenos: 🍌 🥚 🧀 🌿

**Emparedado de jamón y queso**  
Pro: 17 Lip: 20 HC: 31 Kcal: 377  
Alérgenos: 🍌 🥚 🧀 🌿

**Contramuslos de pollo a la plancha**  
Pro: 19 Lip: 17 HC: 0 Kcal: 223

**Gallineta a la americana**  
Pro: 2 Lip: 10 HC: 10 Kcal: 142  
Alérgenos: 🍌 🥚

**Carrilleras asadas**  
Pro: 26 Lip: 13 HC: 15 Kcal: 338  
Alérgenos: 🍌

**Huevos rotos con chistorra**  
Pro: 26 Lip: 52 HC: 28 Kcal: 705  
Alérgenos: 🍌 🥚 🌿

**Cazón adobado a la andaluza**  
Pro: 30 Lip: 17 HC: 13 Kcal: 316  
Alérgenos: 🍌 🥚

PAN

**Pan de fibra**  
Pro: 3 Lip: 0 HC: 20 Kcal: 95  
Alérgenos: 🍌

**Pan**  
Pro: 3 Lip: 1 HC: 14 Kcal: 82  
Alérgenos: 🍌

**Pan rústico**  
Pro: 1 Lip: 2 HC: 20 Kcal: 108  
Alérgenos: 🍌 🌿

**Pan de salvado**  
Pro: 5 Lip: 1 HC: 26 Kcal: 134  
Alérgenos: 🍌 🥚 🌿

**Pan rústico**  
Pro: 1 Lip: 2 HC: 20 Kcal: 108  
Alérgenos: 🍌 🌿

**Pan de fibra**  
Pro: 3 Lip: 0 HC: 20 Kcal: 95  
Alérgenos: 🍌

**Pan de salvado**  
Pro: 5 Lip: 1 HC: 26 Kcal: 134  
Alérgenos: 🍌 🥚 🌿

**Pan**  
Pro: 3 Lip: 1 HC: 14 Kcal: 82  
Alérgenos: 🍌

POSTRE

**Fruta de temporada**  
Pro: 1 Lip: 2 HC: 22 Kcal: 150

**Yogur**  
Pro: 4 Lip: 4 HC: 6 Kcal: 76  
Alérgenos: 🥛

**Postre casero**  
Pro: 0 Lip: 0 HC: 0 Kcal: 0

**Fruta de temporada**  
Pro: 1 Lip: 2 HC: 22 Kcal: 150

**Yogur**  
Pro: 4 Lip: 4 HC: 6 Kcal: 76  
Alérgenos: 🥛

**Postre casero**  
Pro: 0 Lip: 0 HC: 0 Kcal: 0

**Fruta de temporada**  
Pro: 1 Lip: 2 HC: 22 Kcal: 150

**Yogur**  
Pro: 4 Lip: 4 HC: 6 Kcal: 76  
Alérgenos: 🥛

**Postre casero**  
Pro: 0 Lip: 0 HC: 0 Kcal: 0

**Fruta de temporada**  
Pro: 1 Lip: 2 HC: 22 Kcal: 150

**Yogur**  
Pro: 4 Lip: 4 HC: 6 Kcal: 76  
Alérgenos: 🥛

**Postre casero**  
Pro: 0 Lip: 0 HC: 0 Kcal: 0

**Fruta de temporada**  
Pro: 1 Lip: 2 HC: 22 Kcal: 150

**Yogur**  
Pro: 4 Lip: 4 HC: 6 Kcal: 76  
Alérgenos: 🥛

**Postre casero**  
Pro: 0 Lip: 0 HC: 0 Kcal: 0