

Alérgenos:

- 1 GLUTEN
- 2 LACTEOS
- 3 HUEVO
- 4 PESCADO
- 5 MOLUSCO
- 6 CRUSTACEOS
- 7 ALTRAMUJES
- 8 CACAHUETES
- 9 FRUTOS CASCARA
- 10 SESAMO
- 11 MOSTAZA
- 12 APIO
- 13 AZUFREYSULFITOS



REALFISH

Cada mes contaremos con una nueva receta especial para disfrutar del pescado en el comedor

FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
5	6	7	8
1	2	3	4

FESTIVO

12

FESTIVO

13

FESTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Macarrones ECO boloñesa
Tortilla de verduras frescas
Pan
Fruta fresca
737,5Kcal - Prot:27,7g - Lip:31,2g - HC:80,9g AGS:7,4g - Azúcares:12,6g - Sal:2,2g

- 1
- 2
- 3
- 9
- 14

Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Cazuela de pollo con patata, cebolla, pimiento y zanahoria de la huerta
Abanicos de boquerón
Pan
Fruta fresca
429,7Kcal - Prot:22,5g - Lip:16,4g - HC:45,5g AGS:3,4g - Azúcares:9,5g - Sal:1,8g

- 4
- 14

Ensalada de lechuga, atún y tomate
Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan integral
Fruta fresca
642,1Kcal - Prot:24,2g - Lip:24,2g - HC:74,8g AGS:6,3g - Azúcares:13,6g - Sal:1,6g

- 1
- 2
- 3
- 4
- 9
- 12
- 14

Ensalada Waldorf (lechuga, manzana, pollo y nueces)
Arroz marinero
Pan
Yogur
624,6Kcal - Prot:25,9g - Lip:19,7g - HC:84,6g AGS:5,1g - Azúcares:24,0g - Sal:1,6g

- 2
- 5
- 6
- 8
- 14

19

Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Sopa minestrone
Pollo al ajillo con patatas
Pan integral
Fruta fresca
479,3Kcal - Prot:20,9g - Lip:14,8g - HC:61,7g AGS:3,0g - Azúcares:11,6g - Sal:1,6g

- 1
- 12
- 14

20

Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco)
Paella de arroz con verduras y bacalao
Flamenquin
Pan integral - Yogur
817,2Kcal - Prot:32,6g - Lip:26,5g - HC:107,1g AGS:5,9g - Azúcares:30,3g - Sal:2,1g

- 1
- 2
- 3
- 4
- 9
- 14

21

Ensalada de lechuga, atún y tomate
Bullit de habichuelas estofadas con verduras
Filete de aguja en su jugo
Pan - Fruta fresca
655,6Kcal - Prot:29,1g - Lip:32,8g - HC:54,1g AGS:8,6g - Azúcares:10,5g - Sal:1,5g

- 4

22

Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Canelones de carne gratinados
Tortilla francesa
Pan
Fruta fresca
533,7Kcal - Prot:24,7g - Lip:26,3g - HC:50,0g AGS:7,3g - Azúcares:15,5g - Sal:3,2g

- 1
- 2
- 3
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 14

23

Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Puré de garbanzos y zanahoria
Puchero de rape y calamar con patatas
Pan - Fruta fresca
656,8Kcal - Prot:34,1g - Lip:17,0g - HC:83,9g AGS:2,4g - Azúcares:16,0g - Sal:2,0g



- 1
- 4
- 5
- 14

26

Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Potaje de garbanzos con acelgas
Fajitas de hortalizas con pollo
Pan integral
Fruta fresca de temporada
548,4Kcal - Prot:19,7g - Lip:19,4g - HC:68,0g AGS:3,6g - Azúcares:14,2g - Sal:2,1g

- 1
- 2
- 5
- 7
- 8
- 9
- 10

27

Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Arroz a la cubana con huevo
Salchicha fresca de ave
Pan blanco
Fruta fresca de temporada
900,9Kcal - Prot:34,7g - Lip:39,9g - HC:98,0g AGS:11,8g - Azúcares:24,7g - Sal:3,9g

- 1
- 2
- 3
- 9
- 14

28

Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Macarrones ECO boloñesa
Filete de abadejo en salsa Mery
Pan blanco - Fruta fresca de temporada
646,4Kcal - Prot:31,9g - Lip:22,3g - HC:75,5g AGS:5,1g - Azúcares:11,8g - Sal:2,0g

- 1
- 2
- 3
- 4
- 9
- 14

29

Ensalada de lechuga, atún y tomate
Crema de calabacín, patata y puerro
Rustidera de pollo a las finas hierbas
Pan integral
Fruta fresca de temporada
565,1Kcal - Prot:31,6g - Lip:22,4g - HC:53,7g AGS:4,8g - Azúcares:13,9g - Sal:1,6g

- 4
- 14

30

Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Lentejas con verduras Camp d'Elx
Calamares a la romana
Pan blanco
Fruta fresca de temporada
562,9Kcal - Prot:22,0g - Lip:20,8g - HC:66,7g AGS:2,7g - Azúcares:11,1g - Sal:2,6g

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 9
- 14