

Alérgenos:

- 1 GLUTEN
- 2 LACTEOS
- 3 HUEVO
- 4 PESCADO
- 5 MOLUSCO
- 6 CRUSTACEOS
- 7 ALTRAMUNCES
- 8 CACAHUETES
- 9 FRUTOS CÁSCARA
- 10 SESAMO
- 11 MOSTAZA
- 12 APIO
- 13 AZUFREY SULFITOS



**1**

Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral)  
Arroz con magro y verduras de proximidad  
Pan integral  
Yogur

687,6Kcal - Prot:29,8g - Lip:20,1g - HC:94,0g AGS:6,1g - Azúcares:23,5g - Sal:1,7g

**2 3 4 14**

**2**

Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Espaguetis salteados con salmón  
Tiras de calamar  
Pan  
Fruta fresca

570,3Kcal - Prot:28,1g - Lip:18,1g - HC:70,9g AGS:2,7g - Azúcares:9,9g - Sal:2,2g

**1 3 4 5 14**

**3**

Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas  
Crema de calabaza, patata y puerro con picatostes caseros  
Rustidera de pollo a la provenzal  
Pan integral - Fruta fresca

620,1Kcal - Prot:31,9g - Lip:20,8g - HC:70,4g AGS:4,6g - Azúcares:13,7g - Sal:2,2g

**1 14**

**4**

Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Sopa con garbanzos  
Hamburguesa con chips de boniato  
Pan  
Helado

909,3Kcal - Prot:32,8g - Lip:41,9g - HC:96,1g AGS:8,1g - Azúcares:24,6g - Sal:1,0g

**1 2 3 8 9 12 14**

**7**

Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Macarrones ECO con atún  
Tortilla  
Pan  
Fruta fresca

619,1Kcal - Prot:25,3g - Lip:23,9g - HC:72,6g AGS:5,0g - Azúcares:10,2g - Sal:1,9g

**1 3 4 14**

**8**

Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas  
Lentejas con quínoa  
Ternera en salsa con dados de patata al horno  
Pan integral  
Fruta fresca

672,2Kcal - Prot:29,7g - Lip:24,8g - HC:75,3g AGS:7,1g - Azúcares:13,0g - Sal:2,1g

**1 14**

**9**

Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fideua  
Abanicos de boquerón  
Pan  
Fruta fresca

488,9Kcal - Prot:23,4g - Lip:14,2g - HC:64,1g AGS:2,7g - Azúcares:10,3g - Sal:1,9g

**1 4 5 14**

**10**

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**

**11**

Ensalada Waldorf (lechuga, manzana, pollo y nueces)  
Arroz marinero  
Pan  
Helado

628,6Kcal - Prot:22,3g - Lip:22,5g - HC:82,9g AGS:8,4g - Azúcares:22,3g - Sal:1,5g

**2 3 5 6 8 9 14**

**14**

Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Espaguetis boloñesa  
Tortilla francesa  
Pan  
Fruta fresca

529,6Kcal - Prot:23,5g - Lip:19,2g - HC:67,8g AGS:4,2g - Azúcares:11,0g - Sal:1,6g

**1 2 3 9 14**

**15**

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**

**16**

Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Bullit de habichuelas estofadas con verduras  
Lomo adobado  
Pan  
Fruta fresca

481,9Kcal - Prot:23,4g - Lip:13,9g - HC:58,9g AGS:2,5g - Azúcares:11,5g - Sal:3,0g

**1 2 3 4 9 14**

**17**

Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Sopa minestrone  
Pollo al ajillo con patatas  
Pan integral  
Fruta fresca

499,4Kcal - Prot:21,7g - Lip:15,1g - HC:63,9g AGS:3,1g - Azúcares:11,9g - Sal:1,7g

**1 12 14**

**18**

Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas  
Puré de garbanzos y zanahoria  
Filete de merluza a la andaluza  
Pan  
Helado

732,0Kcal - Prot:31,6g - Lip:26,5g - HC:85,4g AGS:8,5g - Azúcares:25,7g - Sal:1,9g

**1 2 3 4 8 9 14**

**21**

Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Potaje de garbanzos con acelgas  
Fajitas de hortalizas con pollo  
Pan integral  
Fruta fresca de temporada

706,0Kcal - Prot:21,4g - Lip:18,8g - HC:105,3g AGS:5,9g - Azúcares:19,8g - Sal:3,1g

**1 2 3 9 10 14**

**22**

Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Arroz a la cubana con huevo  
Salchicha fresca de ave  
Pan blanco  
Fruta fresca de temporada

785,7Kcal - Prot:28,0g - Lip:35,5g - HC:86,4g AGS:9,2g - Azúcares:14,2g - Sal:3,6g

**1 2 3 9 14**

**MENU ESPECIAL  
FIN DE CURSO**

**23**