

LUNES/Monday



Martes/TUESDAY



Miércoles/Wednesday



JUEVES/THURSDAY



Viernes/Friday



1

Festivo

2

Festivo

3

686 Kcal 25,99 Gr 16,16Prot 40,72 HC

4

685 Kcal 27,28Gr 19,84 Prot62,99 HC

5

736 Kcal 30,84 Gr 31,35Prot 75,21HC

8

603 Kcal 44,89 Gr 22,09 Prot 64,05 HC

Fideua de Gandia (pollo&verduras)  
Fideuá with chicken&vegetables 1-3T

Sardinas en aceite con lechuga Sardine  
in oil&lettuce 4

Fruta Fruit

Pan Integral Bread 1

15

Festivo

9

703 Kcal 30,12 Gr 23,87 Prot 31,56 HC

Ensalada Campera (patata,huevo, atún  
y tomate) Potato salad 3-4

Cinta de lomo fresca con zanahoria  
Pork loin with carrot

T

Yogur de sabores Yoghurt 2

T

Pan Bread 1

16

656 Kcal 26,58 Gr 32,54 Prot 44,23 HC

Canelones de carne grat. c/ bechamel  
Grilled meat cannelloni 1-2-3T-4T-5T-6T-8T  
F.de bacalao en su jugo con verduritas  
Cod with vegetables 4

Yogur de sabores Yoghurt 2

Pan Bread 1

22

698 Kcal 27,45 Gr 26,31 Prot 80,86 HC

Risotto de champiñones Mushroom risotto 2

Gallo a la Andaluza c/rod.de tomate  
Battered fish with tomato slice 1-4

Fruta Fruit

Pan Integral Bread 1

29 620 Kcal 29,09 Gr 37,84 Prot 49,15 HC

Lentejas Eco a la Riojana Rioja-style  
organic lentils  
Filete de salmón al horno con calabacín  
Baked salmon fillet with zucchini 4

Fruta Fruit

Pan Integral Bread 1

10

804 Kcal 36,30 Gr 28,50Prot 77,51 HC

Macarrones eco a la napolitana (tomate  
y orégano) Neapolitan-style pasta 1-3T

Merluza rebozada c/lechuga Battered  
hake & lettuce  
1-3-4

Fruta Fruit

Pan Bread 1

17

633 Kcal 32,42 Gr 27,31Prot 54,78 HC

Lentejas ecológicas estofadas  
Home-style organic lentils  
Tortilla de patata con rodaja de tomate  
Potato omelette with tomato slice 3

Fruta Fruit

Pan Bread 1

24

703 Kcal 28,76 Gr 25,36Prot 82,87 HC

Sopa de cocido con fideos ecológicos  
Soup with pasta 1-3T  
Garbanzos,chorizo,pollo,ternera y  
verduras Chickpeas,chicken, chorizo,  
beef&veg

Fruta Fruit

Pan Bread 1

31

643 Kcal 32,55 Gr 17,31Prot 70,09 HC

Paella Valenciana de arroz integral  
c/verduras Valencian paella  
Tortilla de queso con zanahoria Cheese  
omelette with carrot 2-3

Fruta Fruit

Pan Bread 1

Lentejas ecológicas  
c/patata,pimiento,cebolla Stewed organic  
lentils with vegetables

Tortilla Española con lechuga Spanish  
omelette with lettuce 3

T Fruta Fruit

Pan Bread 1

11

801 Kcal 28,17Gr 30,83 Prot 97,61 HC

Crema de verduras naturales  
(patata,acelgas,calabaza y zanahoria)  
Vegetable cream

Hamburg. (burger meat) mixta de  
tennera c/ coús-coús Hamburger with  
coús-coús 1

T Fruta Fruit

Pan Bread 1

18

725 Kcal 38,99Gr 23,40 Prot 65,18 HC

Judías verdes rehog.c/zanahoria  
Sautéed green beans with carrots  
Escalopines al marsala con puré de  
patata Scallops with suauce&mased potatoes  
2-13

T Fruta Fruit

Pan Bread 1

25

641 Kcal 32,00Gr 17,10 Prot 69,89 HC

Ensalada de pasta tricolor Pasta salad  
(pasta,tomato,onion) 1-3T  
Tortilla de espinacas c/ rod. de tomate  
Spinach Tortilla with tomato slice 3

T Fruta Fruit

Pan Bread 1

Coditos a la carbonara Pasta carbonara  
1-2-3T

Lomo de gallineta en salsa marinera con  
guisantes Fish in marinara sauce&peas 4

T Fruta Fruit

Pan Bread 1

12

778 Kcal 29,73 Gr 34,00Prot 136,81HC

Jornada Gastronómica San Isidro

Sopa de cocido con fideos ecológicos  
Garbanzos,chorizo,pollo,tennera y  
verduras

T Postre especial San Isidro Special dessert  
1

Pan Bread 1

19

731 Kcal 26,91 Gr 28,81Prot 77,24HC

Espaguetis con salsa de tomate y queso  
Pasta with tomato sauce and cheese 1-2-3T  
Contramuslo de pollo asado con  
lechuga y maíz Chicken drumstick&salad

T Fruta Fruit

Pan Bread 1

26

665 Kcal 31,34 Gr 29,76Prot 38,87HC

Ensalada de verduras renogada Sautéed  
vegetables 13

Jamonicitos de pollo en pepitoria chicken  
hams in pepitoria

T Fruta Fruit

Pan Bread 1

ALÉRGICOS (T-Trazas): 1-Gluten 2-Leche 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceos 6-Moluscos 7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos Secos 10-Apio 11-Mostaza 12-Sesamo 13-Sulfitos 14-Altramucos 0-



Proximidad



Integral



Ecologico



new Producto nuevo



T Temporal



# PAUTAS PARA CONSEGUIR UNA CENA EQUILIBRADA

Comida		Cena	
Hidratos + Carne 		Verdura + Pescado 	
Hidratos + Pescado 		Verdura + Huevo 	
Hidratos + Huevo 		Verdura + Carne 	
Verdura + Carne 		Hidratos + Pescado 	
Verdura + Pescado 		Hidratos + Huevo 	
Verdura + Huevo 		Hidratos + Carne 	
Fruta + Lácteo 		Fruta 	

Reciclar es muy importante para nuestro planeta

Cuidemos el medio ambiente



RECICLA DE FORMA SOSTENIBLE, DEPOSITA CADA RESIDUO EN SU CORRESPONDIENTE CUBO DE RECICLAJE

Para beber

Vida sana y ejercicio

Postres

Grasas saludables

Para dar sabor

¡Somos lo que comemos!