

**2**

Ensalada con atún y espárragos  
Arroz con verduras y pollo  
Ensalada  
Pan y Fruta fresca de temporada

572,1Kcal - Prot:28,2g - Lip:13,3g - HC:81,4g AGS:2,4g - Azúcares:19,3g - Sal:1,8g

**3**

Grabanzos riojana  
Cordón bleu de pollo  
Ensalada  
Pan integral  
Yogur sabor

1040,2Kcal - Prot:51,3g - Lip:53,7g - HC:81,5g AGS:10,2g - Azúcares:24,4g - Sal:1,8g

**4**

Sopa de ave con fideos  
Muslo de pollo al curry  
Pan  
Fruta fresca de temporada

648,9Kcal - Prot:44,8g - Lip:27,9g - HC:51,9g AGS:8,1g - Azúcares:16,1g - Sal:1,5g

**5**

Lentejas con jamón  
Tortilla de atún  
Ensalada  
Pan integral  
Fruta fresca de temporada

583,3Kcal - Prot:30,0g - Lip:21,1g - HC:62,2g AGS:4,6g - Azúcares:16,2g - Sal:2,3g

**6**

Crema de calabacín  
Merluza a la murciana  
Pan  
Fruta fresca de temporada

359,4Kcal - Prot:19,9g - Lip:5,2g - HC:53,6g AGS:0,8g - Azúcares:16,7g - Sal:1,3g

**9**

Macarrones con atún  
Pollo en pepitoria  
Ensalada  
Pan  
Yogur sabor

755,4Kcal - Prot:35,4g - Lip:26,7g - HC:89,8g AGS:7,0g - Azúcares:24,4g - Sal:2,0g

**10**

Fabada asturiana  
Tortilla de patata  
Ensalada  
Pan integral  
Fruta fresca de temporada

764,2Kcal - Prot:26,2g - Lip:35,6g - HC:72,8g AGS:8,8g - Azúcares:17,3g - Sal:4,2g

**11**

Sopa de cocido con fideos  
Cocido murciano  
Pan  
Fruta fresca de temporada

659,6Kcal - Prot:23,1g - Lip:22,4g - HC:84,3g AGS:5,9g - Azúcares:19,3g - Sal:1,3g

**12**

Arroz con magra y verduras de proximidad  
Rodajas de tomate con caballa y orégano  
Pan integral  
Fruta fresca de temporada

618,7Kcal - Prot:25,2g - Lip:22,1g - HC:75,8g AGS:3,9g - Azúcares:16,5g - Sal:1,6g

**13**

Crema de verduras  
Abadejo en salsa de tomate  
Ensalada  
Pan  
Fruta fresca de temporada

399,6Kcal - Prot:21,5g - Lip:11,3g - HC:50,2g AGS:1,7g - Azúcares:19,2g - Sal:1,9g

**16**

Espaguetis boloñesa  
Tortilla francesa  
Ensalada  
Pan  
Fruta fresca de temporada

678,0Kcal - Prot:29,3g - Lip:25,6g - HC:83,3g AGS:6,0g - Azúcares:17,5g - Sal:2,3g

**17**

Lentejas con arroz  
Jamoncitos de pollo al horno con hierbas provenzales  
Ensalada  
Pan integral- Fruta fresca de temporada

689,2Kcal - Prot:41,2g - Lip:23,7g - HC:72,4g AGS:5,3g - Azúcares:16,7g - Sal:1,3g

**18**

Crema de calabaza  
Merluza al horno con patatas  
Pan  
Yogur sabor

548,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:15,1g - HC:73,2g AGS:4,2g - Azúcares:25,2g - Sal:1,5g



**19**

**20**

**23**

Ensalada murciana  
Arroz con magra y verduras de proximidad  
Pan  
Fruta fresca de temporada

541,3Kcal - Prot:18,3g - Lip:16,2g - HC:77,7g AGS:3,2g - Azúcares:15,8g - Sal:1,8g

**24**

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo  
Pan integral  
Fruta fresca de temporada

597,0Kcal - Prot:21,4g - Lip:19,0g - HC:78,9g AGS:5,4g - Azúcares:18,6g - Sal:1,3g

**25**

Marmitako  
Pechuga de pavo al horno  
Ensalada  
Pan  
Yogur sabor

652,6Kcal - Prot:42,7g - Lip:23,7g - HC:62,6g AGS:5,7g - Azúcares:24,6g - Sal:2,0g

**26**

Bullit de habichuelas estofadas con verduras  
Nugget de pollo  
Ensalada  
Panintegral- Fruta fresca de temporada

659,1Kcal - Prot:20,0g - Lip:25,4g - HC:79,5g AGS:4,7g - Azúcares:19,6g - Sal:2,2g

**27**

Macarrones con atún  
Tortilla de patata  
Ensalada  
Pan integral  
Fruta fresca de temporada

697,7Kcal - Prot:21,0g - Lip:23,8g - HC:92,7g AGS:3,9g - Azúcares:18,1g - Sal:3,4g

**30**

Lentejas con quínoa ecológica  
Cinta de lomo al horno  
Ensalada  
Pan  
Fruta fresca de temporada

609,4Kcal - Prot:26,9g - Lip:24,5g - HC:65,0g AGS:6,2g - Azúcares:16,5g - Sal:2,6g

**31**

Sopa cubierta  
Hamburguesa de ternera completa  
Pan integral  
Yogur sabor

783,7Kcal - Prot:34,3g - Lip:33,8g - HC:81,9g AGS:4,7g - Azúcares:24,3g - Sal:2,1g



Puedes solicitar a nuestro personal la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias, en cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor