

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES																			
1					2					3					4					5																			
School holidays																																							
8					9					10					11					12 - USA FRIDAY																			
Menestra de verduras rehogadas					Macarrones Carbonara (1,3,6,7,10)					Sopa de cocido (1,3,6,10)					Arroz con salsa casera de tomate					Ensalada César (1,3,4,6,7,10)																			
Albóndigas de ternera a la Jardinera (1,6,7,12) Albóndigas veganas a la Jardinera (1,6,10,11)					Pollo con tomate Falafel con salsa de yogur (1,6,7)					Complemento del cocido Cocido vegano (1,6,10)					Filete de merluza a la andaluza (1,4) Fajitas de seitán y verduras asadas (1,6)					Hamburguesa de ternera completa al grill con bacon, tomate, lechuga, cebolla caramelizada y queso (1,3,6,7,12) Hamburguesa completa vegana (1,6,12)																			
Patatas asadas (12) Tomate asado Ensalada 4 estaciones con vinagreta de miel y mostaza (10)					Arroz blanco Champiñones salteados Ensalada de manzana con salsa cocktail (3,6)					Verduras de temporada a la parrilla Espárragos con mahonesa (3,6) Ensalada Pipirrana					Daditos de calabacín salteados Patatas cuadradillo (12) Ensalada capresse (3,7)					Patatas deluxe Guacamole Ensalada de la casa (3,4)																			
Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada					Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada					Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada					Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada					Cheesecake (1,3,7) Fruta fresca de temporada																			
kcal	759,0	Lip	27,2	Prot	17,7	HdC	111	kcal	637,6	Lip	15,3	Prot	31,3	HdC	94	kcal	785,2	Lip	27,9	Prot	31,6	HdC	102	kcal	599,8	Lip	25,3	Prot	40,6	HdC	52	kcal	621,7	Lip	32,1	Prot	24,9	HdC	58
15					16					17					18					19 - ITALIAN FRIDAY																			
Sopa casera de ave con fideos (1,3,6,10)					Lentejas ecológicas a la jardinera (12)					Lacitos con chorizo y salsa de tomate (1,3,6,10) Croquetas veganas (6,9,12) Surtido de croquetas (1,2,3,4,6,7,12,14)					Crema casera de calabaza y pan frito (1,12) Pollo asado al laurel Wok de tofu con tricolor de vegetales y salsa de soja (6)					Ensalada Capresse (3,7) Lasagna casera bolognese (1,3,6,7,10) Lasagna casera estilo bolognese de proteína vegetal (prot. De guisante o soja text) (1,3,6,10)																			
Magro de Cerdo con tomate y verduras Berenjena rellena de boloñesa vegetal y tricolor de verduras (6)					Salmón al grill (4) Cinta de lomo adobada Pakoras					Patatas dado al horno (12) Tomate asado al orégano Ensalada de huevo cocido, queso, aceitunas y perejil (3,7)					Patatas deluxe Verduras en tempura (1) Ensalada Tabouleh (1,6,10)					Pan de ajo (1,7) Zanahorias baby Ensalada de manzana y miel mostaza (10)																			
Surtido de Verduras stir fry Patatas cuadradillo (12) Ensalada del Cheff (12)					Salteado de zanahoria con champiñones Arroz blanco Ensalada Mediterránea (3,4)					Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada					Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada					Tiramisú (1,3,7) Fruta fresca de temporada																			
kcal	707,5	Lip	39,8	Prot	25,1	HdC	62	kcal	852,8	Lip	26,1	Prot	39,6	HdC	115	kcal	753,8	Lip	26,7	Prot	19,4	HdC	109	kcal	663,4	Lip	26,4	Prot	31,2	HdC	75	kcal	760,6	Lip	20,6	Prot	39,1	HdC	105
22					23					24					25					26 - CHINESE FRIDAY																			
Arroz con Tomate Pincho Moruno Calabacín relleno de arroz con champiñones y prot. Guisante o soja (6)					Patatas guisadas con carne (12) Fil. de merluza a la romana con limón (1,3,4,6) Quiché de espinacas y queso (1,3,5,6,7,8,10,11)					Sopa de cocido (1,3,6,10) Complemento del cocido Cocido vegano (1,6,10)					Macarrones salteados con bacon (1,3,6,10) Filete de pollo al chilindrón Sepia rebozada (al horno) (1,2,3,4,6,7,12,14) Hamburguesa de Judías blancas con cebolla caramelizada					Rollitos de primavera (1,6) (2,3,4,6,7,8,10,14) Pollo al curry (1,3,7) Seitan al curry (1,6; elaborado con caldo vegetal)																			
Patatitas dado (12) Brócoli salteados con ajitos Ensalada con huevo duro (3)					Arroz al estilo Pilaf Maje Murciano (3,4,12)					Ensaladilla Rusa (3,6) Verduras a la plancha Ensalada "Pico de Gallo"					Patatas fritas (12) Calabacín a la plancha con especias Ensalada verde con aceitunas					Arroz blanco Verduras Stir fried Ensalada oriental Bizcocho de limón (1,7) Fruta fresca de temporada																			
kcal	656,3	Lip	16,0	Prot	45,9	HdC	82	kcal	606,0	Lip	27,3	Prot	27,9	HdC	62	kcal	680,6	Lip	23,9	Prot	36,2	HdC	80	kcal	505,5	Lip	17,1	Prot	25,5	HdC	62	kcal	683,5	Lip	23,3	Prot	42,4	HdC	76
29					30																																		
Lentejas ecológicas a la jardinera (12)					Pasta alla Amatriciana (bacon, queso, tomate, sal y pimienta) (1,3,6,7,10)																																		
Tortilla española (3) Empanada casera de atun claro y pisto (1,3,4,5,6,7,8,10,11) Empanada casera de pisto (1,3,5,6,7,8,10,11)					Pollo a las finas hierbas Tacos de seitán y vegetales asados (1,6)																																		
Pimientos verdes fritos Champiñón salteado Ensalada de la Casa					Cus-cus (1,6,10) Grill de verduras de temporada Ensalada Griega (3,7)																																		
Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada					Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada																																		
kcal	788,9	Lip	47,4	Prot	37,5	HdC	53	kcal	787,7	Lip	21,0	Prot	43,0	HdC	107																								

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos

VERDURAS
PASTA, ARROZ, HUEVOS
PESCADO
CARNE
POSTRES

Menú secundaria - Sin carne de cerdo - Abril 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
School holidays				
8				
Menestra de verduras rehogadas	<u>Macarrones salteados al aglio e olio (1,3,6,10)</u>	<u>Sopa de fideos en caldo vegetal (1,3,6,10)</u>	Arroz con salsa casera de tomate	Ensalada César (1,3,4,6,7,10). No bacon.
Albóndigas veganas a la Jardinera (1,6,10,11)	Pollo con tomate	Cocido vegano (1,6,10)	Filete de merluza a la andaluza (1,4)	Hamburguesa completa vegana (1,6,12)
Patatas asadas (12) Tomate asado Ensalada 4 estaciones con vinagreta de miel y mostaza (10)	Arroz blanco Champiñones salteados Ensalada de manzana con salsa cocktail (3,6)	Verduras de temporada a la parrilla Espárragos con mahonesa (3,6) Ensalada Pipirrana	Daditos de calabacín salteados Patatas cuadradillo (12) Ensalada capresse (3,7)	Patatas deluxe Guacamole Ensalada de la casa (3,4)
Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Cheesecake Fruta fresca de temporada
15				
<u>Sopa casera de ave con fideos (1,3,6,10)</u>	Lentejas ecológicas a la jardinera (12)	<u>Lacitos con salsa de tomate y champiñones (1,3,6,10)</u>	Crema casera de calabaza y pan frito (1,12)	Ensalada Capresse (3,7)
Berenjena rellena de bolofesa vegetal y tricolor de verduras (6)	Salmón al grill (4)	Croquetas veganas (6,9,12)	Pollo asado al laurel	Lasagna casera estilo bolognese de proteína vegetal (prot. De guisante o soja text) (1,3,6,10)
Surtido de Verduras stir fry Patatas cuadradillo (12) Ensalada del Cheff (12)	Salteado de zanahoria con champiñones Arroz blanco Ensalada Mediterránea (3,4)	Patatas dado al horno (12) Tomate asado al orégano Ensalada de huevo cocido, queso, aceitunas y perejil (3,7)	Patatas deluxe Verduras en tempura (1) Ensalada Tabouleh (1,6,10)	Pan de ajo (1,7) Zanahorias baby Ensalada de manzana y miel mostaza (10)
Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Tiramisú Fruta fresca de temporada
22				
Arroz con Tomate	<u>Patatas guisadas con espinacas (12)</u>	<u>Sopa de fideos en caldo vegetal (1,3,6,10)</u>	<u>Macarrones salteados con vegetales (1,3,6,10)</u>	Rollitos de primavera (1,6) (2,3,4,6,7,8,10,14)
Calabacín relleno de arroz con champiñones y prot. Guisante o soja (6)	Fil. de merluza a la romana con limón (1,3,4,6)	Cocido vegano (1,6,10)	Filete de pollo al chilindrón	Pollo al curry (1,3,7)
Patatitas dado (12) Brócoli salteados con ajitos Ensalada con huevo duro (3)	Arroz al estilo Pilaf Moje Murciano (3,4,12)	Ensaladilla Rusa (3,6) Verduras a la plancha Ensalada "Pico de Gallo"	Patatas fritas (12) Calabacín a la plancha con especias Ensalada verde con aceitunas	Arroz blanco Verduras Stir fried Ensalada oriental
Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Bizcocho de limón (1,7) Fruta fresca de temporada
29				
Lentejas ecológicas a la jardinera (12)	<u>Pasta alla Siciliana (berenjena, pimiento verde, cebolla, ajo, tomate, aceitunas negras y albahaca) (1,3,6,10)</u>			
Tortilla española (3)	Pollo a las finas hierbas			
Pimientos verdes fritos Champiñón salteado Ensalada de la Casa	Cus-cus (1,6,10) Grill de verduras de temporada Ensalada Griega (3,7)			
Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos

VERDURAS
PASTA, ARROZ, HUEVOS
PESCADO
CARNE
POSTRES

Menú secundaria - Menú sin gluten - Abril 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
School holidays				
8	9	10	11	12 - USA FRIDAY
Menestra de verduras rehogadas	<u>Macarrones sin alérgenos a la Carbonara (3,7)</u>	Sopa de cocido (fideos sin alérgenos)	Arroz con salsa casera de tomate	Ensalada César (3,4,6,7,10). Pan sin gluten.
<u>Albóndigas caseras sin alérgenos a la Jardinera</u>	Pollo con tomate	Complemento del cocido	Filete de merluza a la andaluza (harina de maíz,4)	<u>Hamburguesa de ternera (casera sin alérgenos) completa al grill con bacon, tomate, lechuga, cebolla y queso (pan sin gluten;3,6,7,12)</u>
Patatas asadas (12) Tomate asado Ensalada 4 estaciones con vinagreta de miel y mostaza (10)	Arroz blanco Champiñones salteados Ensalada de manzana con salsa cocktail (3,6)	Verduras de temporada a la parrilla Espárragos con mahonesa (3,6) Ensalada Pipirrana	Daditos de calabacín salteados Patatas cuadradillo (12) Ensalada capresse (3,7)	Patatas deluxe Guacamole Ensalada de la casa (3,4)
Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Cheesecake (adaptado sin gluten) Fruta fresca de temporada
15	16	17	18	19 - ITALIAN FRIDAY
Sopa casera de ave con fideos (sin alérgenos)	Lentejas ecológicas a la jardinera (12)	<u>Pasta sin gluten con chorizo y salsa de tomate</u>	Crema casera de calabaza y pan sin gluten frito (12)	Ensalada Capresse (3,7)
Magro de Cerdo con tomate y verduras	Salmón al grill (4)	<u>Croquetas caseras sin alérgenos (sin gluten ni huevo; elaboradas con caldo vegetal)</u>	Pollo asado al laurel	<u>Lasagna casera bolognese (placas sin alérgenos: carne picada ternera, 7). Bechamel sin gluten.</u>
Surtido de Verduras stir fry Patatas cuadradillo (12) Ensalada del Cheff (12)	Salteado de zanahoria con champiñones Arroz blanco Ensalada Mediterránea (3,4)	Patatas dado al horno (12) Tomate asado al orégano Ensalada de huevo cocido, queso, aceitunas y perejil (3,7)	Patatas deluxe Verduras en tempura (harina de maíz) Ensalada Tabouleh (con arroz)	Pan sin gluten de ajo (7) Zanahorias baby Ensalada de manzana y miel mostaza (10)
Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Tiramisú (adaptado sin gluten) Fruta fresca de temporada
22	23	24	25	26 - CHINESE FRIDAY
Arroz con Tomate	Patatas guisadas con carne (12)	Sopa de cocido (fideos sin alérgenos)	<u>Macarrones sin alérgenos salteados con bacon</u>	Arroz blanco salteado con verduras
Pincho Moruno	<u>Filet de merluza a la andaluza con limón (harina de maíz; 4)</u>	Complemento del cocido	Filete de pollo al chilindrón	Pollo al horno con toque de curry
Patatitas dado (12) Brócoli salteados con ajitos Ensalada con huevo duro (3)	Arroz al estilo Pilaf Moje Murciano (3,4,12)	Ensaladilla Rusa (3,6) Verduras a la plancha Ensalada "Pico de Gallo"	Patatas fritas (12) Calabacín a la plancha con especias Ensalada verde con aceitunas	Verduras Stir fried Ensalada oriental
Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Bizcocho de limón (sin gluten; 7) Fruta fresca de temporada
29	30			
Lentejas ecológicas a la jardinera (12)	<u>Pasta sin alérgenos alla Amatriciana (bacon, queso, tomate, sal y pimienta) (3,7)</u>			
Tortilla española (3)	Pollo a las finas hierbas			
Pimientos verdes fritos Champiñón salteado Ensalada de la Casa	Cus-cus (pasta sin alérgenos) Grill de verduras de temporada Ensalada Griega (3,7)			
Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos

VERDURAS
PASTA, ARROZ, HUEVOS
PESCADO
CARNE
POSTRES



Menú secundaria - Bajo en calorías - Abril 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
School holidays				
8	9	10	11	12 - USA FRIDAY
Menestra de verduras rehogadas	Champiñones salteados	Sopa de cocido (1,3,6,10). Desgrasada	Daditos de calabacín salteados	Ensalada de la casa (3,4)
Tortilla francesa (3)	Filete de pollo a la plancha	Tortilla francesa (3)	Filete de merluza a la plancha (4)	Hamburguesa de ternera al grill (1,6,7,10)
Patatas asadas (12) Tomate asado Ensalada 4 estaciones con vinagreta de miel y mostaza (10)	Arroz blanco Ensalada de manzana (sin salsa cocktail)	Verduras de temporada a la parrilla Espárragos blancos (sin mahonesa) Ensalada Pipirrana	Ensalada de arroz Patatas cuadradillo al vapor (12) Ensalada capresse (3,7)	Patatas al horno Guacamole Ensalada de pollo con picatostes (horno) (1)
Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Cheesecake (1,3,7) Fruta fresca de temporada
15	16	17	18	19 - ITALIAN FRIDAY
Sopa casera de ave con fideos (1,3,6,10)	Lentejas ecológicas a la jardinera (12)	Ensalada de huevo cocido, queso, aceitunas y perejil (3,7)	Crema casera de calabaza (12)	Ensalada Capresse (3,7)
Magro de cerdo a la plancha	Salmón al grill (4)	Tortilla francesa (3)	Pollo asado al laurel (retirar piel antes de consumo)	Filete ruso casero a la plancha
Surtido de Verduras stir fry Patatas cuadradillo al horno (12) Ensalada del Cheff (12)	Salteado de zanahoria con champiñones Arroz blanco Ensalada Mediterránea (3,4)	Patatas dado al horno (12) Tomate asado al orégano Ensalada de pasta (1,3,6,10)	Patatas deluxe Verduras en tempura (1) Ensalada Tabouleh (1,6,10)	Zanahorias baby Ensalada de manzana y miel mostaza (10)
Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Tiramisú (1,3,7) Fruta fresca de temporada
22	23	24	25	26 - CHINESE FRIDAY
Brócoli salteados con ajitos	Patatas guisadas con espinacas (12)	Sopa de cocido (1,3,6,10). Desgrasada	Calabacín a la plancha con especias	Verduras Stir fried
Tortilla francesa (3)	Fil. de merluza a la plancha con limón (4)	Tortilla francesa de verduras (3)	Filete de pollo a la plancha	Filete pollo con toque de curry
Patatitas dado al vapor (12) Arroz blanco Ensalada con huevo duro (3)	Arroz al estilo Pilaf Moje Murciano (3,4,12)	Verduras a la plancha Ensalada "Pico de Gallo"	Patatas fritas (12) Ensalada de pasta (11,3,6,10) Ensalada verde con aceitunas	Arroz blanco Ensalada oriental
Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Bizcocho de limón (1,7) Fruta fresca de temporada
29	30			
Lentejas ecológicas a la jardinera (12)	Pasta alla Amatriciana (bacon, queso, tomate, sal y pimienta) (1,3,6,7,10)			
Tortilla española (3) Empanada casera de atun claro y pisto (1,3,4,5,6,7,8,10,11) Empanada casera de pisto (1,3,5,6,7,8,10,11)	Pollo a las finas hierbas Tacos de seitán y vegetales asados (1,6)			
Pimientos verdes fritos Champiñón salteado Ensalada de la Casa	Cus-cus (1,6,10) Grill de verduras de temporada Ensalada Griega (3,7)			
Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos

VERDURAS
PASTA, ARROZ, HUEVOS
PESCADO
CARNE
POSTRES

Menú secundaria - Vegetariano- Abril 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
School holidays				
8				
Menestra de verduras rehogadas	Macarrones salteados al aglio e olio (1,3,6,10)	Sopa de fideos en caldo vegetal (1,3,6,10)	Arroz con salsa casera de tomate	Ensalada de vegetales con picatostes (1)
Albóndigas veganas a la Jardinera	Falafel con salsa de yogur (1,6,7)	Cocido vegano (1,6,10)	Fajitas de seitán y verduras asadas (1,6)	Hamburguesa completa vegana (1,6,12)
Patatas asadas (12) Tomate asado Ensalada 4 estaciones con vinagreta de miel y mostaza (10)	Arroz blanco Champiñones salteados Ensalada de manzana con salsa cocktail (3,6)	Verduras de temporada a la parrilla Espárragos (sin mahonesa) Ensalada Pipirrana	Daditos de calabacín salteados Patatas cuadradillo (12) Ensalada	Patatas deluxe Guacamole Ensalada de la casa (sin proteína animal)
Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Cheesecake Fruta fresca de temporada
15				
Sopa casera de verduras con fideos (1,3,6,9,10)	Lentejas ecológicas a la jardinera (12)	Lacitos con salsa de tomate y champiñones (1,3,6,10)	Crema casera de calabaza y pan frito (1,12)	Ensalada Capresse (3,7)
Berenjena rellena de bolofesa vegetal y tricolor de verduras (6)	Pakorras	Croquetas veganas (6,9,12)	Wak de tofu con tricolor de vegetales y salsa de soja (6)	Lasagna casera estilo bolognese de proteína vegetal (prot. De guisante o soja text) (1,3,6,10)
Surtido de Verduras stir fry Patatas cuadradillo (12) Ensalada del Cheff (12)	Salteado de zanahoria con champiñones Arroz blanco Ensalada Mediterránea (3,4)	Patatas dado al horno (12) Tomate asado al orégano Ensalada con aceitunas y perejil	Patatas deluxe Verduras en tempura (1) Ensalada Tabouleh (1,6,10)	Pan de ajo (1,7) Zanahorias baby Ensalada de manzana y miel mostaza (10)
Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Tiramisú Fruta fresca de temporada
22				
Arroz con Tomate	Patatas guisadas con espinacas (12)	Sopa de fideos en caldo vegetal (1,3,6,10)	Macarrones salteados con vegetales (1,3,6,10)	Rollitos de primavera (1,6) (2,3,4,6,7,8,10,14)
Calabacín relleno de arroz con champiñones y prot. Guisante o soja (6)	Quiché de espinacas y queso (1,3,5,6,7,8,10,11)	Cocido vegano (1,6,10)	Hamburguesa de Judías blancas con cebolla caramelizada	Seitan al curry (1,6; elaborado con caldo vegetal)
Patatitas dado (12) Brócoli salteados con ajitos Ensalada con huevo duro (3)	Arroz al estilo Pilaf Moje Murciano (3,12; sin atún)	Ensaladilla Rusa (3,6). No atún. Verduras a la plancha Ensalada "Pico de Gallo"	Patatas fritas (12) Calabacín a la plancha con especias Ensalada verde con aceitunas	Arroz blanco Verduras Stir fried Ensalada oriental
Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Bizcocho de limón Fruta fresca de temporada
29				
Lentejas ecológicas a la jardinera (12)	.Pasta alla Siciliana (berenjena, pimiento verde, cebolla, ajo, tomate, aceitunas negras y albahaca) (1,3,6,10)			
Tortilla española (3)	Tacos de seitán y vegetales asados (1,6)			
Pimientos verdes fritos Champiñón salteado Ensalada de la Casa	Cus-cus (1,6,10) Grill de verduras de temporada Ensalada Griega (sin proteína animal)			
Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos

VERDURAS
PASTA, ARROZ, HUEVOS
PESCADO
CARNE
POSTRES