

1 LUNES	1 MARTES	1 MIÉRCOLES	1 JUEVES	1 VIERNES
Crema de calabaza Steak de ternera con pan Fruta Fresca Kl. 675 Prt;17% Lip;28% Hc; 55%	Ensalada cesar Alubias estofadas Pan Integral Fruta con yogur Kl. 589 Prt;17% Lip;23% Hc; 59%	Ensalada Espaguetis con salmón Tortilla Pan Fruta fresca Kl.770 Prt; 16% Lip;40% Hc; 44%	Ensalada con bacon y picatostes Lentejas con arroz Pan integral Fruta fresca Kl. 606 Prt;15% Lip;25% Hc; 60%	Ensalada verde Arroz y marisco Croquetas de pollo Buffet de Pan Buffet de fruta Kl. 937 Prt;10% Lip;34% Hc; 55%
2 LUNES	2 MARTES	2 MIÉRCOLES	2 JUEVES	2 VIERNES
Ensalada de pasta Filete de merluza con guarnición de lechuga Pan Fruta Fresca Kl. 615 Prt;16% Lip;39% Hc; 54%	Ensalada arcoiris Guiso de magra y costillejas Pan Integral Fruta fresca Kl. 542 Prt;18% Lip;40% Hc; 40%	Ensalada mixta Arroz a la cubana con huevo frito y salchichas Frankfurt Pan Fruta Fresca Kl. 661 Prt; 10% Lip;36% Hc; 53%	Ensalada con caballa Potaje de garbanzos con albóndigas de bacalao Pan integral Naranja con canela Kl. 607 Prt;15% Lip;29% Hc; 56%	Vichysoise Pollo asado a la murciana Buffet de Pan Buffet de fruta Kl. 455 Prt;27% Lip;27% Hc; 45%
3 LUNES	3 MARTES	3 MIÉRCOLES	3 JUEVES	3 VIERNES
Ensalada Arroz con habichuelas Tortilla de atún Pan Fruta Fresca Kl. 693 Prt;16% Lip;32% Hc; 52%	Ensalada tropical Espaguetis carbonara Pan Integral Fruta fresca Kl. 630 Prt;11% Lip;33% Hc; 56%	Hervido de judías Pechuga de pollo en salsa con patata Pan Batido de fruta Kl. 529 Prt;23% Lip;32% Hc; 44%	Rollito de pavo relleno con ensalada Lentejas con verduras Pan integral Fruta fresca Kl. 577 Prt;19% Lip;28% Hc; 52%	Ensalada Guiso de magra con aletría Calamares a la andaluza Buffet de Pan Buffet de fruta Kl. 575 Prt;15% Lip;35% Hc; 50%
4 LUNES	4 MARTES	4 MIÉRCOLES	4 JUEVES	4 VIERNES
Filete de caballa con rodaja de tomate Guiso de albóndigas Pechuga de pavo Pan Fruta fresca Kl. 532 Prt;25% Lip;40% Hc; 34%	Ensalada del chef Macarrones boloñesa Pan integral Bizcocho de naranja Kl. 663 Prt;14% Lip;37% Hc; 49%	Sopa de cocido Cocido completo Pan Fruta fresca Kl. 511 Prt;20% Lip;28% Hc; 52%	Ensalada de arroz Ternera en salsa jardinera con patatas fritas Pan integral Fruta fresca Kl. 651 Prt;17% Lip;31% Hc; 50%	Crema de calabacín Pollo asado con patatas Buffet de Pan Buffet de fruta Kl. 754 Prt;23% Lip;31% Hc; 45%
5 LUNES	5 MARTES	5 MIÉRCOLES	5 JUEVES	5 VIERNES
Ensalada Olla gitana (alubia/garbanzo) Pechuga de pollo plancha Pan Fruta fresca Kl. 629 Prt;24% Lip;28% Hc; 48%	Ensalada oriental Arroz con magra y costillejas Pan integral Tarta de manzana Kl. 715 Prt;15% Lip;30% Hc; 56%	Crema de zanahorias Carrillera en salsa Pan Fruta fresca Kl. 551 Prt;15% Lip;35% Hc; 48%	Ensaladita huertana Estofado de pavo Pan Integral Fruta fresca Kl. 500 Prt;21% Lip;32% Hc; 43%	Ensalada Cazuela de fideos con caella Tortilla española Buffet de Pan Buffet de fruta Kl. 637 Prt;21% Lip;24% Hc; 54%
6 LUNES	6 MARTES	6 MIÉRCOLES	6 JUEVES	6 VIERNES
Ensalada campera Pollo con guarnición de champiñón Pan Fruta fresca Kl. 565 Prt;22% Lip;42% Hc; 35%	Ensalada de pollo y manzana Arroz y garbanzos Pan integral Macedonia de frutas Kl. 590 Prt;14% Lip;26% Hc; 60%	Puré de verdura Rape en salsa con patata panadera Pan Fruta fresca Kl. 475 Prt;17% Lip;32% Hc; 50%	Ensalada con naranjas Lentejas con chorizo Pan integral Fruta fresca Kl. 603 Prt;19% Lip;31% Hc; 50%	Sopa de merluza y marisco Coca casera de york y queso Buffet de Pan Buffet de fruta Kl. 815 Prt;15% Lip;24% Hc; 51%
7 LUNES	7 MARTES	7 MIÉRCOLES	7 JUEVES	7 VIERNES
Crema de bacalao Tortilla española con guarnición de tomate Pan Fruta con chocolate Kl. 529 Prt;14% Lip;35% Hc; 51%	Ensalada con aceitunas Fideua Pan Integral Fruta fresca Kl. 544 Prt;14% Lip;26% Hc; 45%	Ensalada fresca Fabada asturiana Perca en salsa verde Pan Fruta fresca Kl. 779 Prt;26% Lip;35% Hc; 38%	Ensalada de la cocinera Lasaña casera Pan integral Fruta fresca Kl. 669 Prt;17% Lip;48% Hc; 41%	Sopa de verduras Pollo al ajo cabañil Buffet de Pan Buffet de fruta Kl. 366 Prt;26% Lip;35% Hc; 39%
8 LUNES	8 MARTES	8 MIÉRCOLES	8 JUEVES	8 VIERNES
Ensalada frutos secos Lentejas con Jamón Escalope de pollo Pan Fruta fresca Kl. 848 Prt;28% Lip;32% Hc; 35%	Ensalada con pepino y Tomate Arroz con pollo y verduras Pan integral Gelatina Kl. 588 Prt;12% Lip;29% Hc; 59%	Sopa de cocido Cocido murciano Pan Fruta fresca Kl. 655 Prt;24% Lip;22% Hc; 53%	Ensalada de zanahoria y york Estofado de ternera con pasta Pan integral Fruta fresca Kl. 574 Prt;19% Lip;33% Hc; 47%	Ensalada Macarrones con atún Filete de Abadejo Buffet de Pan Buffet de fruta Kl. 729 Prt;21% Lip;40% Hc; 39%



CENAS RECOMENDADAS



LUNES Coliflor gratinada Huevos rellenos de atún y mayonesa Pan Yogur	MARTES Pescado al horno con verduras asadas Pan Yogur	MIÉRCOLES Tiras de pollo con ensalada Pan Flan	JUEVES Berenjenas rellenas de atún y arroz Pan Yogur	VIERNES Pizza casera de atún, champiñón y queso Pan Natillas caseras
LUNES Salteado de Champiñones Sopa de marisco Pan Flan	MARTES Menestra de verduras Empanadillas caseras de atún y tomate Pan Yogur	MIÉRCOLES Sopa de fideos con huevo y verduras Pan Yogur	JUEVES Chuletas de pavo con ensalada Pan Fruta variada	VIERNES Rodajitas de calabacín a la plancha con queso rallado Pescado al horno Pan Yogur
LUNES Tomate partido Pescado con patatas Pan Flan	MARTES Judías salteadas Filetes rusos con ensalada Pan Yogur	MIÉRCOLES Puré de calabacín y queso Tortilla de jamón Pan Fruta variada	JUEVES Arroz salteado con salchichas y zanahorias Pan Yogur	VIERNES Ensalada Sándwich caliente de jamón y queso Pan Natillas caseras
LUNES Sopa de estrellitas Tortilla de atún Pan Natillas	MARTES Patatas cocidas con Sepia a la plancha Pan Yogur	MIÉRCOLES Pisto murciano Filete de ternera a la plancha Pan Yogur	JUEVES Salmón al horno con verduras asadas Pan Yogur	VIERNES Hamburguesa de pescado con tomate y lechuga Pan Flan
LUNES Ensalada Ternera a la plancha con patatas a lo pobre Pan Yogur	MARTES Judías con tomate tortilla con queso Pan Yogur	MIÉRCOLES Sopa de verduras Pescado con ensalada Pan Flan	JUEVES Canelones de espinacas atún y tomate triturado Pan Yogur	VIERNES Crema de zanahorias Croquetas caseras Pan Yogur
LUNES Champiñón con huevo y jamón serrano Pan Yogur	MARTES Pescado con puré Pan Natillas caseras	MIÉRCOLES Ensalada completa con pollo Queso fresco Pan Naranjas con canela	JUEVES Puré de patatas Pollo al ajillo Pan Yogur	VIERNES Lenguado al limón con brécol Pan Yogur
LUNES Ensalada campesina Hamburguesa de pollo Pan Flan	MARTES Salteado de judías Pescadilla rebozada Pan Fruta variada	MIÉRCOLES Crema de puerros Tortilla francesa Pan Yogur	JUEVES Hervido murciano Meluza a la romana Pan Yogur	VIERNES Sopa de estrellitas Pizza de york y queso Pan Yogur
LUNES Crema de calabaza Calamares rebozados Pan Yogur	MARTES Ensalada murciana Puré de patatas con salchichas Yogur	MIÉRCOLES Berenjenas rellenas de carne picada y tomate Pan Natillas caseras	JUEVES Ensaladilla de marisco Tortilla española Pan Bizcocho de manzana	VIERNES Croquetas de bacalao con tomate partido Pan Fruta variada

RECOMENDACIONES PARA DESAYUNOS

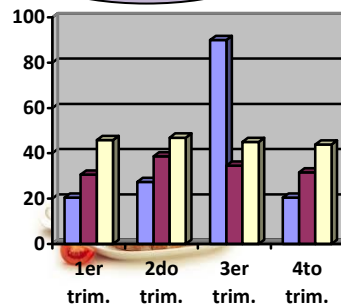
FRUTA

+

LACTEO

+

CEREALES



Este
Oeste
Norte



MENU SALUDABLE

MENU NO SALUDABLE

