



2

Lentejas con verduras
Tortilla de patata
Ensalada oriental
Pan integral
Fruta fresca de temporada

653,2Kcal - Prot:23,4g - Lip:22,8g - HC:79,0g AGS:3,8g -
Azúcares:21,0g - Sal:3,5g

3

Macarrones ecologicos con atún
Croquetas de bacalao
Ensalada
Pan
Fruta fresca de temporada

669,0Kcal - Prot:17,8g - Lip:20,7g - HC:98,8g AGS:3,2g -
Azúcares:22,8g - Sal:3,5g

4

Crema de zanahoria
Tortilla patatas con espinacas
Pan integral
Fruta fresca de temporada

559,6Kcal - Prot:33,0g - Lip:17,1g - HC:62,3g AGS:4,1g -
Azúcares:19,5g - Sal:1,5g

5

Ensalada de huevo y atún
Arroz con habichuelas
Pan
Fruta fresca de temporada

540,6Kcal - Prot:17,2g - Lip:9,3g - HC:92,1g AGS:1,7g -
Azúcares:16,6g - Sal:1,1g

6

9

Ensalada(lechuga, espárragos, tomate, atun,
aceitunas y zanahoria)
Arroz con pescado y verduras
Pan
Fruta fresca de temporada

513,0Kcal - Prot:17,4g - Lip:13,0g - HC:78,6g AGS:2,5g -
Azúcares:16,4g - Sal:1,4g

10

Garbanzos estofados
Calamares a la romana
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

11

Crema de calabacín
Salmón al eneldo
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

12

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

636,0Kcal - Prot:26,1g - Lip:20,7g - HC:77,5g AGS:3,7g -
Azúcares:17,2g - Sal:3,4g

13

Sopa de verduras con pasta
Merluza a la murciana con patatas
Pan
Fruta fresca de temporada

510,9Kcal - Prot:27,1g - Lip:11,7g - HC:69,4g AGS:2,1g -
Azúcares:16,6g - Sal:2,9g

16

Macarrones con atún
Abadejo al horno
Ensalada
Pan
Yogur sabor

939,4Kcal - Prot:46,8g - Lip:39,6g - HC:93,7g AGS:9,1g -
Azúcares:25,9g - Sal:3,7g

17

Alubias estofadas
Tortilla de patata
Ensalada
Pan integral
Fruta fresca de temporada

768,3Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,9g - HC:80,4g AGS:6,7g -
Azúcares:19,0g - Sal:1,8g

18

Sopa de verduras con pasta
Garbanzos estofados
Pan
Fruta fresca de temporada

603,8Kcal - Prot:21,4g - Lip:18,9g - HC:80,8g AGS:5,8g -
Azúcares:16,9g - Sal:1,8g

19

Arroz con pescado
Rodajas de tomate con caballa y orégano
Pan integral
Fruta fresca de temporada

661,5Kcal - Prot:31,2g - Lip:24,0g - HC:76,6g AGS:4,5g -
Azúcares:16,3g - Sal:3,3g

20

Crema de verduras
Abadejo con pisto
Ensalada
Pan
Fruta fresca de temporada

513,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:16,7g - HC:61,6g AGS:2,4g -
Azúcares:19,6g - Sal:1,9g

23

Espaguetis tomate y atún
Tortilla francesa
Ensalada
Pan
Fruta fresca de temporada

669,0Kcal - Prot:17,8g - Lip:20,7g - HC:98,8g AGS:3,2g -
Azúcares:22,8g - Sal:3,5g

24

Lentejas con arroz
Abadejo al horno
Ensalada
Pan integral
Fruta fresca de temporada

706,1Kcal - Prot:44,1g - Lip:24,8g - HC:68,3g AGS:5,4g -
Azúcares:16,0g - Sal:3,6g

25

Crema de calabaza
Merluza al horno con patata
Pan
Yogur sabor

520,6Kcal - Prot:29,3g - Lip:12,3g - HC:69,6g AGS:4,0g -
Azúcares:23,6g - Sal:1,5g

26

Patatas guisadas con pescado
Delicias de merluza
Ensalada
Pan integral
Fruta fresca de temporada

812,6Kcal - Prot:34,4g - Lip:47,0g - HC:58,1g AGS:15,8g -
Azúcares:18,2g - Sal:2,7g

27

Potaje de garbanzos
Limanda en salsa de zanahorias
Ensalada
Pan
Fruta fresca de temporada

724,7Kcal - Prot:40,7g - Lip:25,4g - HC:76,5g AGS:5,2g -
Azúcares:22,1g - Sal:3,1g

30

Ensalada murciana
Arroz con verduras
Pan
Fruta fresca de temporada

579,6Kcal - Prot:24,0g - Lip:18,0g - HC:77,9g AGS:3,9g -
Azúcares:15,0g - Sal:3,5g



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



