

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>1</b> ☀️ Ekó Ensalada con lechuga, piña y maíz Crema de puerros ecológicos con virutas de jamón Revuelto de huevo con champiñones Mini quesadillas Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 691 h.c. 75,0 lip. 31,4 p. 26,8 Ensalada de lentejas - Salmón con espárragos - Fruta	<b>2</b> Ensalada completa de caballa con pimiento Arroz requenense con caldo casero de carne Helado de fresa Pan blanco Kcal. 831 h.c. 101,6 lip. 36,5 p. 23,6 Boniato al horno - Pavo con alcachofas - Fruta	<b>3</b> 🌱 🌿 Ensalada mezclum, brotes y aceitunas Olleta alicantina Rustidera de pollo con verduras Fruta de temporada Pan integral Kcal. 718 h.c. 76,0 lip. 31,1 p. 29,7 Puré de calabaza - Boquerones a la andaluza con ensalada - Fruta	<b>4</b> ☀️ Ensalada de lechuga, col lombarda y zanahoria Patatas Strogonoff Solomillo de cerdo con salsa chimichurri Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 721 h.c. 64,4 lip. 37,6 p. 31,2 Tostada de huevo revuelto y espinacas - Fruta	<b>5</b> Ekó ☀️ Ensalada con brotes de espinacas Espirales integrales con pisto casero de hortalizas Abadejo en salsa de ajo y pimentón Guisantes ecológicos salteados Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 734 h.c. 101,1 lip. 21,3 p. 30,4 Pechuga de pollo enharinada y champiñones salteados - Fruta
<b>8</b> 🏠 Ensalada con lechuga, remolacha y zanahoria Hervido (patata, zanahoria y judías verdes) Nuggets de pollo con salsa deluxe casera Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 789 h.c. 66,6 lip. 43,6 p. 31,0 Ensalada de quinoa - Tortilla de cebolla - Fruta	<b>9</b> Ensalada de lechuga y tomate Garbanzos salteados con verdura Roti de pavo en salsa de verduras Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 794 h.c. 85,7 lip. 30,9 p. 38,6 Atún a la plancha con brócoli y boniato - Fruta	<b>10</b> 🌿 🏠 Guacamole casero con nachos Ensalada completa con huevo y crudités Paella Fruta de temporada Pan integral Kcal. 900 h.c. 104,8 lip. 44,4 p. 19,3 Tofu marinado con patatas - Fruta	<b>11</b> 🏠 Ekó 🌱 Ensalada mezclum, tomate y aceitunas Espaguetis integrales con salsa Alfredo Fogonero a la andaluza casera con salteado de calabacín ecológico Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 711 h.c. 83,7 lip. 25,9 p. 33,7 Ensalada con frutos secos en salsa de humus - Brocheta de pollo y verduras - Fruta	<b>12</b> 🌿 🌱 ☀️ Ekó Ensalada con iceberg, aguacate, lombarda y olivas negras Lentejas ecológicas estofadas con verduras Burrito de soja texturizada con arroz, frijoles y queso Yogur artesano Pan blanco Kcal. 886 h.c. 114,7 lip. 27,3 p. 40,5 Tostada de huevo escalfado y tomate cherry - Fruta
<b>15</b> 🌱 Ensalada de lechuga, espinaca, apio y lombarda Arroz integral a la cubana Longanizas Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 781 h.c. 90,2 lip. 34,8 p. 27,1 Tostada vegana de hummus aceitunas negras y rúcula - Fruta	<b>16</b> 🏠 Ensalada mezclum, maíz, remolacha Puré de legumbres con hinojo Merluza empanada casera con mayonesa Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 669 h.c. 70,7 lip. 28,7 p. 27,6 Ensalada - Arroz salteado con setas y pavo - Fruta	<b>17</b> 🌿 Ensalada con iceberg, mango, lombarda y olivas negras Patatas con bacon y queso Tortilla con calabacín Yogur natural con fruta de temporada Pan integral Kcal. 715 h.c. 62,9 lip. 39,0 p. 27,0 Lubina al limón con salteado de guisantes y espárragos trigueros - Fruta	<b>18</b> Ekó Ensalada de lechuga y tomate Lentejas con bulgur Pollo al chilindrón Fruta ecológica Pan blanco Kcal. 728 h.c. 81,8 lip. 27,2 p. 36,3 Crema de calabacín - Huevo duro gratinado con tomate - Fruta	<b>19</b> 🌱 Ensalada de lechuga y zanahoria Macarrones integrales gratinados a la boloñesa Combo de aros de cebolla y fingers de pescado Cono de nata Pan blanco Kcal. 945 h.c. 105,6 lip. 41,8 p. 33,0 Ensalada de quinoa - Salmón en salsa pimienta - Fruta
<b>Festivo</b>	<b>Festivo</b>	<b>Festivo</b>	<b>Festivo</b>	<b>Festivo</b>
<b>Festivo</b>	<b>Festivo</b>			



■ Festivo
 ■ 100% Vegetal  
■ Día especial
 ■ Recomendaciones de cenas