

2 Entrant Buffet de salade KCAL 720,33 PROT 35,34g Premier Deuxième Dessert Dîner Lentilles façon Rioja (légumes, chorizo) Merlu aux herbes de provence avec brocoli BIO Fruits et produits laitiers Brochette de légumes Viande blanche /Fruit	3 Entrant Buffet de salade KCAL 652,51 PROT 26,88g Premier Deuxième Dessert Dîner Spaghettis italiens Omelette française avec sauté de légumes thai Fruit Gaspacho Hamburger de soja /Fruit	4 Entrant Buffet de salade KCAL 806,53 PROT 45,15g Premier Deuxième Dessert Dîner Soupe cuite aux pois chiches et légumes BIO Poulet rôti au four avec des haricots verts Fruit Courgettes grillées Poisson sauce citron /Fruit	5 Entrant Buffet de salade KCAL 788,01 PROT 29,39g Premier Deuxième Dessert Dîner Salade de pommes de terre aux légumes, thon, œuf et olives Saucisses avec samfaina Fruits et produits laitiers Petits pois à l'oignon et au jambon Oeufs brouillés à l'ail /Fruit	6 Entrant Buffet de salade KCAL 919,13 PROT 21,58g Premier Deuxième Dessert Dîner Riz secret et avocat Calamars farinés avec sauce tartare Fruit Tartine d'houmous Viande de volaille /Fruit
9 Entrant Buffet de salade KCAL 774,19 PROT 22,66g Premier Deuxième Dessert Dîner Velouté de courgettes, pommes de terre nouvelles et poireaux Ragoût maigre avec cous cous Fruits et produits laitiers Wok aux légumes Poisson bleu /Fruit	10 Entrant Buffet de salade KCAL 803,25 PROT 29,88g Premier Deuxième Dessert Dîner Riz à la "cubaine" Merlan fariné avec poivrons Fruit Salade complète Viande blanche /Fruit	11 Entrant Buffet de salade KCAL 842,46 PROT 40,05g Premier Deuxième Dessert Dîner Lentilles Pardine aux légumes BIO Omelette de pommes de terre avec des carottes baby Fruit BIO Tartine à la moutarde, au fromage et à l'avocat Petits légumes à l'étuvée avec du poulet /Fruit	12 Entrant Buffet de salade KCAL 754,75 PROT 46,27g Premier Deuxième Dessert Dîner Salade de pâtes tricolore (légumes, tomates cerises, thon et oeuf) Lactone de morue avec petits pois Fruits et produits laitiers Légumes grillés Viande maigre de porc /Fruit	13 Entrant Buffet de salade KCAL 744,45 PROT 43,58g Premier Deuxième Dessert Dîner Pois chiches aux légumes Poulet rôti au romarin avec pommes de terre rôties Fruit Aubergine gratinée au four Oeufs sur le plat /Fruit
16 Entrant Buffet de salade KCAL 954,00 PROT 39,16g Premier Deuxième Dessert Dîner Macaroni à l'huile d'olive, julienne de légumes Merlu en sauce avec des carotte Fruits et produits laitiers Gaspacho Viande rouge maigre /Fruit	17 Entrant Buffet de salade KCAL 736,88 PROT 35,19g Premier Deuxième Dessert Dîner Salade de pois chiches, légumes et fromage feta Curry de dinde avec pommes de terre Fruit BIO Couscous aux courgettes et oignons Poisson en papillote /Fruit	18 Entrant Buffet de salade KCAL 656,35 PROT 31,85g Premier Deuxième Dessert Dîner Fideuá de poisson et fruits de mer avec un bouillon de poisson Falafel sauce blanche avec maïs sauté Fruit Chips de patate douce Boulettes de légumes /Fruit	19 Entrant Buffet de salade KCAL 1065,67 PROT 28,71g Premier Deuxième Dessert Dîner Riz Aux Côtes Perche à la lyonnaise avec courgettes grillées Fruits et produits laitiers Champignons gratinés Viande blanche /Fruit	20 Entrant Buffet de salade KCAL 1065,67 PROT 28,71g Premier Deuxième Dessert Dîner JOURNÉE BARBECUE JOURNÉE BARBECUE JOURNÉE BARBECUE
23 Entrant Buffet de salade KCAL 927,53 PROT 35,95g Premier Deuxième Dessert Dîner Pommes de terre à la riojana au chorizo Omelette au fromage aux pois mange-tout sautés Fruits et produits laitiers Asperges avec jambon Hamburger végétarien avec frites /Fruit	24 Entrant Buffet de salade KCAL 854,70 PROT 32,86g Premier Deuxième Dessert Dîner Férié Férié Férié	25 Entrant Buffet de salade KCAL 854,70 PROT 32,86g Premier Deuxième Dessert Dîner Macaroni à la carbonara Lotte à la marinière avec petits pois Fruit Épi de maïs avec du sel Merlu au four avec ratatouille maison /Fruit	26 Entrant Buffet de salade KCAL 849,12 PROT 39,32g Premier Deuxième Dessert Dîner Crème de lentilles rouges à la pomme rôtie Filet de porc au four avec du riz Fruits et produits laitiers Soupe de légumes Viande blanche /Fruit	27 Entrant Buffet de salade KCAL 844,33 PROT 33,32g Premier Deuxième Dessert Dîner Panaché de charcuterie Hamburger complet avec des pommes de terre Fruit Endive à l'anchois Crêpes de poulet et épinards /Fruit
Entrant Buffet de salade KCAL Premier Deuxième Dessert Dîner	Entrant Buffet de salade KCAL Premier Deuxième Dessert Dîner	Entrant Buffet de salade KCAL Premier Deuxième Dessert Dîner	Entrant Buffet de salade KCAL Premier Deuxième Dessert Dîner	Entrant Buffet de salade KCAL Premier Deuxième Dessert Dîner

2 Entrante Buffet de ensaladas KCAL 720,33 PROT 35,34g CA 304,21mg FE 7,30mg HDC 81,65g LIP 28,57g Primer Segundo Postre Cena Brochetas de verduras Carne blanca /Fruta	3 Entrante Buffet de ensaladas KCAL 652,51 PROT 26,88g CA 186,31mg FE 5,88mg HDC 87,17g LIP 28,06g Primer Segundo Postre Cena Gazpacho Hamburguesa de soja /Fruta	4 Entrante Buffet de ensaladas KCAL 806,53 PROT 45,15g CA 180,02mg FE 8,65mg HDC 87,38g LIP 35,49g Primer Segundo Postre Cena Calabacín a la plancha Pescado al limón /Fruta	5 Entrante Buffet de ensaladas KCAL 788,01 PROT 29,39g CA 237,34mg FE 5,35mg HDC 68,92g LIP 43,99g Primer Segundo Postre Cena Guisantes con cebolla y jamón Revuelto de ajos tiernos /Fruta	6 Entrante Buffet de ensaladas KCAL 919,13 PROT 21,58g CA 159,78mg FE 5,95mg HDC 111,65g LIP 47,18g Primer Segundo Postre Cena Tosta de hummus Carne de ave /Fruta
9 Entrante Buffet de ensaladas KCAL 774,19 PROT 22,66g CA 249,55mg FE 4,41mg HDC 80,42g LIP 42,69g Primer Segundo Postre Cena Wok de verduras Pescado azul /Fruta	10 Entrante Buffet de ensaladas KCAL 803,25 PROT 29,88g CA 142,39mg FE 4,87mg HDC 92,60g LIP 34,83g Primer Segundo Postre Cena Ensalada completa Carne blanca /Fruta	11 Entrante Buffet de ensaladas KCAL 842,46 PROT 40,05g CA 180,22mg FE 11,38mg HDC 115,13g LIP 25,22g Primer Segundo Postre Cena Tosta de mostaza, queso y aguacate Verduras estofadas con pollo /Fruta	12 Entrante Buffet de ensaladas KCAL 754,75 PROT 46,27g CA 305,05mg FE 5,76mg HDC 116,91g LIP 29,78g Primer Segundo Postre Cena Parrillada de verduras Carne magra de cerdo /Fruta	13 Entrante Buffet de ensaladas KCAL 744,45 PROT 43,58g CA 235,23mg FE 9,94mg HDC 101,50g LIP 18,61g Primer Segundo Postre Cena Berenjena gratinada al horno Huevos al plato /Fruta
16 Entrante Buffet de ensaladas KCAL 954,00 PROT 39,16g CA 367,01mg FE 6,68mg HDC 127,31g LIP 33,97g Primer Segundo Postre Cena Gazpacho Carne roja magra /Fruta	17 Entrante Buffet de ensaladas KCAL 736,88 PROT 35,19g CA 153,29mg FE 7,19mg HDC 84,03g LIP 28,97g Primer Segundo Postre Cena Couscous con calabacín y cebolla Pescado al papillote /Fruta	18 Entrante Buffet de ensaladas KCAL 656,35 PROT 31,85g CA 245,85mg FE 7,74mg HDC 125,01g LIP 23,33g Primer Segundo Postre Cena Chips de boniato al horno Albóndigas vegetales /Fruta	19 Entrante Buffet de ensaladas KCAL 1065,67 PROT 28,71g CA 285,27mg FE 4,44mg HDC 101,58g LIP 60,83g Primer Segundo Postre Cena Champiñones gratinados Carne blanca /Fruta	20 Entrante Buffet de ensaladas KCAL 1065,67 PROT 28,71g CA 285,27mg FE 4,44mg HDC 101,58g LIP 60,83g Primer Segundo Postre Cena Champiñones gratinados Carne blanca /Fruta
23 Entrante Buffet de ensaladas KCAL 927,53 PROT 35,95g CA 580,58mg FE 5,73mg HDC 76,66g LIP 53,29g Primer Segundo Postre Cena Espárragos con jamón Hamburguesa vegetal con patatas /Fruta	24 Entrante Buffet de ensaladas KCAL 854,70 PROT 32,86g CA 293,92mg FE 5,35mg HDC 120,75g LIP 28,66g Primer Segundo Postre Cena Mazorca de maíz con sal Merluza al horno con pisto casero /Fruta	25 Entrante Buffet de ensaladas KCAL 854,70 PROT 32,86g CA 293,92mg FE 5,35mg HDC 120,75g LIP 28,66g Primer Segundo Postre Cena Mazorca de maíz con sal Merluza al horno con pisto casero /Fruta	26 Entrante Buffet de ensaladas KCAL 849,12 PROT 39,32g CA 242,81mg FE 7,21mg HDC 98,32g LIP 33,45g Primer Segundo Postre Cena Caldo de verduras Carne blanca /Fruta	27 Entrante Buffet de ensaladas KCAL 849,12 PROT 39,32g CA 242,81mg FE 7,21mg HDC 98,32g LIP 33,45g Primer Segundo Postre Cena Caldo de verduras Carne blanca /Fruta
Entrante Primer Segundo Postre Cena	Entrante Primer Segundo Postre Cena	Entrante Primer Segundo Postre Cena	Entrante Primer Segundo Postre Cena	Entrante Primer Segundo Postre Cena

2 Entrant Buffet de salade KCAL 752,63 PROT 20,06g CA 351,19mg FE 2,84mg HDC 110,17g LIP 32,05g Premier Cous cous cous taboulé Deuxième Rouleau de printemps avec brocoli BIO Dessert Fruits et produits laitiers Diner Brochette de légumes Viande blanche /Fruit	3 Entrant Buffet de salade KCAL 719,47 PROT 34,82g CA 139,13mg FE 6,58mg HDC 96,51g LIP 39,25g Premier Bouillon murcien Deuxième Maigre avec tomate Dessert Fruit Diner Gaspacho Hamburger de soja /Fruit	4 Entrant Buffet de salade KCAL 922,81 PROT 34,93g CA 311,05mg FE 8,92mg HDC 96,05g LIP 44,83g Premier Salade Poroto (haricots pinto, haricots rouges, tomates, œufs durs, persil et oignons rouges) Deuxième Perche à la bilbaina avec des haricots verts Dessert Fruit Diner Courgettes grillées Poisson sauce citron /Fruit	5 Entrant Buffet de salade KCAL 612,54 PROT 14,08g CA 177,26mg FE 2,34mg HDC 64,68g LIP 33,51g Premier Salmorejo Deuxième Croquettes de morue Dessert Fruits et produits laitiers Diner Petits pois à l'oignon et au jambon Oeufs brouillés à l'ail /Fruit	6 Entrant Buffet de salade KCAL 647,77 PROT 29,77g CA 261,03mg FE 5,61mg HDC 59,11g LIP 33,09g Premier Haricots verts sautés au jambon Deuxième Blanc de dinde à la crème (oignon, beurre, lait) avec des légumes sautés Dessert Fruit Diner Tartine d'houmous Viande de volaille /Fruit
9 Entrant Buffet de salade KCAL 735,10 PROT 22,87g CA 218,45mg FE 5,04mg HDC 100,70g LIP 27,06g Premier Quinoa sauté avec des légumes Deuxième Oeufs brouillés aux jambon Dessert Fruits et produits laitiers Diner Wok aux légumes Poisson bleu /Fruit	10 Entrant Buffet de salade KCAL 505,49 PROT 30,02g CA 78,43mg FE 3,70mg HDC 23,69g LIP 31,61g Premier Salade de pomme de terre, mayonnaise, thon Deuxième Côte de dinde à l'ail et champignons avec poivrons Dessert Fruit Diner Salade complète Viande blanche /Fruit	11 Entrant Buffet de salade KCAL 549,44 PROT 37,00g CA 338,64mg FE 5,16mg HDC 60,87g LIP 18,71g Premier Salade César Deuxième Merlu au four avec des carottes baby Dessert Fruit BIO Diner Tartine à la moutarde, au fromage et à l'avocat Petits légumes à l'étuvée avec du poulet /Fruit	12 Entrant Buffet de salade KCAL 884,35 PROT 26,42g CA 320,44mg FE 4,44mg HDC 62,05g LIP 59,68g Premier Broccoli gratiné Deuxième Côtelettes de porc Dessert Fruits et produits laitiers Diner Légumes grillés Viande maigre de porc /Fruit	13 Entrant Buffet de salade KCAL 739,97 PROT 35,08g CA 170,38mg FE 6,35mg HDC 79,79g LIP 31,79g Premier Taboulé Deuxième Saumon au fenouil avec pommes de terre rôties Dessert Fruit Diner Aubergine gratinée au four Oeufs sur le plat /Fruit
16 Entrant Buffet de salade KCAL 746,73 PROT 33,31g CA 276,00mg FE 5,79mg HDC 70,14g LIP 42,26g Premier Salade murcienne Deuxième Boulettes de viande en sauce avec des carotte Dessert Fruits et produits laitiers Diner Gaspacho Viande rouge maigre /Fruit	17 Entrant Buffet de salade KCAL 730,68 PROT 33,31g CA 131,33mg FE 5,25mg HDC 103,94g LIP 29,94g Premier Soupe de volaille et pâtes Deuxième Anchois tempura avec pommes de terre Dessert Fruit BIO Diner Couscous aux courgettes et oignons Poisson en papillote /Fruit	18 Entrant Buffet de salade KCAL 764,08 PROT 27,81g CA 455,71mg FE 6,76mg HDC 61,24g LIP 44,85g Premier Gratin d'épinards avec du bacon Deuxième Quesadilla Dessert Fruit Diner Chips de patate douce Boulettes de légumes /Fruit	19 Entrant Buffet de salade KCAL 681,03 PROT 22,74g CA 245,39mg FE 5,02mg HDC 73,15g LIP 33,51g Premier Jardinière de légumes Deuxième Oeufs brouillés aux champignons avec courgettes grillées Dessert Fruits et produits laitiers Diner Champignons gratinés Viande blanche /Fruit	20 Entrant Buffet de salade KCAL 780,69 PROT 40,29g CA 397,55mg FE 5,11mg HDC 68,54g LIP 39,63g Premier JOURNÉE BARBECUE Deuxième JOURNÉE BARBECUE Dessert JOURNÉE BARBECUE Diner JOURNÉE BARBECUE
23 Entrant Buffet de salade KCAL 755,76 PROT 29,90g CA 421,81mg FE 3,66mg HDC 65,93g LIP 41,63g Premier Salade capresse Deuxième Cordon bleu aux pois mange-tout sautés Dessert Fruits et produits laitiers Diner Asperges avec jambon Hamburger végétarien avec frites /Fruit	24 Entrant Buffet de salade KCAL 679,52 PROT 26,01g CA 140,05mg FE 7,05mg HDC 80,82g LIP 39,95g Premier Fétié Deuxième Fruit Dessert Fruit Diner Épi de maïs avec du sel Merlu au four avec ratatouille maison /Fruit	25 Entrant Buffet de salade KCAL 600,87 PROT 23,64g CA 257,58mg FE 4,03mg HDC 89,55g LIP 16,96g Premier Soupe aux légumes Deuxième Dos à la jardinière avec petits pois Dessert Fruit Diner Épi de maïs avec du sel Merlu au four avec ratatouille maison /Fruit	26 Entrant Buffet de salade KCAL 600,87 PROT 23,64g CA 257,58mg FE 4,03mg HDC 89,55g LIP 16,96g Premier Gaspacho andalou avec sa garniture Deuxième Longes de merlu provençal avec du riz Dessert Fruits et produits laitiers Diner Soupe de légumes Viande blanche /Fruit	27 Entrant Buffet de salade KCAL 780,69 PROT 40,29g CA 397,55mg FE 5,11mg HDC 68,54g LIP 39,63g Premier Salade Santa Monica Deuxième Fruit Dessert Fruit Diner Endive à l'anchois Crêpes de poulet et épinards /Fruit
Entrant Buffet de salade KCAL PROT CA FE HDC LIP Entrant Buffet de salade KCAL PROT CA FE HDC LIP Entrant Buffet de salade KCAL PROT CA FE HDC LIP Entrant Buffet de salade KCAL PROT CA FE HDC LIP Entrant Buffet de salade KCAL PROT CA FE HDC LIP	Entrant Buffet de salade KCAL PROT CA FE HDC LIP Entrant Buffet de salade KCAL PROT CA FE HDC LIP Entrant Buffet de salade KCAL PROT CA FE HDC LIP Entrant Buffet de salade KCAL PROT CA FE HDC LIP Entrant Buffet de salade KCAL PROT CA FE HDC LIP	Entrant Buffet de salade KCAL PROT CA FE HDC LIP Entrant Buffet de salade KCAL PROT CA FE HDC LIP Entrant Buffet de salade KCAL PROT CA FE HDC LIP Entrant Buffet de salade KCAL PROT CA FE HDC LIP Entrant Buffet de salade KCAL PROT CA FE HDC LIP	Entrant Buffet de salade KCAL PROT CA FE HDC LIP Entrant Buffet de salade KCAL PROT CA FE HDC LIP Entrant Buffet de salade KCAL PROT CA FE HDC LIP Entrant Buffet de salade KCAL PROT CA FE HDC LIP	Entrant Buffet de salade KCAL PROT CA FE HDC LIP Entrant Buffet de salade KCAL PROT CA FE HDC LIP Entrant Buffet de salade KCAL PROT CA FE HDC LIP Entrant Buffet de salade KCAL PROT CA FE HDC LIP

