

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<b>1</b> <b>Guiso de arroz con pavo</b> <b>Tilapia a la menier (4) (1)</b> Pan + Fruta fresca de temporada 683,3 kcal, 13,3gr grasas, 2,2gr saturadas, 28,3gr proteínas, 110,3gr hidratos de carbono, 22,3gr azúcares, 0,6gr sal	<b>2</b> <b>Canelones de atún</b> <b>(4)(1)(2)(5)(3)(8)(9)(10)(11)(6)</b> <b>Hamburguesa mixta (pollo/ternera)</b> <b>con patatas (13)(2)(8)(1)(2)</b> Pan integral + Yogur 745,7 kcal, 16,6gr grasas, 1,6gr saturadas, 10,7gr proteínas, 49,9gr hidratos de carbono, 18gr azúcares, 0,6gr sal	<b>3</b> <b>Cocido de garbanzos con verduras</b> <b>Empanadillas de atún con ensalada de lechuga (4)(1)(5)(3)(8)(2)(10)(6)</b> Pan + Fruta fresca de temporada 665,5 kcal, 19,1gr grasas, 3,9gr saturadas, 298,4gr proteínas, 87,8gr hidratos de carbono, 13,2gr azúcares, 0,7gr sal
<b>6</b> <b>Crema de calabacín con queso (2)</b> <b>Varitas de merluza con arroz salteado (1)(4)</b> Pan + fruta fresca de temporada 699,3 kcal, 23,3gr grasas, 5,7gr saturadas, 22,5gr proteínas, 95,3gr hidratos de carbono, 24,8gr azúcares, 0,6gr sal	<b>7</b> <b>Espirales con salsa boloñesa (1)(3)</b> <b>Huevos a la bechamel con ensalada de lechuga y maíz (1)(13)(3)(2)(5)(6)(4)(8)</b> Pan integral + fruta fresca de temporada 723,1 kcal, 27gr grasas, 8,5gr saturadas, 31,7gr proteínas, 84,9gr hidratos de carbono, 21,7gr azúcares, 0,7gr sal	<b>8</b> <b>Puchero de garbanzos con verduras</b> <b>Salchichas de pollo en salsa de verduras (13)</b> Pan + fruta fresca de temporada 700 kcal, 13,4gr grasas, 2,6gr saturadas, 31,7gr proteínas, 103,9gr hidratos de carbono, 29,5 gr azúcares, 0,8gr sal	<b>9</b> <b>Lentejas estofadas con verduras</b> <b>Tortilla francesa con ensalada de zanahoria (3)</b> Pan integral + yogur 641,9 kcal, 25,6gr grasas, 4,6gr saturadas, 27,2gr proteínas, 68,8gr hidratos de carbono, 14,8gr azúcares, 0,7gr sal	<b>10</b> <b>Arroz a la cubana</b> <b>Lomo de cerdo al ajillo</b> Pan + fruta fresca de temporada 640,2 kcal, 24,2gr grasas, 7gr saturadas, 20,2gr proteínas, 83,1gr hidratos de carbono, 19,5gr azúcares, 0,7gr sal
<b>13</b> <b>Potaje de garbanzos con verduras</b> <b>Croquetas de bacalao con patatas (1)(5)(4)(8)(2)(3)(9)(10)(11)(6)</b> Pan + fruta fresca de temporada 635,3 kcal, 16,4gr grasas, 2,1gr saturadas, 20,8gr proteínas, 93,5gr hidratos de carbono, 21,4gr azúcares, 0,6gr sal	<b>14</b> <b>Lasaña de ternera (1)(2)(3)</b> <b>Pavo a la jardinera (8)</b> Pan integral + fruta fresca de temporada 713,3 kcal, 29,3gr grasas, 10,4gr saturadas, 20,2gr proteínas, 81,9gr hidratos de carbono, 26gr azúcares, 0,6gr sal	<b>15</b> <b>Macarrones con salsa de tomate y atún (1)(3)(4)</b> <b>Tortilla de patatas con ensalada de lechuga (3)</b> Pan + fruta fresca de temporada 624 kcal, 18,5gr grasas, 3,4gr saturadas, 21,8gr proteínas, 88,2gr hidratos de carbono, 21,5gr azúcares, 0,5gr sal	<b>16</b> <b>Guiso de arroz con magro de cerdo</b> <b>Bacalao en salsa de verduras (4)(6)</b> Pan integral + yogur 664,2 kcal, 14,3gr grasas, 4gr saturadas, 38,4gr proteínas, 93,3gr hidratos de carbono, 13,4gr azúcares, 0,9gr sal	<b>17</b> <b>Estofado de patatas con merluza y pota (4)(5)</b> <b>Carne con tomate</b> Pan + fruta fresca de temporada 660,4 kcal, 19,9gr grasas, 3,4gr saturadas, 25,2gr proteínas, 90,1gr hidratos de carbono, 29,9gr azúcares, 0,8gr sal
<b>20</b> <b>Caracolas a la napolitana (1)(3)(2)</b> <b>Albóndigas de merluza en salsa de verduras (4)(8)(14)(1)</b> Pan + fruta fresca de temporada 653,9 kcal, 17,9gr grasas, 4,2gr saturadas, 23,9gr proteínas, 94,7gr hidratos de carbono, 27,5gr azúcares, 0,7gr sal	<b>21</b> <b>Estofado de patatas con chorizo (1)(2)(3)(13)</b> <b>Tortilla francesa con ensalada de zanahoria (3)</b> Pan integral + fruta fresca de temporada 704,9 kcal, 33,3gr grasas, 6,2gr saturadas, 20,4gr proteínas, 76,7gr hidratos de carbono, 26,9gr azúcares, 0,9gr sal	<b>22</b> <b>Lentejas estofadas con verduras</b> <b>Magro de cerdo en salsa</b> Pan + fruta fresca de temporada 718,3 kcal, 18,6gr grasas, 3,7gr saturadas, 34,6gr proteínas, 93,5gr hidratos de carbono, 27,4gr azúcares, 0,5gr sal	<b>23</b> <b>Puchero de garbanzos con verduras</b> <b>Empanadillas de atún con ensalada de lechuga (4)(1)(5)(3)(8)(2)(10)(6)</b> Pan integral + yogur 664,5 kcal, 19,1gr grasas, 3,9gr saturadas, 28,2gr proteínas, 87,7gr hidratos de carbono, 13,8gr azúcares, 0,7gr sal	<b>24</b> <b>Canelones de carne</b> <b>(4)(1)(2)(5)(3)(8)(9)(10)(11)(6)</b> <b>Tortilla de patatas y calabacín con ensalada de tomate (3)</b> Pan + fruta fresca de temporada 726,8 kcal, 30,7gr grasas, 11,5gr saturadas, 25,6gr proteínas, 82,8gr hidratos de carbono, 24,5gr azúcares, 0,6gr sal
<b>27</b> <b>Potaje de alubias con pollo</b> <b>Varitas de merluza con ensalada de lechuga (1)(4)</b> Pan + Fruta fresca de temporada 742,8 kcal, 17,5gr grasas, 2,6gr saturadas, 30gr proteínas, 106,9gr hidratos de carbono, 31,3gr azúcares, 0,9gr sal	<b>28</b> <b>Coditos con salsa de tomate (1)(3)</b> <b>Pavo a la plancha en salsa casera (8)</b> Pan integral + Fruta fresca de temporada 677,3 kcal, 13,9gr grasas, 2,4gr saturadas, 25,1gr proteínas, 108,6gr hidratos de carbono, 29,5gr azúcares, 0,6gr sal	<b>29</b> <b>Guiso de arroz con magro de cerdo</b> <b>Tilapia a la menier (1)(4)</b> Pan + Fruta fresca de temporada 716,3 kcal, 14,5gr grasas, 2,7gr saturadas, 31,3gr proteínas, 112,6gr hidratos de carbono, 24,4gr azúcares, 0,8gr sal	<b>30</b> <b>Lasaña de pavo (1)(2)(3)</b> <b>Croquetas de pollo con patatas (1)(5)(4)(8)(2)(3)(9)(10)(11)(6)</b> Pan integral + Yogur 766,4 kcal, 33,2gr grasas, 9,9gr saturadas, 28,3gr proteínas, 85,4gr hidratos de carbono, 13,7gr azúcares, 0,9gr sal	

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