

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|--|--|---|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Salmorejo (1)(13)(8)(12) Tortilla de patatas y calabacín (3) Pan (1) + fruta fresca de temporada | Potaje de alubias con pollo Varitas de merluza con guarnición de zanahoria (4)(1) Pan integral (1) + fruta fresca de temporada | Canelones de atún (4)(1)(2)(5)(3)(8)(9)(10)(11)(6) Tortilla francesa con guarnición de lechuga (3) Pan (1) + fruta fresca de temporada | Estofado de patatas con magro de cerdo Bacalao al horno con salsa de tomate (4)(6) Pan integral (1) + yogur (2) | Cocido de garbanzos con verduras Albóndigas de pollo y ternera a la jardinera (8)(13) Pan (1) + fruta fresca de temporada |
| 686.57 kcal, 24,79gr grasas de las cuales 4,16gr saturadas, 21,26gr proteínas, 110,99 gr hidratos de carbono de los cuales 31,93gr azúcares, 1,09gr sal | 728.81 kcal, 24,46gr grasas de las cuales 3,52gr saturadas, 37,63gr proteínas, 79,84gr hidratos de carbono de los cuales 23,20gr azúcares, 1,1gr sal | 779.09 kcal, 18,42gr grasas de las cuales 3,15gr saturadas, 8,70gr proteínas, 26,35gr hidratos de carbono de los cuales 8,74gr azúcares, 1,30gr sal | 659.66 kcal, 20,19gr grasas de las cuales 6,44gr saturadas, 45,19gr proteínas, 73,06gr hidratos de carbono de los cuales 18,72gr azúcares, 1,77gr sal | 675.85 kcal, 11,99gr grasas de las cuales 1,38gr saturadas, 39,19gr proteínas, 106,73gr hidratos de carbono de los cuales 29,52gr azúcares, 1,68gr sal |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Guiso de arroz con magro de cerdo Merluza a la menier (4)(1) Pan (1) + fruta fresca de temporada | Lentejas estofadas con verduras Pinchitos de pollo con guarnición de lechuga Pan integral (1) + fruta fresca de temporada | Gazpacho (13) Empanadillas de atún con patatas (4)(1)(5)(3)(8)(2)(10)(6) Pan (1) + fruta fresca de temporada | Lasaña de carne (1)(3)(2) Tortilla de patatas con guarnición de zanahoria (3) Pan integral (1) + yogur (2) | Puchero de garbanzos con verduras Pavo en salsa (8) Pan (1) + fruta fresca de temporada |
| 717.05 kcal, 20,15gr grasas de las cuales 3,6gr saturadas, 29,83gr proteínas, 116,05gr hidratos de carbono de los cuales 22,71gr azúcares, 1,72gr sal | 746.6 kcal, 20,07gr grasas de las cuales 3,38gr saturadas, 27,94gr proteínas, 61,47gr hidratos de carbono de los cuales 18,19gr azúcares, 0,93gr sal | 633.55 kcal, 31,24gr grasas de las cuales 7,31gr saturadas, 12gr proteínas, 84,41gr hidratos de carbono de los cuales 30,66gr azúcares, 1,2gr sal | 684.77 kcal, 35,32gr grasas de las cuales 15,95gr saturadas, 22,49gr proteínas, 68,67gr hidratos de carbono de los cuales 18,96gr azúcares, 1,71gr sal | 641.22 kcal, 12,26gr grasas de las cuales 1,47gr saturadas, 30,79gr proteínas, 106,10gr hidratos de carbono de los cuales 33,27gr azúcares, 1,73gr sal |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Macarrones con salsa de tomate y atún (1)(3)(4) Tortilla francesa con guarnición de lechuga (3) Pan (1) + fruta fresca de temporada | Salmorejo (1)(13)(8)(12) Lomo adobado a la plancha con arroz salteado (8)(2) Pan integral (1) + fruta fresca de temporada | Estofado de patatas con magro de cerdo Croquetas de bacalao (1)(5)(4)(8)(2)(3)(9)(10)(11)(6) Pan (1) + fruta fresca de temporada | Arroz salteado con salsa de tomate Pavo a la plancha en salsa casera (8) Pan integral (1) + yogur (2) | Potaje de alubias con verduras Huevos a la bechamel con guarnición de zanahoria (1)(13)(3)(2)(5)(6)(4)(8) Pan (1) + fruta fresca de temporada |
| 674.65 kcal, 14,16gr grasas de las cuales 1,86gr saturadas, 9,40gr proteínas, 29,59gr hidratos de carbono de los cuales 7,37gr azúcares, 0,98gr sal | 752.22 kcal, 25,37gr grasas de las cuales 4,77gr saturadas, 26,40gr proteínas, 100,58gr hidratos de carbono de los cuales 25,83gr azúcares, 1,04gr sal | 655.02 kcal, 25,52gr grasas de las cuales 3,69gr saturadas, 18,61gr proteínas, 99,42gr hidratos de carbono de los cuales 27,85gr azúcares, 1,31gr sal | 715.21 kcal, 22,58gr grasas de las cuales 5,22gr saturadas, 17,45gr proteínas, 109,27gr hidratos de carbono de los cuales 15,96gr azúcares, 1,17gr sal | 702.25 kcal, 16,85gr grasas de las cuales 3,75gr saturadas, 32,15gr proteínas, 106,05gr hidratos de carbono de los cuales 34,24gr azúcares, 1,54gr sal |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| Lentejas estofadas con verduras Merluza a la menier (4)(1) Pan (1) + fruta fresca de temporada | Arroz a la marinera con merluza y pota (4)(6) Hamburguesa de pollo al horno con patatas (8)(13) Pan integral (1) + fruta fresca de temporada | Gazpacho (13) Tortilla de patatas con guarnición de lechuga (3) Pan (1) + fruta fresca de temporada | Puchero de garbanzos con verduras Lomo de cerdo en salsa con arroz salteado Pan integral (1) + yogur (2) | Caracolas con salsa de tomate (1)(3) Buñuelos de bacalao con guarnición de zanahoria (1)(4)(5)(3)(8)(2) Pan (1) + fruta fresca de temporada |
| 675.05 kcal, 18,35gr grasas de las cuales 2,66gr saturadas, 39,43gr proteínas, 92,65gr hidratos de carbono de los cuales 23,91gr azúcares, 1,59gr sal | 731.14 kcal, 29,13gr grasas de las cuales 6,02gr saturadas, 24,33gr proteínas, 93,17gr hidratos de carbono de los cuales 19,15gr azúcares, 1,82gr sal | 656.87 kcal, 22,67gr grasas de las cuales 3,73gr saturadas, 10,8gr proteínas, 56,39gr hidratos de carbono de los cuales 24,11gr azúcares, 1,84gr sal | 712.48 kcal, 25,22gr grasas de las cuales 8,41gr saturadas, 34,51gr proteínas, 81,27gr hidratos de carbono de los cuales 11,85gr azúcares, 1,21gr sal | 762.44 kcal, 24,58gr grasas de las cuales 3,22gr saturadas, 18,49gr proteínas, 124,17gr hidratos de carbono de los cuales 25,28gr azúcares, 1,05gr sal |
| 30 | 31 | | | |
| Potaje de garbanzos con verduras Churrasquito de pollo al limón Pan (1) + fruta fresca de temporada | Espirales con salsa boloñesa (1)(3) Huevos a la bechamel con guarnición de lechuga (1)(13)(3)(2)(5)(6)(4)(8) Pan integral (1) + fruta fresca de temporada | | | |
| 668.89 kcal, 25,79gr grasas de las cuales 4,41gr saturadas, 31,70gr proteínas, 80,29gr hidratos de carbono de los cuales 18,56gr azúcares, 1,31gr sal | 766.36 kcal, 22,41gr grasas de las cuales 6,84gr saturadas, 24,68gr proteínas, 75,12gr hidratos de carbono de los cuales 18,21gr azúcares, 1,25gr 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