

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
4	5	6	7	8
Crema de siete verduras con pollo Tortilla de patatas 3 Pan 1 + yogur 2	Puchero de garbanzos con verduras Empanadillas de atún con guarnición de lechuga 4,1,5,3,8,2,10,6 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Arroz con salsa de tomate Churrasquito de pollo al limón Pan 1 + fruta fresca de temporada	Lentejas estofadas con verduras Huevos a la bechamel con zanahorias salteadas 1,13,3,2,5,6,4,8 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Fideuá 1,3,8,11,4 Pavo a la plancha en salsa casera 8 Pan 1 + yogur 2
630,6 kcal 27,6gr grasas de las cuales 7,5gr saturadas 27,7gr proteínas 82,8gr hidratos de carbono de los cuales 17,8gr azúcares 2gr sal	735,5 kcal 23,2gr grasas de las cuales 5,4gr saturadas 27,5gr proteínas 105,3gr hidratos de carbono de los cuales 25,7gr azúcares 1,9gr sal	732,7 kcal 26,1gr grasas de las cuales 4,8gr saturadas 23,3gr proteínas 109,3gr hidratos de carbono de los cuales 18,7gr azúcares 1,5gr sal	706,4 kcal 15,5gr grasas de las cuales 3,3gr saturadas 34,2gr proteínas 111,5gr hidratos de carbono de los cuales 33,4gr azúcares 2gr sal	638,9 kcal 19,4gr grasas de las cuales 4,9gr saturadas 25,4gr proteínas 101,4gr hidratos de carbono de los cuales 19,7gr azúcares 2gr sal
11	12	13	14	15
Crema de zanahorias con pavo 8 Buñuelos de bacalao con patatas 4,1,5,3,8,2 Pan 1 + yogur 2	Potaje de alubias con verduras Salchichas de pollo en salsa de tomate con arroz salteado al ajillo 13 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Caracolas con salsa de tomate y atún 1,3,8,11,4 Tilapia en salsa al limón 4 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Estofado de patatas con merluza y pavo 4,6 Magro de cerdo en salsa con guisantes Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Guiso de arroz con pollo Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de tomate natural aliñado 3 Pan 1 + yogur 2
706,9 kcal 30,2gr grasas de las cuales 6,1gr saturadas 20gr proteínas 99,5gr hidratos de carbono de los cuales 18gr azúcares 2gr sal	665,9 kcal 20gr grasas de las cuales 4gr saturadas 38,9gr proteínas 85,7gr hidratos de carbono de los cuales 20,4gr azúcares 2gr sal	637,4 kcal 15,8gr grasas de las cuales 2,7gr saturadas 30,7gr proteínas 104,3gr hidratos de carbono de los cuales 29,2gr azúcares 2gr sal	644,5 kcal 22,3gr grasas de las cuales 3,5gr saturadas 19,6gr proteínas 104,8gr hidratos de carbono de los cuales 44,1gr azúcares 2gr sal	694,9 kcal 22,9gr grasas de las cuales 5,8gr saturadas 25,5gr proteínas 110gr hidratos de carbono de los cuales 13gr azúcares 2gr sal
18	19	20	21	22
Arroz con salsa de tomate Churrasquito de pollo en salsa Pan 1 + yogur 2	Crema de calabaza con merluza 4 Huevos a la bechamel con arroz pilaf 1,13,3,2,5,6,4,8 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Lentejas estofadas con verduras Pavo a la plancha en salsa casera 8 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Lasaña de carne 1,3,8,11 Tortilla francesa con guarnición de lechuga 3 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Puchero de garbanzos con verduras Varitas de merluza con zanahorias salteadas 4,1 Pan 1 + yogur 2
702,4 kcal 23,7gr grasas de las cuales 6,1gr saturadas 28,1gr proteínas 106,7gr hidratos de carbono de los cuales 14,5gr azúcares 2gr sal	651 kcal 13,6gr grasas de las cuales 3,4gr saturadas 20,7gr proteínas 123,6gr hidratos de carbono de los cuales 35,2gr azúcares 2gr sal	643,2 kcal 16,2gr grasas de las cuales 2,4gr saturadas 31,1gr proteínas 97,3gr hidratos de carbono de los cuales 32,6gr azúcares 2gr sal	743,3 kcal 51,4gr grasas de las cuales 14,8gr saturadas 19,9gr proteínas 62,1gr hidratos de carbono de los cuales 27gr azúcares 2gr sal	725,9 kcal 24,9gr grasas de las cuales 4,8gr saturadas 40,6gr proteínas 89,2gr hidratos de carbono de los cuales 14,4gr azúcares 1,9gr sal
25	26	27	28	29
Estofado de patatas con pollo Croquetas de bacalao 1,5,4,8,2,3,9,10,1,6 Pan 1 + yogur 2	Espirales con salsa de tomate 1,3,8,11 Tortilla francesa con guarnición de tomate natural aliñado 3 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Potaje de alubias con verduras Albóndigas de pollo en salsa casera 1,8,13 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Guiso de arroz con magro de cerdo Merluza al horno en salsa verde 4,1,13 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Crema de calabacín con queso 2 Lomo de cerdo al ajillo con patatas Pan 1 + yogur 2
627,9 kcal 29,4gr grasas de las cuales 6,3gr saturadas 20,5gr proteínas 83gr hidratos de carbono de los cuales 13,2gr azúcares 2gr sal	724,6 kcal 36,1gr grasas de las cuales 4,6gr saturadas 20,9gr proteínas 87,4gr hidratos de carbono de los cuales 22,9gr azúcares 2gr sal	644,5 kcal 12,6gr grasas de las cuales 1,9gr saturadas 40,8gr proteínas 92,9gr hidratos de carbono de los cuales 29,2gr azúcares 2gr sal	757,9 kcal 25,2gr grasas de las cuales 4,3gr saturadas 27,6gr proteínas 115,3gr hidratos de carbono de los cuales 22,9gr azúcares 2gr sal	723,9 kcal 52,1gr grasas de las cuales 18,7gr saturadas 31,4gr proteínas 45,5gr hidratos de carbono de los cuales 11,3gr azúcares 2gr sal

ALÉRGICOS: 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

