

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	Crema de siete verduras con merluza <b>4</b> Magro de cerdo en salsa de tomate Pan integral <b>1</b> + fruta fresca de temporada	Puchero de garbanzos con pollo Tortilla de patatas y calabacín con zanahoria <b>3</b> Pan <b>1</b> + fruta fresca de temporada	Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado a la plancha con patatas <b>2,8</b> Pan integral <b>1</b> + fruta fresca de temporada	Caracolas con salsa de tomate <b>1,3,8,11</b> Varitas de merluza con lechuga <b>4,1</b> Pan <b>1</b> + yogur <b>2</b>
	638,2 kcal 26,9gr grasas de las cuales 5,4gr saturadas 32,1gr proteínas 80gr hidratos de carbono de los cuales 35,8gr azúcares 1,6gr sal	740,1 kcal 19,6gr grasas de las cuales 3gr saturadas 38,4gr proteínas 107,8gr hidratos de carbono de los cuales 27,4gr azúcares 2gr sal	740 kcal 24gr grasas de las cuales 4,3gr saturadas 41,4gr proteínas 91,6gr hidratos de carbono de los cuales 25,3gr azúcares 2gr sal	645 kcal 24,1gr grasas de las cuales 4,8gr saturadas 28,3gr proteínas 87,4gr hidratos de carbono de los cuales 11,9gr azúcares 2gr sal
	PROP. CENA: ARROZ + PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA + CARNE + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA + PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
Crema de zanahorias con pavo <b>8</b> Huevos a la bechamel con lechuga <b>1,13,3,2,5,6,4,8</b> Pan <b>1</b> + yogur <b>2</b>	Potaje de garbanzos con verduras Churrasquito de pollo al limón Pan integral <b>1</b> + fruta fresca de temporada	Espirales con salsa boloñesa <b>1,3,8,11</b> Buñuelos de bacalao con zanahoria <b>1,4,2</b> Pan <b>1</b> + fruta fresca de temporada	Potaje de alubias con chorizo <b>1,2,3,13</b> Pavo a la plancha en salsa casera <b>8</b> Pan integral <b>1</b> + fruta fresca de temporada	Arroz con salsa de tomate Tortilla de patatas con guarnición de calabacín <b>3</b> Pan <b>1</b> + yogur <b>2</b>
645,8 kcal 20,8gr grasas de las cuales 7,7gr saturadas 29,5gr proteínas 101,6gr hidratos de carbono de los cuales 32,3gr azúcares 2gr sal	758,1 kcal 29,2gr grasas de las cuales 5gr saturadas 35,9gr proteínas 91gr hidratos de carbono de los cuales 21gr azúcares 1,5gr sal	720,9 kcal 25,3gr grasas de las cuales 5,6gr saturadas 22,3gr proteínas 105,4gr hidratos de carbono de los cuales 17,9gr azúcares 1,8gr sal	656,4 kcal 21,7gr grasas de las cuales 5,6gr saturadas 31,8gr proteínas 85,6gr hidratos de carbono de los cuales 33,7gr azúcares 2gr sal	748 kcal 24,9gr grasas de las cuales 5,9gr saturadas 21,2gr proteínas 121,4gr hidratos de carbono de los cuales 12,5gr azúcares 2gr sal
PROP. CENA: ARROZ + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA + PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA + PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
Lasaña de carne <b>1,3,2</b> Pavo al horno en salsa <b>8</b> Pan <b>1</b> + yogur <b>2</b>	Arroz a la marinera con merluza <b>4</b> Tortilla de patatas y calabacín <b>3</b> Pan integral <b>1</b> + fruta fresca de temporada	Crema de calabacín con queso <b>2</b> Albóndigas de pollo a la jardinera <b>1,13,8</b> Pan <b>1</b> + fruta fresca de temporada	Estofado de patatas con magro de cerdo Tortilla francesa con zanahoria <b>3</b> Pan integral <b>1</b> + fruta fresca de temporada	Puchero de garbanzos con verduras Empanadillas de atún con lechuga <b>4,1,5,3,8,2,10,6</b> Pan <b>1</b> + yogur <b>2</b>
630,1 kcal 36,2gr grasas de las cuales 18,8gr saturadas 21,7gr proteínas 70,9gr hidratos de carbono de los cuales 27gr azúcares 2gr sal	688,1 kcal 17,9gr grasas de las cuales 3gr saturadas 21gr proteínas 124,2gr hidratos de carbono de los cuales 23,4gr azúcares 2gr sal	635,5 kcal 19,4gr grasas de las cuales 6,2gr saturadas 36,9gr proteínas 95,1gr hidratos de carbono de los cuales 38,3gr azúcares 2gr sal	718,3 kcal 45,3gr grasas de las cuales 6,3gr saturadas 21,6gr proteínas 66,5gr hidratos de carbono de los cuales 26,4gr azúcares 2gr sal	738,7 kcal 26,9gr grasas de las cuales 7,5gr saturadas 30,9gr proteínas 95,4gr hidratos de carbono de los cuales 15,7gr azúcares 2gr sal
PROP. CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA + CARNE + LÁCTEO	PROP. CENA: PASTA + PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA + CARNE + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
Crema de siete verduras con pollo Lomo de cerdo en salsa Pan <b>1</b> + yogur <b>2</b>	Canelones de atún <b>4,1,2,5,3,8,9,10,11,6</b> Huevos a la bechamel con zanahoria <b>1,13,3,2,5,6,4,8</b> Pan integral <b>1</b> + fruta fresca de temporada	Estofado de patatas a la riojana <b>1,2,3,13</b> Merluza a la menier <b>4,1</b> Pan <b>1</b> + fruta fresca de temporada	Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo en salsa de verduras Pan integral <b>1</b> + fruta fresca de temporada	Lentejas estofadas con verduras Croquetas de bacalao con lechuga <b>1,5,4,8,2,3,9,10,11,6</b> Pan <b>1</b> + yogur <b>2</b>
639,5 kcal 38,6gr grasas de las cuales 14,1gr saturadas 32,9gr proteínas 54,7gr hidratos de carbono de los cuales 17,7gr azúcares 1,6gr sal	651,3 kcal 19,4gr grasas de las cuales 6,2gr saturadas 24,5gr proteínas 106,5gr hidratos de carbono de los cuales 35,3gr azúcares 2gr sal	641,3 kcal 25,2gr grasas de las cuales 5,7gr saturadas 30,5gr proteínas 87,1gr hidratos de carbono de los cuales 28,1gr azúcares 2gr sal	699,9 kcal 19,1gr grasas de las cuales 3,6gr saturadas 19,7gr proteínas 123,2gr hidratos de carbono de los cuales 25,8gr azúcares 2gr sal	761,8 kcal 28,5gr grasas de las cuales 5,6gr saturadas 34,9gr proteínas 95,5gr hidratos de carbono de los cuales 14gr azúcares 2gr sal
PROP. CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA + CARNE + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA + PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>		
Espirales con salsa boloñesa <b>1,3,8,11</b> Tortilla de patatas con guisantes <b>3</b> Pan <b>1</b> + yogur <b>2</b>	Potaje de alubias con verduras Pinchitos de pollo con arroz salteado Pan integral <b>1</b> + fruta fresca de temporada	Guiso de arroz con pollo Varitas de merluza con patatas <b>4,1</b> Pan <b>1</b> + fruta fresca de temporada		
745,2 kcal 28,6gr grasas de las cuales 8,7gr saturadas 31,4gr proteínas 96,2gr hidratos de carbono de los cuales 10,2gr azúcares 2gr sal	748,7 kcal 21,1gr grasas de las cuales 3,8gr saturadas 36,3gr proteínas 104,5gr hidratos de carbono de los cuales 25,5gr azúcares 1,5gr sal	725,2 kcal 24,3gr grasas de las cuales 3,5gr saturadas 25,3gr proteínas 110,2gr hidratos de carbono de los cuales 19,4gr azúcares 1,9gr sal		
PROP. CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA + PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO		

**ALÉRGENOS: 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**

