

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 (FESTIVO)	2
				Crema de siete verduras con pavo 8 Huevos a la bechamel con arroz salteado al ajillo 1,13,3,2,5,6,4,8 Pan 1 + yogur 2
				652,6 kcal 21,2gr grasas de las cuales 6,5gr saturadas 24,6gr proteínas 102,9gr hidratos de carbono de los cuales 19,5gr azúcares 2gr sal
5	6	7	8	9
Macarrones con salsa de tomate 1,3,8,11 Empanadillas de atún 4,1,5,3,8,2,10,6 Pan 1 + yogur 2	Lentejas estofadas con verduras Pinchitos de pollo con guarnición de arroz salteado Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Puchero de garbanzos con pollo Tortilla de patatas y calabacín con zanahorias 3 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Crema de brócoli con queso 2 Pavo a la plancha en salsa con patatas 8 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Arroz con salsa de tomate Tilapia en salsa casera amarilla 4 Pan 1 + yogur 2
747,3 kcal 29,7gr grasas de las cuales 8,2gr saturadas 21,9gr proteínas 105,5gr hidratos de carbono de los cuales 16,3gr azúcares 2gr sal	737,5 kcal 19,3gr grasas de las cuales 3,4gr saturadas 35,2gr proteínas 98,5gr hidratos de carbono de los cuales 22gr azúcares 1,3gr 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	632,8 kcal 22,9gr grasas de las cuales 6,5gr saturadas 21,8gr proteínas 81gr hidratos de carbono de los cuales 35,2gr azúcares 2gr sal	652,7 kcal 18,4gr grasas de las cuales 4,7gr saturadas 27,8gr proteínas 107gr hidratos de carbono de los cuales 13,4gr azúcares 2gr sal
12	13	14	15	16
Crema de calabaza con merluza 4 Pavo en salsa de tomate con arroz salteado 8 Pan 1 + yogur 2	Estofado de patatas con vacuno Huevos a la bechamel rebozados 1,13,3,2,5,6,4,8 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Coditos con salsa de tomate 1,3,8,11 Buñuelos de bacalao con zanahoria 1,4,5,3,8,2 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Puchero de garbanzos con verduras Magro de cerdo en salsa Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Arroz a la marinera con merluza 4 Tortilla de patatas 3 Pan 1 + yogur 2
632,3 kcal 19,1gr grasas de las cuales 5,6gr saturadas 36gr proteínas 94,9gr hidratos de carbono de los cuales 18,7gr azúcares 2gr sal	651,8 kcal 12,3gr grasas de las cuales 3,8gr saturadas 24gr proteínas 109,7gr hidratos de carbono de los cuales 37,5gr azúcares 2gr sal	762,4 kcal 24,6gr grasas de las cuales 3,2gr saturadas 18,5gr proteínas 124,2gr hidratos de carbono de los cuales 25,3gr azúcares 2gr sal	757 kcal 20,8gr grasas de las cuales 3,7gr saturadas 40,4gr proteínas 93,1gr hidratos de carbono de los cuales 26,6gr azúcares 1,1gr sal	722 kcal 23,5gr grasas de las cuales 5,8gr saturadas 24gr proteínas 115,4gr hidratos de carbono de los cuales 12,1gr azúcares 2gr sal
19	20	21	22	23
Lasaña de carne 1,2,3 Tortilla francesa con guarnición de lechuga 3 Pan 1 + yogur 2	Crema de zanahorias con pavo 8 Lomo adobado a la plancha con arroz salteado 8,2 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Lentejas estofadas con chorizo 1,2,3,13 Tortilla de patatas y calabacín con zanahoria 3 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Arroz con salsa de tomate Croquetas de pollo 1,2,5,3,4,8,6 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Potaje de garbanzos con verduras Empanadillas de atún 4,1,5,3,8,2,10,6 Pan 1 + yogur 2
746,9 kcal 55,5gr grasas de las cuales 17,2gr saturadas 23,6gr proteínas 51gr hidratos de carbono de los cuales 15,9gr azúcares 2gr sal	637,8 kcal 19,8gr grasas de las cuales 4gr saturadas 25,8gr proteínas 85gr hidratos de carbono de los cuales 28,6gr azúcares 2gr sal	730,1 kcal 25,8gr grasas de las cuales 6,3gr saturadas 36,2gr proteínas 94,2gr hidratos de carbono de los cuales 28gr azúcares 2gr sal	735,6 kcal 21,6gr grasas de las cuales 3,1gr saturadas 13,8gr proteínas 120gr hidratos de carbono de los cuales 23gr azúcares 2gr sal	759,2 kcal 32,4gr grasas de las cuales 8,3gr saturadas 28,7gr proteínas 91gr hidratos de carbono de los cuales 15,3gr azúcares 2gr sal
26	27	28	29	30
Estofado de patatas con merluza 4 Churrasquito de pollo al ajillo Pan 1 + yogur 2	Guiso de arroz con pollo Croquetas de bacalao 1,5,4,8,2,3,9,10,11,6 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Crema de siete verduras con pollo Pavo a la jardinera 8 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Macarrones con salsa de tomate y atún 1,3,8,11,4 Huevos a la bechamel rebozados 1,13,3,2,5,6,4,8 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Potaje de alubias con verduras Salmon al horno con patatas 4,5,6 Pan 1 + yogur 2
645,2 kcal 35,7gr grasas de las cuales 9gr saturadas 39,9gr proteínas 54,8gr hidratos de carbono de los cuales 12gr azúcares 2gr sal	740,7 kcal 22,1gr grasas de las cuales 3,1gr saturadas 16,9gr proteínas 116,1gr hidratos de carbono de los cuales 21,1gr azúcares 1,8gr sal	632,2 kcal 24,5gr grasas de las cuales 4,6gr saturadas 31,1gr proteínas 87gr hidratos de carbono de los cuales 41,2gr azúcares 1,3gr sal	747 kcal 12,1gr grasas de las cuales 2,9gr saturadas 31,6gr proteínas 126gr hidratos de carbono de los cuales 30,9gr azúcares 2gr sal	741,7 kcal 33,2gr grasas de las cuales 7gr saturadas 47,6gr proteínas 64,6gr hidratos de carbono de los cuales 12gr azúcares 1,4gr sal

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

