

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
Arroz a la marinera con merluza y pota 4,6 Tortilla francesa con guarnición de lechuga y maíz 3 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Crema de zanahorias con pavo 8 Pinchitos de pollo con arroz salteado Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Lentejas estofadas con verduras Varitas de merluza 4,1 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Lasaña de carne 1,2,3 Tortilla de patatas con guarnición de zanahoria 3 Pan integral 1 + yogur 2	Puchero de garbanzos con verduras Pavo al ajillo con patatas panaderas 8 Pan 1 + fruta fresca de temporada
750,4 kcal 36,4gr grasas de las cuales 4,8gr saturadas 19,5gr proteínas 95,3gr hidratos de carbono de los cuales 20,8gr azúcares 2gr sal	632,6 kcal 18,7gr grasas de las cuales 3,6gr saturadas 23,5gr proteínas 90,4gr hidratos de carbono de los cuales 30,2gr azúcares 1,2gr sal	735,9 kcal 24,3gr grasas de las cuales 3,2gr saturadas 38,9gr proteínas 94,6gr hidratos de carbono de los cuales 22,7gr azúcares 2gr sal	684,8 kcal 35,3gr grasas de las cuales 15,9gr saturadas 22,5gr proteínas 68,7gr hidratos de carbono de los cuales 19gr azúcares 2gr sal	744,1 kcal 26,3gr grasas de las cuales 4,3gr saturadas 43,7gr proteínas 87gr hidratos de carbono de los cuales 22,8gr azúcares 1,2gr sal
8	9	10	11	12
Canelones de atún 4,1,2,5,3,8,9,10,11,6 Churrasquito de pollo al limón Pan 1 + fruta fresca de temporada	Crema de calabaza con pollo Tilapia a la menier con guarnición de arroz salteado 4,1 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Potaje de alubias con verduras Magro de cerdo en salsa Pan 1 + fruta fresca de temporada	Guiso de arroz con pollo Croquetas de bacalao con guarnición de zanahoria y maíz 1,5,4,8,2,3,9,10,11,6 Pan integral 1 + yogur 2	Estofado de patatas con verduras Tortilla francesa con guarnición de tomate natural 3 Pan 1 + fruta fresca de temporada
759,9 kcal 32,6gr grasas de las cuales 8,1gr saturadas 33,7gr proteínas 93,5gr hidratos de carbono de los cuales 24,1gr azúcares 2gr sal	645,2 kcal 16,8gr grasas de las cuales 3gr saturadas 29,4gr proteínas 92,7gr hidratos de carbono de los cuales 23,5gr azúcares 1,2gr sal	688,3 kcal 24gr grasas de las cuales 4,6gr saturadas 37,9gr proteínas 80,2gr hidratos de carbono de los cuales 27gr azúcares 1,5gr sal	733,8 kcal 24,9gr grasas de las cuales 5,2gr saturadas 20,3gr proteínas 105,2gr hidratos de carbono de los cuales 12,9gr azúcares 2gr sal	669,5 kcal 41,7gr grasas de las cuales 5,3gr saturadas 17,5gr proteínas 67gr hidratos de carbono de los cuales 25,3gr azúcares 2gr sal
15	16	17	18	19
Arroz a la cubana Pavo a la plancha en salsa casera 8 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Lentejas estofadas con magro de cerdo Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de zanahoria 3 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Crema de calabacín con queso 2 Empanadillas de atún con guarnición de lechuga y maíz 4,1,5,3,8,2,10,6 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Puchero de garbanzos con verduras Churrasquito de pollo a la jardinera Pan integral 1 + yogur 2	Caracolas con salsa de tomate 1,3 Huevos a la bechamel con guarnición de lechuga 1,13,3,2,5,6,4,8 Pan 1 + fruta fresca de temporada
640,7 kcal 16,1gr grasas de las cuales 2,4gr saturadas 12,9gr proteínas 121,7gr hidratos de carbono de los cuales 29gr azúcares 2gr sal	744,9 kcal 21,7gr grasas de las cuales 4gr saturadas 37,8gr proteínas 93,9gr hidratos de carbono de los cuales 26,8gr azúcares 2gr sal	649,4 kcal 30,1gr grasas de las cuales 9,1gr saturadas 14,9gr proteínas 88,3gr hidratos de carbono de los cuales 29,8gr azúcares 2gr sal	723,6 kcal 21,6gr grasas de las cuales 5,4gr saturadas 42,4gr proteínas 82,6gr hidratos de carbono de los cuales 16,4gr azúcares 1,2gr sal	704,1 kcal 14,5gr grasas de las cuales 3,2gr saturadas 24,1gr proteínas 129,6gr hidratos de carbono de los cuales 32,9gr azúcares 2gr sal
22	23	24	25	26
Estofado de patatas con verduras Carne con tomate Pan 1 + fruta fresca de temporada	Guiso de arroz con magro de cerdo Buñuelos de bacalao con guarnición de zanahoria 4,1,5,3,8,2 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Crema de calabaza con merluza 4 Lomo adobado a la plancha con patatas 2,8 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Canelones de carne 4,1,2,5,3,8,9,10,11,6 Tortilla de patatas con guarnición de lechuga 3 Pan integral 1 + yogur 2	Potaje de alubias con verduras Merluza en salsa casera amarilla 4 Pan 1 + fruta fresca de temporada
629,5 kcal 24gr grasas de las cuales 4,8gr saturadas 30,4gr proteínas 88,7gr hidratos de carbono de los cuales 34gr azúcares 2gr sal	720,9 kcal 22,9gr grasas de las cuales 3,6gr saturadas 17,2gr proteínas 110,3gr hidratos de carbono de los cuales 19,8gr azúcares 2gr sal	628,9 kcal 25gr grasas de las cuales 4,9gr saturadas 30,4gr proteínas 81,7gr hidratos de carbono de los cuales 32,4gr azúcares 2gr sal	743,4 kcal 40,9gr grasas de las cuales 16,8gr saturadas 28,2gr proteínas 64,6gr hidratos de carbono de los cuales 9,4gr azúcares 2gr sal	628,2 kcal 13,3gr grasas de las cuales 2,2gr saturadas 38,5gr proteínas 90,1gr hidratos de carbono de los cuales 30,5gr azúcares 1,6gr sal
29	30	31		
Lentejas estofadas con pollo Huevos a la bechamel con guarnición de lechuga 1,13,3,2,5,6,4,8 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Espirales con salsa de tomate y atún 1,3,4 Churrasquito de pollo al limón Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Potaje de garbanzos con verduras Bacalao en salsa de tomate 4,6 Pan 1 + fruta fresca de temporada		
653,3 kcal 12,3gr grasas de las cuales 3,3gr saturadas 31,6gr proteínas 112gr hidratos de carbono de los cuales 35,4gr azúcares 2gr sal	726,9 kcal 26,5gr grasas de las cuales 5,1gr saturadas 28,8gr proteínas 90,4gr hidratos de carbono de los cuales 20gr azúcares 1,6gr sal	648,5 kcal 15,6gr grasas de las cuales 1,8gr saturadas 39,8gr proteínas 92,5gr hidratos de carbono de los cuales 28,3gr 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