

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Cocido de garbanzos con verduras</b> <b>Albóndigas de pollo en salsa casera</b> <b>1,13,8</b> Pan 1 + fruta fresca de temporada	<b>Guiso de arroz con pollo</b> <b>Abadejo a la menier 4,1</b> Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	<b>Crema de siete verduras con pavo 8</b> <b>Tortilla de patatas y calabacín con zanahoria 3</b> Pan 1 + fruta fresca de temporada	<b>Lentejas estofadas con verduras</b> <b>Lomo adobado a la plancha con patatas 2,8</b> Pan integral 1 + yogur 2	<b>Caracolas con salsa de tomate 1,3</b> <b>Varitas de merluza con lechuga 4,1</b> Pan 1 + fruta fresca de temporada
657,9 kcal 9,2gr grasas de las cuales 0,8gr saturadas 42,1gr proteínas 105,1gr hidratos de carbono de los cuales 27,6gr azúcares 2gr sal	727 kcal 16,3gr grasas de las cuales 2,8gr saturadas 30,5gr proteínas 113,6gr hidratos de carbono de los cuales 22,7gr azúcares 1,4gr sal	645,6 kcal 23,2gr grasas de las cuales 4,1gr saturadas 24,6gr proteínas 101gr hidratos de carbono de los cuales 38gr azúcares 2gr sal	756,6 kcal 27gr grasas de las cuales 6,6gr saturadas 43,9gr proteínas 75,5gr hidratos de carbono de los cuales 12,8gr azúcares 2gr sal	762,3 kcal 24,6gr grasas de las cuales 3,2gr saturadas 29,9gr proteínas 114,9gr hidratos de carbono de los cuales 25,3gr azúcares 2gr sal
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Tortilla de patatas 3</b> Pan 1 + fruta fresca de temporada	<b>Potaje de garbanzos con verduras</b> <b>Churrasquito de pollo al limón</b> Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	<b>Espirales con salsa boloñesa 1,3</b> <b>Buñuelos de bacalao con zanahoria 1,4,2</b> Pan 1 + fruta fresca de temporada	<b>Crema de zanahorias con merluza 4</b> <b>Huevos a la bechamel con lechuga 1,13,3,2,5,6,4,8</b> Pan integral 1 + yogur 2	<b>Potaje de alubias con verduras</b> <b>Pavo a la plancha en salsa casera 8</b> Pan 1 + fruta fresca de temporada
744,3 kcal 20,6gr grasas de las cuales 3,3gr saturadas 17,3gr proteínas 133,1gr hidratos de carbono de los cuales 24,2gr azúcares 2gr sal	755,7 kcal 27,6gr grasas de las cuales 4,8gr saturadas 34,5gr proteínas 85,3gr hidratos de carbono de los cuales 19,6gr azúcares 1,4gr 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	635,4 kcal 17,8gr grasas de las cuales 6,8gr saturadas 27,1gr proteínas 90,4gr hidratos de carbono de los cuales 28,4gr azúcares 2gr sal	651,7 kcal 16,7gr grasas de las cuales 2,7gr saturadas 30,2gr proteínas 95,5gr hidratos de carbono de los cuales 35gr azúcares 2gr sal
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<b>Crema de calabacín con queso 2</b> <b>Albóndigas de pollo a la jardinera 1,13,8</b> Pan 1 + fruta fresca de temporada	<b>Estofado de patatas con magro de cerdo</b> <b>Tortilla francesa con zanahoria 3</b> Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	<b>Arroz a la marinera con merluza y pata 4,6</b> <b>Pavo al horno en salsa de tomate 8</b> Pan 1 + fruta fresca de temporada	<b>Lasaña de carne 1,2,3</b> <b>Huevos a la bechamel con zanahoria 1,13,3,2,5,6,4,8</b> Pan integral 1 + yogur 2	<b>Puchero de garbanzos con verduras</b> <b>Empanadillas de atún con lechuga 4,1,5,3,8,2,10,6</b> Pan 1 + fruta fresca de temporada
640,2 kcal 31,2gr grasas de las cuales 10gr saturadas 23,7gr proteínas 82,2gr hidratos de carbono de los cuales 36,6gr azúcares 2gr sal	732,5 kcal 43,1gr grasas de las cuales 6gr saturadas 21,4gr proteínas 62,7gr hidratos de carbono de los cuales 24,9gr azúcares 2gr sal	648,5 kcal 15,7gr grasas de las cuales 2,8gr saturadas 25,4gr proteínas 112,9gr hidratos de carbono de los cuales 26,1gr azúcares 2gr sal	672,8 kcal 30,3gr grasas de las cuales 15,9gr saturadas 23,3gr proteínas 77,1gr hidratos de carbono de los cuales 24,4gr 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
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
<b>Coditos con salsa de tomate y atún 1,3,4</b> <b>Lomo de cerdo en salsa</b> Pan 1 + fruta fresca de temporada	<b>Lentejas estofadas con verduras</b> <b>Merluza a la menier 4,1</b> Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	<b>Crema de calabaza con pavo 8</b> <b>Tortilla de patatas y calabacín 3</b> Pan 1 + fruta fresca de temporada	<b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Salchichas de pollo en salsa de verduras</b> Pan integral 1 + yogur 2	<b>Estofado de patatas a la riojana 1,2,3,13</b> <b>Croquetas de bacalao con lechuga 1,5,4,8,2,3,9,10,11,6</b> Pan 1 + fruta fresca de temporada
729,1 kcal 26,7gr grasas de las cuales 8,3gr saturadas 34,6gr proteínas 97,6gr hidratos de carbono de los cuales 25,7gr azúcares 1,7gr sal	727,8 kcal 18,5gr grasas de las cuales 2,8gr saturadas 40,3gr proteínas 92,2gr hidratos de carbono de los cuales 23,7gr azúcares 1,5gr sal	639,1 kcal 21,5gr grasas de las cuales 4gr saturadas 24,7gr proteínas 106,3gr hidratos de carbono de los cuales 37,1gr azúcares 2gr sal	756,4 kcal 23,6gr grasas de las cuales 6,2gr saturadas 24,5gr proteínas 111gr hidratos de carbono de los cuales 13,9gr azúcares 2gr sal	655,7 kcal 28,6gr grasas de las cuales 5,5gr saturadas 17,6gr proteínas 92,6gr hidratos de carbono de los cuales 26,7gr azúcares 2gr sal
<b>29</b>	<b>30</b>			
<b>Espirales con salsa boloñesa 1,3</b> <b>Tortilla de patatas 3</b> Pan 1 + fruta fresca de temporada	<b>Potaje de alubias con verduras</b> <b>Pinchitos de pollo con arroz salteado</b> Pan integral 1 + fruta fresca de temporada			
734,6 kcal 28,4gr grasas de las cuales 8,4gr saturadas 32,1gr proteínas 96,3gr hidratos de carbono de los cuales 20gr azúcares 2gr sal	761,4 kcal 20,1gr grasas de las cuales 3,7gr saturadas 35,3gr proteínas 98,8gr hidratos de carbono de los cuales 24gr 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**

