

| LUNES   | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES   | VIERNES   |
|---|---|---|--|---|
| <b>3</b>  | <b>4</b>  | <b>5</b>  | <b>6</b>   | <b>7</b>  |
| Arroz a la marinera con merluza y pota <b>4,6</b><br>Lomo de cerdo en salsa<br>Pan 1 + fruta fresca de temporada                                | Puchero de garbanzos con verduras<br>Tortilla de patatas con guarnición de lechuga <b>3</b><br>Pan integral 1 + fruta fresca de temporada | Crema de siete verduras con merluza <b>4</b><br>Empanadillas de atún con patatas <b>4,1,5,3,8,2,10,6</b><br>Pan 1 + fruta fresca de temporada           | Potaje de alubias con verduras<br>Tortilla francesa con guarnición de zanahoria y maíz <b>3</b><br>Pan integral 1 + yogur 2                                  | Lasaña de carne <b>1,3,2</b><br>Merluza a la menier <b>4,1</b><br>Pan 1 + fruta fresca de temporada   |
| 740,5 kcal 28,8gr grasas de las cuales 8,7gr saturadas 25,3gr proteínas 106,1gr hidratos de carbono de los cuales 24gr azúcares 1,7gr sal       | 696,1 kcal 15,9gr grasas de las cuales 2,4gr saturadas 33gr proteínas 108,6gr hidratos de carbono de los cuales 26,1gr azúcares 2gr sal   | 663,6 kcal 28gr grasas de las cuales 6,8gr saturadas 16,3gr proteínas 93,8gr hidratos de carbono de los cuales 28,7gr azúcares 2gr sal                  | 761,3 kcal 39,7gr grasas de las cuales 6,9gr saturadas 31,8gr proteínas 60,6gr hidratos de carbono de los cuales 13,9gr azúcares 2gr sal                     | 628,2 kcal 29,9gr grasas de las cuales 13,6gr saturadas 26,2gr proteínas 77,5gr hidratos de carbono de los cuales 29,4gr azúcares 1,4gr sal |
| <b>10</b>   | <b>11</b>   | <b>12</b>   | <b>13</b>  | <b>14</b>   |
| Crema de zanahorias con pollo<br>Abadejo en salsa con arroz salteado <b>4</b><br>Pan 1 + fruta fresca de temporada                              | Macarrones con salsa boloñesa <b>1,3,8,11</b><br>Churrasquito de pollo al limón<br>Pan integral 1 + fruta fresca de temporada             | Lentejas estofadas con verduras<br>Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de zanahoria <b>3</b><br>Pan 1 + fruta fresca de temporada            | Guiso de arroz con pollo<br>Buñuelos de bacalao con guarnición de lechuga <b>4,5,3,8,2,1</b><br>Pan integral 1 + yogur 2                                     | Puchero de garbanzos con verduras<br>Pavo a la plancha en salsa casera con patatas <b>8</b><br>Pan 1 + fruta fresca de temporada            |
| 627,1 kcal 13,3gr grasas de las cuales 2,5gr saturadas 30,6gr proteínas 108,3gr hidratos de carbono de los cuales 37gr azúcares 2gr sal         | 760,6 kcal 27,7gr grasas de las cuales 7,3gr saturadas 32,4gr proteínas 91,4gr hidratos de carbono de los cuales 15,2gr azúcares 1gr sal  | 702,1 kcal 20,8gr grasas de las cuales 3,3gr saturadas 34,2gr proteínas 100,2gr hidratos de carbono de los cuales 27,6gr azúcares 1gr sal               | 734,5 kcal 24,9gr grasas de las cuales 5gr saturadas 19,3gr proteínas 107,2gr hidratos de carbono de los cuales 10,4gr azúcares 2gr sal                      | 639,2 kcal 13,6gr grasas de las cuales 1,7gr saturadas 29gr proteínas 103,5gr hidratos de carbono de los cuales 30,6gr azúcares 2gr sal     |
| <b>17</b>   | <b>18</b>   | <b>19</b>   | <b>20</b>  | <b>21</b>   |
| Arroz salteado con salsa de tomate<br>Tortilla de patatas con zanahorias <b>3</b><br>Pan 1 + fruta fresca de temporada                          | Crema de calabaza con pavo <b>8</b><br>Varitas de merluza con patatas <b>4,1</b><br>Pan integral 1 + fruta fresca de temporada            | Potaje de alubias con verduras<br>Magro de cerdo en salsa<br>Pan 1 + fruta fresca de temporada  | Espirales con salsa de tomate y atún <b>1,3,8,11,4</b><br>Huevos a la bechamel con guarnición de lechuga <b>3,1,13,2,5,6,4,8</b><br>Pan integral 1 + yogur 2 | Puchero de garbanzos con verduras<br>Albóndigas de pollo a la jardinera <b>1,8,13</b><br>Pan 1 + fruta fresca de temporada                  |
| 765,9 kcal 24,2gr grasas de las cuales 3,8gr saturadas 16,8gr proteínas 129,3gr hidratos de carbono de los cuales 24,9gr azúcares 2gr sal       | 638,1 kcal 24,1gr grasas de las cuales 3,5gr saturadas 25,4gr proteínas 77,7gr hidratos de carbono de los cuales 23,6gr azúcares 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                  | 738,6 kcal 20,7gr grasas de las cuales 6,3gr saturadas 29,6gr proteínas 106,8gr hidratos de carbono de los cuales 20,3gr azúcares 2gr sal                    | 694,7 kcal 19,7gr grasas de las cuales 4,3gr saturadas 35gr proteínas 98,7gr hidratos de carbono de los cuales 28gr azúcares 2gr sal        |
| <b>24</b>   | <b>25</b>   | <b>26</b>   | <b>27</b>  | <b>28</b>   |
| Estofado de patatas con magro de cerdo<br>Croquetas de bacalao con zanahorias <b>1,5,4,8,2,3,9,10,11,6</b><br>Pan 1 + fruta fresca de temporada | Coditos con salsa de tomate <b>1,3,8,11</b><br>Pinchitos de pollo con arroz salteado<br>Pan integral 1 + fruta fresca de temporada        | Crema de siete verduras con merluza <b>4</b><br>Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de lechuga <b>3</b><br>Pan 1 + fruta fresca de temporada | Arroz a la marinera con merluza y pota <b>4,6</b><br>Pavo al horno al ajillo <b>8</b><br>Pan integral 1 + yogur 2  | Potaje de garbanzos con verduras<br>Merluza en salsa <b>4</b><br>Pan 1 + fruta fresca de temporada  |
| 648,8 kcal 26,6gr grasas de las cuales 3,9gr saturadas 17,7gr proteínas 94,7gr hidratos de carbono de los cuales 29,1gr azúcares 2gr sal        | 753,7 kcal 19,3gr grasas de las cuales 3,4gr saturadas 26,1gr proteínas 117gr hidratos de carbono de los cuales 23,8gr azúcares 2gr sal   | 647,2 kcal 20,4gr grasas de las cuales 3,7gr saturadas 26,7gr proteínas 107,4gr hidratos de carbono de los cuales 37,9gr azúcares 2gr sal               | 733 kcal 29,8gr grasas de las cuales 6,8gr saturadas 33,9gr proteínas 82,8gr hidratos de carbono de los cuales 9,4gr azúcares 2gr sal                        | 646,3 kcal 16,6gr grasas de las cuales 2,2gr saturadas 36,8gr proteínas 92,9gr hidratos de carbono de los cuales 27,4gr azúcares 1,8gr 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**

