

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	1	2	3	4
	Potaje de alubias con verduras Pavo en salsa casera (8) Pan integral (1) + fruta fresca de temporada	Crema de calabacín con pollo Varitas de merluza con patatas al horno (4)(1) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Guiso de arroz con magro de cerdo Churrasquito de pollo al limón Pan integral (1) + yogur (2)	Espirales con salsa de tomate y atún (1)(3)(4) Tortilla francesa con guarnición de tomate natural (3) Pan (1) + fruta fresca de temporada
	428.5 kcal, 8.9gr grasas de las cuales 2.1gr saturadas, 26.4gr proteínas, 50.5gr hidratos de carbono de los cuales 13.6gr azúcares, 0.9gr sal	478.1 kcal, 15.2gr grasas de las cuales 4.9gr saturadas, 14.4gr proteínas, 67.2gr hidratos de carbono de los cuales 13.2gr azúcares, 1.1gr sal	442.7 kcal, 10.3gr grasas de las cuales 3.3gr saturadas, 14gr proteínas, 71gr hidratos de carbono de los cuales 8.2gr azúcares, 1gr sal	446.5 kcal, 14.8gr grasas de las cuales 3.6gr saturadas, 13.5gr proteínas, 62.1gr hidratos de carbono de los cuales 12.4gr azúcares, 1.2gr sal
7	8	9	10	11
Estofado de patatas con vacuno Tortilla francesa con guarnición de tomate natural (3) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Puchero de garbanzos con verduras Magro de cerdo en salsa Pan integral (1) + fruta fresca de temporada	Coditos con salsa de tomate (1)(3) Empanadillas de atún con guarnición de zanahoria (4)(1)(5)(3)(8)(2)(10)(6) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Crema de calabaza con queso (2) Pinchitos de pollo con arroz salteado Pan integral (1) + yogur (2)	Arroz a la marinera con merluza y pota (4)(6) Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de lechuga (3) Pan (1) + fruta fresca de temporada
467.2 kcal, 15.4gr grasas de las cuales 3.9gr saturadas, 15.2gr proteínas, 63.6gr hidratos de carbono de los cuales 13.1gr azúcares, 1.5gr sal	430.8 kcal, 14.6gr grasas de las cuales 3.6gr saturadas, 17.1gr proteínas, 53.8gr hidratos de carbono de los cuales 10.1gr azúcares, 1gr sal	448.7 kcal, 14.9gr grasas de las cuales 2.9gr saturadas, 12.4gr proteínas, 63.4gr hidratos de carbono de los cuales 10.9gr azúcares, 1.3gr sal	419 kcal, 10.9gr grasas de las cuales 3.2gr saturadas, 11.7gr proteínas, 36.6gr hidratos de carbono de los cuales 4.2gr azúcares, 1gr sal	451.7 kcal, 10.2gr grasas de las cuales 2.7gr saturadas, 10.8gr proteínas, 57.6gr hidratos de carbono de los cuales 8.4gr azúcares, 1.2gr sal
14	15	16	17	18
Lentejas estofadas con verduras Croquetas de pollo asado (1)(2)(5)(3)(4)(8)(6) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Arroz a la cubana Tortilla de patatas con guarnición de zanahoria (3) Pan integral (1) + fruta fresca de temporada	Crema de zanahorias con pavo (8) Lomo adobado a la plancha con arroz salteado (8)(2) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Caracolas con salsa boloñesa (1)(3) Tortilla francesa con guarnición de lechuga (3) Pan integral (1) + yogur (2)	Potaje de garbanzos con verduras Merluza a menier con patatas (4)(1) Pan (1) + fruta fresca de temporada
479 kcal, 10.1gr grasas de las cuales 2.6gr saturadas, 14.2gr proteínas, 60gr hidratos de carbono de los cuales 9.4gr azúcares, 1.7gr sal	461.9 kcal, 12gr grasas de las cuales 2.8gr saturadas, 11.9gr proteínas, 58.5gr hidratos de carbono de los cuales 8.7gr azúcares, 1.1gr sal	465.9 kcal, 16gr grasas de las cuales 5gr saturadas, 14.9gr proteínas, 50.4gr hidratos de carbono de los cuales 6.8gr azúcares, 1.1gr sal	470.7 kcal, 10.3gr grasas de las cuales 2.1gr saturadas, 14.8gr proteínas, 50.4gr hidratos de carbono de los cuales 6.8gr azúcares, 1.1gr sal	431.7 kcal, 7.8gr grasas de las cuales 1.2gr saturadas, 13.9gr proteínas, 59.9gr hidratos de carbono de los cuales 7.9gr azúcares, 1.3gr sal
21	22	23	24	25
Guiso de arroz con pollo Salmón al horno con patatas (4)(6) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Estofado de patatas con merluza y pota (4)(6) Churrasquito de pollo al ajillo Pan integral (1) + fruta fresca de temporada	Potaje de alubias con verduras Croquetas de bacalao con guarnición de tomate natural (1)(5)(4)(8)(2)(3)(9)(10)(11)(6) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Puchero de garbanzos con verduras Pavo a la jardinera (8) Pan integral (1) + yogur (2)	Macarrones a la napolitana (1)(3)(2) Tortilla francesa con atún con guarnición de lechuga (3)(4) Pan (1) + fruta fresca de temporada
468.9 kcal, 9.7gr grasas de las cuales 1.6gr saturadas, 14.8gr proteínas, 64.7gr hidratos de carbono de los cuales 7.7gr azúcares, 1.1gr sal	439.3 kcal, 8.7gr grasas de las cuales 1.4gr saturadas, 13.8gr proteínas, 60.5gr hidratos de carbono de los cuales 7.7gr azúcares, 1.1gr sal	480.9 kcal, 8.5gr grasas de las cuales 1.3gr saturadas, 15.8gr proteínas, 67.5gr hidratos de carbono de los cuales 9.2gr azúcares, 1.2gr sal	477.9 kcal, 9.3gr grasas de las cuales 1.6gr saturadas, 16.7gr proteínas, 64.7gr hidratos de carbono de los cuales 7.8gr azúcares, 1.1gr sal	434.5 kcal, 20.5gr grasas de las cuales 3.6gr saturadas, 18.2gr proteínas, 42.4gr hidratos de carbono de los cuales 10.2gr azúcares, 1gr sal
28	29	30	31	
Espirales con salsa de tomate (1)(3) Merluza en salsa de verduras (4) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Crema de calabacín con queso (2) Tortilla de patatas con guarnición de zanahoria (3) Pan integral (1) + fruta fresca de temporada	Lentejas estofadas con verduras Hamburguesa mixta con patatas al horno (1)(2)(3)(8)(13) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Arroz tres delicias (5)(6)(13)(8)(3)(4) Empanadillas de atún con guarnición de lechuga (4)(1)(5)(3)(8)(2)(10)(6) Pan integral (1) + yogur (2)	
468.2 kcal, 9.2gr grasas de las cuales 1.3gr saturadas, 20.6gr proteínas, 73.1gr hidratos de carbono de los cuales 16.1gr azúcares, 1.3gr sal	448.5 kcal, 17.6gr grasas de las cuales 5.1gr saturadas, 15.7gr proteínas, 54.3gr hidratos de carbono de los cuales 13.8gr azúcares, 1.3gr sal	406.6 kcal, 10.5gr grasas de las cuales 1.1gr saturadas, 19.9gr proteínas, 48.5gr hidratos de carbono de los cuales 9.5gr azúcares, 0.6gr sal	426.7 kcal, 11.7gr grasas de las cuales 2gr saturadas, 15.8gr proteínas, 61.5gr hidratos de carbono de los cuales 7.8gr azúcares, 0.7gr sal	

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-Altramucos