

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
Crema de zanahorias con pavo (8) Tortilla de patatas y calabacín (3) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Potaje de alubias con pollo Varitas de merluza con guarnición de zanahoria (4)(1) Pan integral (1) + fruta fresca de temporada	Macarrones con salsa de tomate (1)(3) Tortilla francesa con guarnición de lechuga (3) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Estofado de patatas con magro de cerdo Bacalao al horno con salsa de tomate (4)(6) Pan integral (1) + yogur (2)	Cocido de garbanzos con verduras Albóndigas de pollo y ternera a la jardinera (8)(13) Pan (1) + fruta fresca de temporada
413.73 kcal, 13.47gr grasas de las cuales 2.44gr saturadas, 15.75gr proteínas, 69.77gr hidratos de carbono, 27.36gr azúcares, 1.7gr sal	428.71 kcal, 14.39gr grasas de las cuales 2.07gr saturadas, 22.13gr proteínas, 46.96gr hidratos de carbono, 13.65gr azúcares, 1.25gr sal	481.89 kcal, 10.56gr grasas de las cuales 1.38gr saturadas, 5.24gr proteínas, 21.62gr hidratos de carbono, 5.50gr azúcares, 0.83gr sal	439.77 kcal, 13.46gr grasas de las cuales 4.29gr saturadas, 30.13gr proteínas, 48.71gr hidratos de carbono, 12.48gr azúcares, 1.85gr sal	439.3 kcal, 7.79gr grasas de las cuales 0.9gr saturadas, 25.47gr proteínas, 69.38gr hidratos de carbono, 19.19gr azúcares, 1.09gr sal
9	10	11	12	13
Guiso de arroz con magro de cerdo Merluza a la menier (4)(1) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Lentejas estofadas con verduras Pinchitos de pollo con guarnición de lechuga Pan integral (1) + fruta fresca de temporada	Crema de calabaza con pollo Empanadillas de atún con patatas (4)(1)(5)(3)(8)(2)(10)(6) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Coditos con salsa boloñesa (1)(3) Tortilla de patatas con guarnición de zanahoria (3) Pan integral (1) + yogur (2)	Puchero de garbanzos con verduras Pavo en salsa (8) Pan (1) + fruta fresca de temporada
466.08 kcal, 13.10gr grasas de las cuales 2.34gr saturadas, 19.39gr proteínas, 75.44gr hidratos de carbono, 14.76gr azúcares, 1.12gr sal	447.96 kcal, 12.04gr grasas de las cuales 2.03gr saturadas, 16.77gr proteínas, 36.88gr hidratos de carbono, 10.91gr azúcares, 0.56gr sal	424.89 kcal, 18.98gr grasas de las cuales 4.56gr saturadas, 10.36gr proteínas, 57.73gr hidratos de carbono, 16.71gr azúcares, 1.33gr sal	433.25 kcal, 15.62gr grasas de las cuales 4.84gr saturadas, 17.59gr proteínas, 53.31gr hidratos de carbono, 6.37gr azúcares, 1.27gr sal	466.34 kcal, 8.92gr grasas de las cuales 1.07gr saturadas, 22.39gr proteínas, 77.16gr hidratos de carbono de los cuales 24,19gr azúcares, 0,99gr sal
16	17	18	19	20
Macarrones con salsa de tomate y atún (1)(3)(4) Tortilla francesa con guarnición de lechuga (3) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Crema de siete verduras Lomo adobado a la plancha con arroz salteado (8)(2) Pan integral (1) + fruta fresca de temporada	Estofado de patatas con magro de cerdo Croquetas de bacalao (1)(5)(4)(8)(2)(3)(9)(10)(11)(6) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Arroz salteado con salsa de tomate Pavo a la plancha en salsa casera (8) Pan integral (1) + yogur (2)	Potaje de alubias con verduras Huevos a la bechamel con guarnición de zanahoria (1)(13)(3)(2)(5)(6)(4)(8) Pan (1) + fruta fresca de temporada
457.80 kcal, 9.61gr grasas de las cuales 1.26gr saturadas, 6.38gr proteínas, 20.08gr hidratos de carbono, 5gr azúcares, 0.66gr sal	430.22 kcal, 13.29gr grasas de las cuales 2.55gr saturadas, 16.39gr proteínas, 57.63gr hidratos de carbono, 16.73gr azúcares, 0.61gr sal	436.68 kcal, 17.02gr grasas de las cuales 2.46gr saturadas, 12.41gr proteínas, 66.28gr hidratos de carbono, 18.57gr azúcares, 1.5gr sal	429.13 kcal, 13.55gr grasas de las cuales 3.13gr saturadas, 10.47gr proteínas, 65.56gr hidratos de carbono, 9.57gr azúcares, 1.08gr sal	421.35 kcal, 10.11gr grasas de las cuales 2.25gr saturadas, 19.29gr proteínas, 63.63gr hidratos de carbono, 20.55gr azúcares, 1.32gr sal
23	24	25	26	27
Lentejas estofadas con verduras Merluza a la menier (4)(1) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Arroz a la marinera con merluza y pota (4)(6) Hamburguesa de pollo al horno con patatas (8)(13) Pan integral (1) + fruta fresca de temporada	Crema de calabacín con queso (2) Tortilla de patatas con guarnición de lechuga (3) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Puchero de garbanzos con verduras Lomo de cerdo en salsa con arroz salteado Pan integral (1) + yogur (2)	Caracolas con salsa de tomate (1)(3) Buñuelos de bacalao con guarnición de zanahoria (1)(4)(5)(3)(8)(2) Pan (1) + fruta fresca de temporada
405.03 kcal, 11.01gr grasas de las cuales 1.59gr saturadas, 23.66gr proteínas, 55.59gr hidratos de carbono, 14.35gr azúcares, 0.95gr sal	456.96 kcal, 18.2gr grasas de las cuales 3.76gr saturadas, 15.21gr proteínas, 58.23gr hidratos de carbono, 11.97gr azúcares, 0.76gr sal	423.97 kcal, 14.29gr grasas de las cuales 3.43gr saturadas, 8.17gr proteínas, 37.65gr hidratos de carbono, 13.31gr azúcares, 1.16gr sal	427.49 kcal, 15.13gr grasas de las cuales 5.05gr saturadas, 20.71gr proteínas, 48.76gr hidratos de carbono, 7.11gr azúcares, 0.72gr sal	445.64 kcal, 14.72gr grasas de las cuales 1.89gr saturadas, 11.39gr proteínas, 71.64gr hidratos de carbono, 16.62gr azúcares, 0.8gr sal
30	31			
Potaje de garbanzos con verduras Churrasquito de pollo al limón Pan (1) + fruta fresca de temporada	Espirales con salsa boloñesa (1)(3) Huevos a la bechamel con guarnición de lechuga (1)(13)(3)(2)(5)(6)(4)(8) Pan integral (1) + fruta fresca de temporada			
445.93 kcal, 17.19gr grasas de las cuales 2.94gr saturadas, 21.14gr proteínas, 53.53gr hidratos de carbono, 12.37gr azúcares, 0.87gr sal	471.61 kcal, 13.79gr grasas de las cuales 4.21gr saturadas, 15.19gr proteínas, 46.23gr hidratos de carbono, 11.2gr azúcares, 1gr 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-Altramuces

