

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 (PROPUESTA DE MENÚ PARA DÍA FESTIVO)	2	3	4	5
Estofado de patatas con verduras Albóndigas de pollo en salsa (1)(8)(13) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Espirales con salsa de tomate (1)(3) Tilapia a la menier (4)(1) Pan integral (1) + fruta fresca de temporada	Guiso de arroz con magro de cerdo Tortilla francesa con tomate aliñado (3) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Crema de calabacín con queso (2) Lomo adobado a la plancha con patatas (2)(8) Pan integral (1) + yogur (2)	Potaje de alubias con pollo Tortilla de patatas y calabacín con ensalada de lechuga (3) Pan (1) + fruta fresca de temporada
429.6 kcal, 15.2gr grasas, 13.9gr proteínas, 56.2gr hidratos de carbono, 0.7gr sal	404 kcal, 8.1gr grasas, 17.9gr proteínas, 62.6gr hidratos de carbono, 0.6 gr sal	441.8 kcal, 18.8gr grasas, 9.1gr proteínas, 57.5gr hidratos de carbono, 0.8gr sal	405.9 kcal, 26.5gr grasas, 16.6gr proteínas, 26.9gr hidratos de carbono, 0.7gr sal	408.3 kcal, 7.4gr grasas, 20.8gr proteínas, 49.1gr hidratos de carbono, 0.6gr sal
8	9	10	11	12
Puchero de garbanzos con verduras Empanadillas de atún con zanahorias baby (4)(1)(5)(3)(8)(2)(10)(6) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Arroz a la cubana Churrasquito de pollo al limón Pan integral (1) + fruta fresca de temporada	Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de zanahoria (3) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Fideuá con merluza (1)(3)(4) Pavo a la plancha en salsa casera (8) Pan integral (1) + yogur (2)	Crema de siete verduras con pollo Huevos a la bechamel con ensalada de lechuga (1)(13)(3)(2)(5)(6)(4)(8) Pan (1) + fruta fresca de temporada
424.4 kcal, 14gr grasas, 35.7gr proteínas, 58.3gr hidratos de carbono, 1gr sal	378.8 kcal, 13.3gr grasas, 8.8gr proteínas, 55.5gr hidratos de carbono, 0.9gr sal	472.4 kcal, 7.6gr grasas, 18.7gr proteínas, 54.7gr hidratos de carbono, 0.9gr sal	447.5 kcal, 7gr grasas, 20.1gr proteínas, 58.7gr hidratos de carbono, 0.6gr sal	397.1 kcal, 12.7gr grasas, 16.2gr proteínas, 51.5gr hidratos de carbono, 0.7gr sal
15	16	17	18	19
Crema de zanahorias con pavo Salchichas de pollo en salsa de tomate con arroz salteado al ajillo (13) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Potaje de alubias con verduras Tortilla de patatas con tomate aliñado (3) Pan integral (1) + fruta fresca de temporada	Guiso de arroz con pollo Salmón al horno con patatas (4)(6) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Macarrones con salsa de tomate y atún (1)(3)(4) Magro de cerdo en salsa con guisantes Pan integral (1) + yogur (2)	Estofado de patatas con merluza y pota (4)(6) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria (3) Pan (1) + fruta fresca de temporada
426.6 kcal, 6gr grasas, 12.9gr proteínas, 55.9gr hidratos de carbono, 0.5gr sal	373.3 kcal, 5.4gr grasas, 15.8gr proteínas, 58.6gr hidratos de carbono, 0.9gr sal	497.7 kcal, 6.3gr grasas, 16.3gr proteínas, 54.1gr hidratos de carbono, 0.3gr sal	420.6 kcal, 10.9 gr grasas, 17.3gr proteínas, 62.6gr hidratos de carbono, 0.5gr sal	394.3 kcal, 14.4gr grasas, 13.3gr proteínas, 50.3gr hidratos de carbono, 0.9gr sal
22	23	24	25	26
Caracolas con salsa boloñesa (1)(3) Churrasquito de pollo en salsa de verduras Pan (1) + fruta fresca de temporada	Crema de calabaza con merluza (4) Huevos a la bechamel con arroz salteado (1)(13)(3)(2)(5)(6)(4)(8) Pan integral (1) + fruta fresca de temporada	Estofado de patatas con pollo Merluza a la jardinera (4) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Lentejas estofadas con verduras Pavo a la plancha en salsa casera (8) Pan integral (1) + yogur (2)	Arroz a la cubana Tortilla francesa con ensalada de lechuga (3) Pan (1) + fruta fresca de temporada
395.7 kcal, 13.9gr grasas, 17.6gr proteínas, 47.7gr hidratos de carbono, 0.9gr sal	422.6 kcal, 8gr grasas, 13.8gr proteínas, 59.4gr hidratos de carbono, 0.8gr sal	384.8 kcal, 1.7gr grasas, 23.8gr proteínas, 64.3gr hidratos de carbono, 0.7gr sal	388.6 kcal, 9.2gr grasas, 23.8gr proteínas, 49.9gr hidratos de carbono, 0.9gr sal	413.6 kcal, 13.4gr grasas, 10.6gr proteínas, 60.9gr hidratos de carbono, 0.9gr sal
29	30			
Arroz a la marinera con merluza y pota (4)(6) Lomo de cerdo al ajillo Pan (1) + fruta fresca de temporada	Puchero de garbanzos con verduras Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga (1)(5)(4)(8)(2)(3)(9)(10)(11)(6) Pan integral (1) + fruta fresca de temporada			
357.7 kcal, 19.1gr grasas, 14.3gr proteínas, 51.4gr hidratos de carbono, 0.6gr sal	417.9 kcal, 4gr grasas, 17.5gr proteínas, 61.8gr hidratos de carbono, 0.8gr 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