





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
4	5	6	7	8
<b>Arroz a la cubana</b> <b>Churrasquito de pollo al ajillo</b> Pan + fruta fresca de temporada	<b>Crema de calabacín con queso (2)</b> <b>Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz (3)</b> Pan integral + fruta fresca de temporada	<b>Estofado de patatas con magro de cerdo</b> <b>Bacalao a la jardinera (4)(6)</b> Pan + fruta fresca de temporada	<b>Lentejas estofadas con verduras</b> <b>Tortilla francesa con arroz salteado (3)</b> Pan integral + yogur	<b>Espirales a la napolitana (1)(3)(2)</b> <b>Empanadillas de atún con ensalada de zanahoria (4)(1)(5)(3)(8)(2)(10)(6)</b> Pan + fruta fresca de temporada
401,8 kcal, 10,4gr grasas, 2gr saturadas, 13,1gr proteínas, 62,3gr hidratos de carbono, 14,6gr azúcares, 0,9gr sal	424,1 kcal, 16,1gr grasas, 4,2gr saturadas, 15,6gr proteínas, 50,9gr hidratos de carbono, 16,7gr azúcares, 0,7gr sal	411,6 kcal, 6,8gr grasas, 1,3gr saturadas, 22,7gr proteínas, 61,5gr hidratos de carbono, 19,4gr azúcares, 0,9gr sal	454,9 kcal, 18,1gr grasas, 3,2gr saturadas, 17,6gr proteínas, 51,5gr hidratos de carbono, 7,6gr azúcares, 0,7gr sal	452,6 kcal, 14gr grasas, 3,2gr saturadas, 13,8gr proteínas, 65,1gr hidratos de carbono, 16,6gr azúcares, 0,7gr sal
11	12 FESTIVO	13	14	15
<b>Crema de calabaza con pavo</b> <b>Tilapia a la menier con patatas al horno (4)(1)</b> Pan + fruta fresca de temporada	<b>Potaje de alubias con pollo</b> <b>Tortilla de patatas y calabacín con tomate natural aliñado (3)</b> Pan integral + fruta fresca de temporada	<b>Macarrones con salsa de tomate (1)(3)</b> <b>Lomo de cerdo en salsa</b> Pan + fruta fresca de temporada	<b>Guiso de arroz con pollo</b> <b>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria (3)</b> Pan integral + yogur	<b>Puchero de garbanzos con verduras</b> <b>Abadejo en salsa con arroz salteado (4)</b> Pan + fruta fresca de temporada
430,6 kcal, 11,3gr grasas, 1,9gr saturadas, 19,7gr proteínas, 59,9gr hidratos de carbono, 17,6gr azúcares, 0,9gr sal	401,3 kcal, 10,6gr grasas, 2,1gr saturadas, 17,5gr proteínas, 53,8gr hidratos de carbono, 16,9gr azúcares, 0,8gr sal	431,6 kcal, 14,4gr grasas, 4,4gr saturadas, 15,1gr proteínas, 58gr hidratos de carbono, 15,1gr azúcares, 0,9gr sal	397,7 kcal, 17,1gr grasas, 3,1gr saturadas, 12gr proteínas, 47,7gr hidratos de carbono, 6,6gr azúcares, 0,5gr sal	395,6 kcal, 6,4gr grasas, 1gr saturadas, 18,1gr proteínas, 61,8gr hidratos de carbono, 14,4gr azúcares, 0,6gr sal
18	19	20	21	22
<b>Arroz a la marinera con merluza y pata (4)(6)</b> <b>Pavo a la plancha en salsa casera (8)</b> Pan + fruta fresca de temporada	<b>Lentejas estofadas con verduras</b> <b>Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz (3)</b> Pan integral + fruta fresca de temporada	<b>Potaje de garbanzos con verduras</b> <b>Pinchitos de pollo con arroz salteado</b> Pan + fruta fresca de temporada	<b>Caracolas con salsa boloñesa (1)(3)</b> <b>Tortilla francesa con tomate natural aliñado (3)</b> Pan integral + yogur	<b>Crema de zanahorias con pollo</b> <b>Varitas de merluza con ensalada de zanahoria (1)(4)</b> Pan + fruta fresca de temporada
438,7 kcal, 8gr grasas, 1,5gr saturadas, 15,8gr proteínas, 73,9gr hidratos de carbono, 18,1gr azúcares, 0,7gr sal	409 kcal, 10,9 gr grasas, 2gr saturadas, 17,2gr proteínas, 55,6gr hidratos de carbono, 15,2gr azúcares, 0,9gr sal	397,5 kcal, 10,4gr grasas, 1,7gr saturadas, 15,8gr proteínas, 56,3gr hidratos de carbono, 12,9gr azúcares, 0,8gr sal	460,2 kcal, 22,4gr grasas, 5,6gr saturadas, 19,2gr proteínas, 43,7gr hidratos de carbono, 6,4gr azúcares, 0,4gr sal	459,1 kcal, 11,3gr grasas, 1,7gr saturadas, 14,8gr proteínas, 70,2gr hidratos de carbono, 27gr azúcares, 0,5gr sal
25	26	27	28	28
<b>Coditos a la napolitana (1)(3)(2)</b> <b>Hamburguesa de salmón en salsa (4)</b> Pan + fruta fresca de temporada	<b>Crema de siete verduras con pavo</b> <b>Lomo adobado a la plancha con patatas (2)(8)</b> Pan integral + fruta fresca de temporada	<b>Estofado de patatas con pollo</b> <b>Merluza a la jardinera (4)</b> Pan + fruta fresca de temporada	<b>Lentejas estofadas con verduras</b> <b>Churrasquito de pollo al limón con arroz salteado</b> Pan integral + yogur	<b>Arroz a la cubana</b> <b>Tortilla de patatas y calabacín con ensalada de lechuga (3)</b> Pan + fruta fresca de temporada
458 kcal, 15,2gr grasas, 3,8gr saturadas, 17,3gr proteínas, 60,5gr hidratos de carbono, 16,1gr azúcares, 0,6gr sal	408,1 kcal, 17,8gr grasas, 5gr saturadas, 13gr proteínas, 46,5gr hidratos de carbono, 14,9gr azúcares, 0,6gr sal	415,6gr kcal, 6,2gr grasas, 1,1gr saturadas, 22,1gr proteínas, 64,4gr hidratos de carbono, 20,8gr azúcares, 0,4gr sal	399,4 kcal, 10,7gr grasas, 2,5gr saturadas, 18,3gr proteínas, 53,3gr hidratos de carbono, 7,3gr azúcares, 0,9gr sal	471,6 kcal, 12,8gr grasas, 2,6gr saturadas, 15,5gr proteínas, 64,8gr hidratos de carbono, 16,3gr 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-Altramuces