

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>Crema de calabacín con queso (2)</b> <b>Tortilla de patatas con guarnición de lechuga y maíz (3)</b> Pan (1) + fruta fresca de temporada	<b>Estofado de patatas con magro de cerdo</b> <b>Churrasquito de pollo al ajillo</b> Pan integral (1) + fruta fresca de temporada	<b>Arroz a la cubana</b> <b>Tortilla francesa con guarnición de zanahoria (3)</b> Pan (1) + fruta fresca de temporada	<b>Lentejas estofadas con verduras</b> <b>Empanadillas de atún con arroz salteado (4)(1)(5)(3)(8)(2)(10)(6)</b> Pan integral (1) + yogur (2)	<b>Espirales a la napolitana (1)(3)(2)</b> <b>Pavo a la jardinera (8)</b> Pan (1) + fruta fresca de temporada
432.14 kcal, 16.80gr grasas de las cuales 4.64gr saturadas, 13.96gr proteínas, 65.61gr hidratos de carbono de los cuales 23.17gr azúcares, 0.29gr sal	440.04 kcal, 19.77gr grasas de las cuales 4.15gr saturadas, 23.73gr proteínas, 40.80gr hidratos de carbono de los cuales 15.36gr azúcares, 0.27gr sal	439.49 kcal, 22.18gr grasas de las cuales 2.88gr saturadas, 9.46gr proteínas, 55.48gr hidratos de carbono de los cuales 12.40gr azúcares, 0.98gr sal	423.99 kcal, 14.99gr grasas de las cuales 4.06gr saturadas, 15.73gr proteínas, 52.43gr hidratos de carbono de los cuales 7.14gr azúcares, 0.49gr sal	424.08 kcal, 16.58gr grasas de las cuales 4.57gr saturadas, 18.32gr proteínas, 55.67gr hidratos de carbono de los cuales 16.19gr azúcares, 0.94gr sal
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12 FESTIVO</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
<b>Potaje de alubias con verduras</b> <b>Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de lechuga (3)</b> Pan (1) + fruta fresca de temporada	<b>Guiso de arroz con pollo</b> <b>Tilapia a la menier (4)(1)</b> Pan integral (1) + fruta fresca de temporada	<b>Crema de calabaza con pavo (8)</b> <b>Huevos a la bechamel con arroz salteado (1)(13)(3)(2)(5)(6)(4)(8)</b> Pan (1) + fruta fresca de temporada	<b>Puchero de garbanzos con verduras</b> <b>Buñuelos de bacalao con guarnición de zanahoria (1)(4)(5)(3)(8)(2)</b> Pan integral (1) + yogur (2)	<b>Macarrones con salsa de tomate (1)(3)</b> <b>Lomo de cerdo en salsa</b> Pan (1) + fruta fresca de temporada
454.95 kcal, 12.58gr grasas de las cuales 2.2gr saturadas, 22.58gr proteínas, 64.59gr hidratos de carbono de los cuales 18.10gr azúcares, 1.1gr sal	436.21 kcal, 9.79gr grasas de las cuales 1.68gr saturadas, 18.33gr proteínas, 68.16gr hidratos de carbono de los cuales 13.65gr azúcares, 0.87gr sal	431.52 kcal, 10.64gr grasas de las cuales 2.59gr saturadas, 14gr proteínas, 77.21gr hidratos de carbono de los cuales 20.75gr azúcares, 0.45gr sal	453.18 kcal, 19.13gr grasas de las cuales 6.40gr saturadas, 18.57gr proteínas, 51.10gr hidratos de carbono de los cuales 9.02gr azúcares, 0.27gr sal	419.87 kcal, 12.21gr grasas de las cuales 1.44gr saturadas, 14.81gr proteínas, 64.18gr hidratos de carbono de los cuales 13.59gr azúcares, 0.33gr sal
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
<b>Crema de zanahorias con merluza (4)</b> <b>Pinchitos de pollo con arroz salteado</b> Pan (1) + fruta fresca de temporada	<b>Potaje de garbanzos con verduras</b> <b>Tortilla de patatas con guarnición de lechuga y maíz (3)</b> Pan integral (1) + fruta fresca de temporada	<b>Caracolas con salsa boloñesa (1)(3)</b> <b>Varitas de merluza (4)(1)</b> Pan (1) + fruta fresca de temporada	<b>Arroz a la marinera con merluza y pota (4)(6)</b> <b>Pavo a la plancha en salsa casera (8)</b> Pan integral (1) + yogur (2)	<b>Lentejas estofadas con verduras</b> <b>Tortilla francesa con guarnición de tomate natural (3)</b> Pan (1) + fruta fresca de temporada
427.06 kcal, 15.38gr grasas de las cuales 4.24gr saturadas, 18.64gr proteínas, 52.89gr hidratos de carbono de los cuales 11.70gr azúcares, 0.94gr sal	442.38 kcal, 12.65gr grasas de las cuales 1.88gr saturadas, 17.92gr proteínas, 59.41gr hidratos de carbono de los cuales 15.16gr azúcares, 0.36gr sal	426.89 kcal, 15.19gr grasas de las cuales 3.56gr saturadas, 18.90gr proteínas, 57.25gr hidratos de carbono de los cuales 9.85gr azúcares, 0.87gr sal	430.28 kcal, 10.32gr grasas de las cuales 1.59gr saturadas, 10.97gr proteínas, 80.96gr hidratos de carbono de los cuales 20.05gr azúcares, 0.57gr sal	443.85 kcal, 22.55gr grasas de las cuales 2.9gr saturadas, 18.14gr proteínas, 44.32gr hidratos de carbono de los cuales 13.33gr azúcares, 0.68gr sal
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
<b>Crema de siete verduras con pavo (8)</b> <b>Churrasquito de pollo al limón con patatas</b> Pan (1) + fruta fresca de temporada	<b>Arroz a la cubana</b> <b>Merluza en salsa casera (4)</b> Pan integral (1) + fruta fresca de temporada	<b>Estofado de patatas con pollo</b> <b>Croquetas de bacalao con guarnición de lechuga (1)(5)(4)(8)(2)(3)(9)(10)(11)(6)</b> Pan (1) + fruta fresca de temporada	<b>Coditos con salsa de tomate y atún (1)(3)(4)</b> <b>Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de zanahoria (3)</b> Pan integral (1) + yogur (2)	<b>Puchero de garbanzos con verduras</b> <b>Magro de cerdo en salsa</b> Pan (1) + fruta fresca de temporada
438.98 kcal, 19.14gr grasas de las cuales 3.71gr saturadas, 18.86gr proteínas, 53.60gr hidratos de carbono de los cuales 15.52gr azúcares, 0.87gr sal	449.97 kcal, 9.18gr grasas de las cuales 1.46gr saturadas, 14.78gr proteínas, 76.42gr hidratos de carbono de los cuales 15.95gr azúcares, 0.9gr sal	426 kcal, 18.20gr grasas de las cuales 3.93gr saturadas, 13.57gr proteínas, 50.66gr hidratos de carbono de los cuales 8.42gr azúcares, 1.04gr sal	432.08 kcal, 11.14gr grasas de las cuales 1.82gr saturadas, 18.81gr proteínas, 71.02gr hidratos de carbono de los cuales 17.02gr azúcares, 0.83gr sal	422.55 kcal, 12.38gr grasas de las cuales 2.17gr saturadas, 23.71gr proteínas, 56.14gr hidratos de carbono de los cuales 16.06gr azúcares, 0.68gr sal
<b>31</b>	<b>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</b>			
<b>Lentejas estofadas con verduras</b> <b>Huevos a la bechamel con arroz salteado (1)(13)(3)(2)(5)(6)(4)(8)</b> Pan (1) + fruta fresca de temporada				
452.24 kcal, 9.13gr grasas de las cuales 1.95gr saturadas, 19.80gr proteínas, 74.97gr hidratos de carbono de los cuales 17.07gr azúcares, 0.68gr sal				

