

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		Caracolas a la napolitana (1)(3)(2) Varitas de merluza con ensalada de zanahoria (1)(4) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Lentejas estofadas con verduras Salchichas de pollo guisadas en salsa de verduras con arroz salteado (13) Pan integral (1) + yogur (2)	Crema de zanahorias con pavo Tortilla de patatas y calabacín con ensalada de lechuga y maíz (3) Pan (1) + fruta fresca de temporada
		428.1 kcal, 11.9gr grasas, 14.6gr proteínas, 62.9gr hidratos de carbono, 0.8gr sal	434.6 kcal, 7.4gr grasas, 19.4gr proteínas, 66.5gr hidratos de carbono, 0.7gr sal	459.2 kcal, 8.6gr grasas, 18.3gr proteínas, 69.2gr hidratos de carbono, 0.2gr sal
6 FESTIVO	7	8 FESTIVO	9	10
Guiso de arroz con magro de cerdo Empanadillas de atún con ensalada de lechuga (4)(1)(5)(3)(8)(2)(10)(6) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Estofado de patatas con verduras Churrasquito de pollo al limón Pan integral (1) + fruta fresca de temporada	Crema de calabacín con queso (2) Huevos a la bechamel rebozados con ensalada de zanahoria (1)(13)(3)(2)(5)(6)(4)(8) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Fideuá (4)(1)(3) Magro de cerdo en salsa Pan integral (1) + yogur (2)	Potaje de alubias con verduras Tortilla de patatas con ensalada de tomate (3) Pan (1) + fruta fresca de temporada
464.6 kcal, 12.1gr grasas, 12.8gr proteínas, 73.7gr hidratos de carbono, 0.9gr sal	401.8 kcal, 10.2gr grasas, 13.6gr proteínas, 61.1gr hidratos de carbono, 0.4gr sal	429.2 kcal, 19.1gr grasas, 18.6gr proteínas, 42.8gr hidratos de carbono, 1gr sal	417.1 kcal, 17.7gr grasas, 20.7gr proteínas, 41.4gr hidratos de carbono, 0.8gr sal	450.2 kcal, 11.1 gr grasas, 19.8gr proteínas, 60.7gr hidratos de carbono, 0.7gr sal
13	14	15	16	17
Espirales con salsa de tomate y pollo (1)(3) Tortilla francesa con ensalada de lechuga (3) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Crema de calabaza con pavo Hamburguesa de pollo y ternera en salsa de tomate con guisantes (13)(2)(8)(1)(3) Pan integral (1) + fruta fresca de temporada	Puchero de garbanzos con verduras Croquetas de bacalao con ensalada de tomate (1)(5)(4)(8)(2)(3)(9)(10)(11)(6) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Guiso de arroz con pavo Tortilla de patatas y calabacín con ensalada de zanahoria (3) Pan integral (1) + yogur (2)	Estofado de patatas con merluza y pota (4)(6) Lomo de cerdo en salsa Pan (1) + fruta fresca de temporada
433.3 kcal, 18.4gr grasas, 10.9gr proteínas, 54gr hidratos de carbono, 0.5gr sal	393.2 kcal, 7.4gr grasas, 14.4gr proteínas, 63gr hidratos de carbono, 0.8gr sal	455.7 kcal, 7.9gr grasas, 15gr proteínas, 75.1gr hidratos de carbono, 0.8gr sal	436.7 kcal, 12.3gr grasas, 15.8gr proteínas, 63.5gr hidratos de carbono, 0.5gr sal	415.4 kcal, 18.6gr grasas, 17.6gr proteínas, 42.5gr hidratos de carbono, 0.7gr sal
20	21	22	23	24
Arroz a la cubana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga (3) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Potaje de alubias con verduras Pavo a la plancha en salsa casera (8) Pan integral (1) + fruta fresca de temporada	Lentejas estofadas con magro de cerdo Varitas de merluza con ensalada de zanahoria (1)(4) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Crema de zanahorias con pavo Churrasquito de pollo al limón con patatas Pan integral (1) + yogur (2)	Macarrones con salsa boloñesa (3)(1) Huevos a la bechamel con ensalada de lechuga (1)(13)(3)(2)(5)(6)(4)(8) Pan (1) + fruta fresca de temporada
395.2 kcal, 11.5gr grasas, 12.3gr proteínas, 58.5gr hidratos de carbono, 0.6gr sal	363.7 kcal, 2.9gr grasas, 20.3gr proteínas, 56.9gr hidratos de carbono, 0.9gr sal	424.2 kcal, 5.3gr grasas, 21.7gr proteínas, 66.2gr hidratos de carbono, 0.9gr sal	405.9 kcal, 10gr grasas, 18gr proteínas, 56.7gr hidratos de carbono, 0.7gr sal	442.5 kcal, 15gr grasas, 22.7gr proteínas, 51.2gr hidratos de carbono, 0.9gr sal
27	28	29	30	31
Crema de calabacín con queso (2) Lomo adobado a la plancha con patatas (2)(8) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Potaje de garbanzos con verduras Tortilla de patatas y calabacín con tomate aliñado (3) Pan integral (1) + fruta fresca de temporada	Guiso de arroz con pollo Empanadillas de atún con ensalada de lechuga (4)(1)(5)(3)(8)(2)(10)(6) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Estofado de patatas con merluza y pota (4)(6) Tortilla francesa con ensalada de zanahoria (3) Pan integral (1) + yogur (2)	Coditos con salsa de tomate (1)(3) Albóndigas de pollo y ternera en salsa de verduras (8)(13) Pan (1) + fruta fresca de temporada
421 kcal, 25.6gr grasas, 16.3gr proteínas, 29.3gr hidratos de carbono, 0.8gr sal	403.3 kcal, 15.4gr grasas, 17.8gr proteínas, 43.5gr hidratos de carbono, 0.7gr sal	437.8 kcal, 15gr grasas, 14.9gr proteínas, 57.3gr hidratos de carbono, 0.5gr sal	406.7 kcal, 20gr grasas, 15.3gr proteínas, 38.4gr hidratos de carbono, 0.9gr sal	421.7 kcal, 13.5gr grasas, 15.9gr proteínas, 55.5gr hidratos de carbono, 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