

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		Estofado de patatas con verduras Pavo a la plancha en salsa casera (8) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Lentejas estofadas con pollo Buñuelos de bacalao con guarnición de lechuga (1)(4)(5)(3)(8)(2) Pan integral (1) + yogur (2)	Guiso de arroz con magro de cerdo Tortilla de patatas y calabacín (3) Pan (1) + fruta fresca de temporada
		403.14 kcal, 12.48gr grasas de las cuales 1.89gr saturadas, 10.42gr proteínas, 73.54gr hidratos de carbono, 31.07gr azúcares, 1.06gr sal	439.59 kcal, 14.45gr grasas de las cuales 2.8gr saturadas, 12.14gr proteínas, 43.49gr hidratos de carbono, 6.02gr azúcares, 1.33gr sal	420.08 kcal, 11.8gr grasas de las cuales 2.3gr saturadas, 14.37gr proteínas, 72.22gr hidratos de carbono, 13.90gr azúcares, 0.95gr sal
6	7	8	9	10
Potaje de alubias con verduras Pinchitos de pollo con arroz salteado Pan (1) + fruta fresca de temporada	Crema de siete verduras con merluza (4) Empanadillas de atún con patatas (4)(1)(5)(3)(8)(2)(10)(6) Pan integral (1) + fruta fresca de temporada	Arroz a la marinera con merluza y pata (4)(6) Lomo de cerdo en salsa Pan (1) + fruta fresca de temporada	Caracolas con salsa de tomate (1)(3) Merluza a la menier (4)(1) Pan integral (1) + yogur (2)	Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con atún y guarnición de zanahoria y maíz (3)(4) Pan (1) + fruta fresca de temporada
449.21 kcal, 12.65gr grasas de las cuales 2.3gr saturadas, 21.77gr proteínas, 62.70gr hidratos de carbono, 15.29gr azúcares, 0.89gr sal	464.49 kcal, 19.63gr grasas de las cuales 4.79gr saturadas, 11.38gr proteínas, 65.67gr hidratos de carbono, 20.06gr azúcares, 0.63gr sal	428.70 kcal, 16.69gr grasas de las cuales 5.01gr saturadas, 14.62gr proteínas, 61.43gr hidratos de carbono, 13.91gr azúcares, 0.99gr sal	418.08 kcal, 13.59gr grasas de las cuales 3.11gr saturadas, 19.88gr proteínas, 60.93gr hidratos de carbono, 8.53gr azúcares, 0.52gr sal	455.38 kcal, 19.69gr grasas de las cuales 2.56gr saturadas, 23.74gr proteínas, 47.81gr hidratos de carbono, 13.79gr azúcares, 1.37gr sal
13	14	15	16	17
Macarrones con salsa boloñesa (1)(3) Pavo a la plancha en salsa casera (8) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Potaje de alubias con verduras Salmón al horno con arroz salteado (4)(6) Pan integral (1) + fruta fresca de temporada	Crema de zanahorias con pavo (8) Churrasquito de pollo al limón con patatas Pan (1) + fruta fresca de temporada	Puchero de garbanzos con verduras Croquetas de bacalao con guarnición de lechuga (1)(5)(4)(8)(2)(3)(9)(10)(11)(6) Pan integral (1) + yogur (2)	Guiso de arroz con pollo Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de zanahoria (3) Pan (1) + fruta fresca de temporada
455.21 kcal, 13.77gr grasas de las cuales 4.03gr saturadas, 17.56gr proteínas, 69.63gr hidratos de carbono, 16.59gr azúcares, 0.66gr sal	410.07 kcal, 17.04gr grasas de las cuales 2.78gr saturadas, 20.71gr proteínas, 49.62gr hidratos de carbono, 16.61gr azúcares, 0.7gr sal	420.93 kcal, 15.49gr grasas de las cuales 2.98gr saturadas, 21.24gr proteínas, 49.03gr hidratos de carbono, 12.37gr azúcares, 0.82gr sal	428.8 kcal, 12.95gr grasas de las cuales 2.35gr saturadas, 13.74gr proteínas, 41.34gr hidratos de carbono, 5.78gr azúcares, 0.75gr sal	434.48 kcal, 12.82gr grasas de las cuales 2.21gr saturadas, 13.05gr proteínas, 73.90gr hidratos de carbono, 15.70gr azúcares, 1.1gr sal
20	21	22	23	24
Crema de calabaza con pollo Varitas de merluza con patatas (4)(1) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Puchero de garbanzos con verduras Tortilla de patatas con guarnición de zanahoria (3) Pan integral (1) + fruta fresca de temporada	Arroz a la cubana Magro de cerdo en salsa Pan (1) + fruta fresca de temporada	Lentejas estofadas con verduras Huevos a la bechamel con guarnición de lechuga (1)(13)(3)(2)(5)(6)(4)(8) Pan integral (1) + yogur (2)	Coditos con salsa de tomate (1)(3) Churrasquito de pollo a la jardinera Pan (1) + fruta fresca de temporada
437.75 kcal, 18.62gr grasas de las cuales 2.72gr saturadas, 18.3gr proteínas, 56.43gr hidratos de carbono, 15.97gr azúcares, 1.21gr sal	438.15 kcal, 11.09gr grasas de las cuales 1.64gr saturadas, 19.75gr proteínas, 66.63gr hidratos de carbono, 17.19gr azúcares, 0.52gr sal	457.35 kcal, 15.38gr grasas de las cuales 2.79gr saturadas, 14.71gr proteínas, 71.26gr hidratos de carbono, 15.34gr azúcares, 1.02gr sal	400.80 kcal, 10.50gr grasas de las cuales 2.73gr saturadas, 15.20gr proteínas, 38.86gr hidratos de carbono, 7.64gr azúcares, 1.13gr sal	412.23 kcal, 12.45gr grasas de las cuales 2.16gr saturadas, 16.67gr proteínas, 64.42gr hidratos de carbono, 17.83gr azúcares, 0.52gr sal
27	28	29	30	
Estofado de patatas con magro de cerdo Empanadillas de atún con guarnición de zanahoria (4)(1)(5)(3)(8)(2)(10)(6) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Crema de siete verduras con merluza (4) Pinchitos de pollo con arroz salteado Pan integral (1) + fruta fresca de temporada	Espirales con salsa de tomate y atún (1)(3)(4) Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de lechuga (3) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Arroz a la marinera con merluza y pata (4)(6) Pavo al horno al ajillo (8) Pan integral (1) + yogur (2)	
454.38 kcal, 20.08gr grasas de las cuales 4.93gr saturadas, 11.64gr proteínas, 61.63gr hidratos de carbono, 19.71gr azúcares, 0.87gr sal	438.85 kcal, 13.84gr grasas de las cuales 2.6gr saturadas, 18.09gr proteínas, 69.28gr hidratos de carbono, 20.47gr azúcares, 0.97gr sal	440.07 kcal, 12.17gr grasas de las cuales 2.07gr saturadas, 14.63gr proteínas, 74.26gr hidratos de carbono, 14.50gr azúcares, 1.03gr sal	455.28 kcal, 19.19gr grasas de las cuales 4.37gr saturadas, 21.46gr proteínas, 53.86gr hidratos de carbono, 6.18gr azúcares, 0.76gr 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