



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		Guiso de arroz con pavo Tilapia a la menier (4) (1) Pan integral + Fruta fresca de temporada 410 kcal, 8gr grasas, 1,3gr saturadas, 17gr proteínas, 66,2gr hidratos de carbono 13,4gr azúcares, 0,9gr sal	Crema vichyssoise con queso (2) Hamburguesa mixta (pollo/ternera) con patatas (13)(2)(8)(1)(2) Pan integral + Yogur 430,9 kcal, 15,2gr grasas, 3,3gr saturadas, 17gr proteínas, 47,3gr hidratos de carbono 14,9gr azúcares, 0,9gr sal	Cocido de garbanzos con verduras Empanadillas de atún con ensalada de lechuga (4)(1)(5)(3)(8)(2)(10)(6) Pan + Fruta fresca de temporada 399,3 kcal, 11,5gr grasas 2,4gr saturadas, 17gr proteínas, 52,7gr hidratos de carbono 7,9gr azúcares, 1gr sal
6	7	8	9	10
Crema de calabacín con queso (2) Varitas de merluza con arroz salteado (1)(4) Pan + fruta fresca de temporada 419,6 kcal, 14gr grasas 3,4gr saturadas, 13,5gr proteínas, 57,2gr hidratos de carbono 14,9gr azúcares, 0,9gr sal	Espirales con salsa boloñesa (1)(3) Huevos a la bechamel con ensalada de lechuga y maíz (1)(13)(3)(2)(5)(6)(4)(8) Pan integral + fruta fresca de temporada 452 kcal, 16,9gr grasas, 5,3gr saturadas, 19,8gr proteínas, 53,1gr hidratos de carbono, 13,6gr azúcares, 0,9gr sal	Puchero de garbanzos con verduras Salchichas de pollo en salsa de verduras (13) Pan + fruta fresca de temporada 408,3 kcal, 7,8gr grasas, 1,5gr saturadas, 18,5gr proteínas, 60,6gr hidratos de carbono, 17,2gr azúcares, 0,9gr sal	Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de zanahoria (3) Pan integral + yogur 441,3 kcal, 17,6gr grasas, 3,2gr saturadas, 18,7gr proteínas, 47,3gr hidratos de carbono, 10,2gr azúcares, 0,6gr sal	Arroz a la cubana Lomo de cerdo al ajillo Pan + fruta fresca de temporada 440,2 kcal, 16,7gr grasas, 4,8gr saturadas, 13,9gr proteínas, 57,1gr hidratos de carbono, 13,4gr azúcares, 0,9gr sal
13	14	15	16	17
Potaje de garbanzos con verduras Croquetas de bacalao con patatas (1)(5)(4)(8)(2)(3)(9)(10)(11)(6) Pan + fruta fresca de temporada 436,8 kcal, 11,3gr grasas, 1,4gr saturadas, 14,3gr proteínas, 64,3gr hidratos de carbono, 14,7gr azúcares, 1gr sal	Crema de calabaza con pollo Pavo a la jardinera (8) Pan integral + fruta fresca de temporada 391,4 kcal, 10,7gr grasas, 2gr saturadas, 14,6gr proteínas, 55,6gr hidratos de carbono, 21,6gr azúcares, 0,7gr sal	Macarrones con salsa de tomate y atún (1)(3)(4) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga (3) Pan + fruta fresca de temporada 429 kcal, 12,7gr grasas, 2,4gr saturadas, 15gr proteínas, 60,6gr hidratos de carbono, 14,8gr azúcares, 0,7gr sal	Guiso de arroz con magro de cerdo Bacalao en salsa de verduras (4)(6) Pan integral + yogur 398,5 kcal, 8,6gr grasas, 2,4gr saturadas, 23gr proteínas, 56gr hidratos de carbono, 8gr azúcares, 0,7gr sal	Estofado de patatas con merluza y pota (4)(5) Carne con tomate Pan + fruta fresca de temporada 440,2 kcal, 13,3gr grasas, 2,2gr saturadas, 16,8gr proteínas, 60,1gr hidratos de carbono, 19,9gr azúcares, 0,5gr sal
20	21	22	23	24
Caracolas a la napolitana (1)(3)(2) Albóndigas de merluza en salsa de verduras (4)(8)(14)(1) Pan + fruta fresca de temporada 423,1 kcal, 11,6gr grasas, 2,7gr saturadas, 15,5gr proteínas, 61,3gr hidratos de carbono, 17,8gr azúcares, 0,5gr sal	Estofado de patatas con chorizo (1)(2)(3)(13) Tortilla francesa con ensalada de zanahoria (3) Pan integral + fruta fresca de temporada 422,9 kcal, 20gr grasas, 3,7gr saturadas, 12,2gr proteínas, 46gr hidratos de carbono, 16,1gr azúcares, 0,9gr sal	Lentejas estofadas con verduras Magro de cerdo en salsa Pan + fruta fresca de temporada 431 kcal, 11,2gr grasas, 2,2gr saturadas, 20,8gr proteínas, 56,1gr hidratos de carbono, 16gr azúcares, 0,9gr sal	Puchero de garbanzos con verduras Empanadillas de atún con ensalada de lechuga (4)(1)(5)(3)(8)(2)(10)(6) Pan integral + yogur 398,7 kcal, 11,5gr grasas, 2,4gr saturadas, 16,9gr proteínas, 52,6gr hidratos de carbono, 8,3gr azúcares, 1gr sal	Crema de zanahorias con pavo Tortilla de patatas y calabacín con ensalada de tomate (3) Pan + fruta fresca de temporada 439,4 kcal, 12gr grasas, 2,5gr saturadas, 15,5gr proteínas, 62,9gr hidratos de carbono, 24,2gr azúcares, 0,9gr sal
27	28	29	30	
Potaje de alubias con pollo Varitas de merluza con ensalada de lechuga (1)(4) Pan + Fruta fresca de temporada 433,3 kcal, 10,2gr grasas, 1,5gr saturadas, 17,5gr proteínas, 62,4gr hidratos de carbono, 18,3gr azúcares, 1,1gr sal	Coditos con salsa de tomate (1)(3) Pavo a la plancha en salsa casera (8) Pan + Fruta fresca de temporada 369,4 kcal, 7,6gr grasas, 1,3gr saturadas, 13,7gr proteínas, 59,2gr hidratos de carbono, 16,1gr azúcares, 0,9gr sal	Guiso de arroz con magro de cerdo Tilapia a la menier (1)(4) Pan + Fruta fresca de temporada 429,8 kcal, 8,7gr grasas, 1,6gr saturadas, 18,8gr proteínas, 67,6gr hidratos de carbono, 14,6gr azúcares, 1,1gr sal	Crema de siete verduras con pavo Croquetas de pollo con patatas (1)(5)(4)(8)(2)(3)(9)(10)(11)(6) Pan integral + Yogur 444,2 kcal, 15,2gr grasas, 3,4gr saturadas, 15,2gr proteínas, 58,5gr hidratos de carbono, 11,3gr 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