

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			Crema de zanahorias con pavo (8) Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de tomate aliñado (3) Pan integral (1) + yogur (2)	Caracolas con salsa de tomate y atún (1)(3)(4) Merluza en salsa casera (4) Pan (1) + fruta fresca de temporada
			453.67 kcal, 13.02gr grasas de las cuales 2.42gr saturadas, 16.21gr proteínas, 67.48gr hidratos de carbono de los cuales 27.43gr azúcares, 0.34gr sal	434.62 kcal, 10.79gr grasas de las cuales 1.81gr saturadas, 20.90gr proteínas, 71.14gr hidratos de carbono de los cuales 19.89gr azúcares, 0.99gr sal
5	6	7	8	9
Guiso de arroz con magro de cerdo Empanadillas de atún con guarnición 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 guarnición 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 guarnición de tomate (3) Pan (1) + fruta fresca de temporada
454.63 kcal, 16.35gr grasas de las cuales 4.05gr saturadas, 11.61gr proteínas, 69.66gr hidratos de carbono de los cuales 14.21gr azúcares, 0.38gr sal	451.37 kcal, 18.15gr grasas de las cuales 3.52gr saturadas, 17.25gr proteínas, 52.89gr hidratos de carbono de los cuales 14.53gr azúcares, 0.92gr sal	432.77 kcal, 14.44gr grasas de las cuales 4.96gr saturadas, 14.18gr proteínas, 71.51gr hidratos de carbono de los cuales 29.02gr azúcares, 0.58gr sal	428.46 kcal, 13.07gr grasas de las cuales 2.47gr saturadas, 18.03gr proteínas, 57.69gr hidratos de carbono de los cuales 14.73gr azúcares, 0.85gr sal	442.85 kcal, 12.41gr grasas de las cuales 2.17gr saturadas, 20.25gr proteínas, 62.53gr hidratos de carbono de los cuales 17.77gr azúcares, 0.25gr sal
12	13	14	15	16
Crema de calabaza con merluza (4) Hamburguesa de ternera a la plancha con guisantes (3)(8) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Espirales a la napolitana (1)(3)(2) Tortilla francesa con guarnición de lechuga (3) Pan integral (1) + fruta fresca de temporada	Puchero de garbanzos con verduras Croquetas de bacalao con guarnición de tomate (1)(5)(4)(8)(2)(3)(9)(10)(11)(6) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Arroz a la marinera con merluza y pota (4)(6) Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de zanahoria (3) Pan integral (1) + yogur (2)	Estofado de patatas con magro de cerdo Pavo en salsa (8) Pan (1) + fruta fresca de temporada
433.46 kcal, 20.71gr grasas de las cuales 2.13gr saturadas, 21.04gr proteínas, 46.59gr hidratos de carbono de los cuales 18.98gr azúcares, 0.77gr sal	425.29 kcal, 21.69gr grasas de las cuales 4.11gr saturadas, 13.52gr proteínas, 42.84gr hidratos de carbono de los cuales 10.75gr azúcares, 0.98gr sal	454.38 kcal, 12.22gr grasas de las cuales 1.32gr saturadas, 18.21gr proteínas, 69.72gr hidratos de carbono de los cuales 16.39gr azúcares, 0.86gr sal	431.70 kcal, 11.49gr grasas de las cuales 1.94gr saturadas, 12.33gr proteínas, 69.79gr hidratos de carbono de los cuales 14.51gr azúcares, 0.82gr sal	401.66 kcal, 12.76gr grasas de las cuales 2.35gr saturadas, 14.27gr proteínas, 68.10gr hidratos de carbono de los cuales 29.23gr azúcares, 0.35gr sal
19	20	21	22	23
Arroz a la cubana Tortilla de patatas con guarnición de lechuga (3) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Potaje de alubias con verduras Lomo de cerdo en salsa Pan integral (1) + fruta fresca de temporada	Macarrones con salsa boloñesa (3)(1) Huevos a la bechamel con guarnición de tomate aliñado (1)(13)(3)(2)(5)(6)(4)(8) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Crema de zanahorias con pavo (8) Churrasquito de pollo al limón con patatas Pan integral (1) + yogur (2)	Lentejas estofadas con verduras Varitas de merluza con guarnición de zanahoria (1)(4) Pan (1) + fruta fresca de temporada
452.43 kcal, 12.54gr grasas de las cuales 2.04gr saturadas, 10.81gr proteínas, 80.25gr hidratos de carbono de los cuales 14.97gr azúcares, 0.35gr sal	431.32 kcal, 16.65gr grasas de las cuales 5.11gr saturadas, 20.94gr proteínas, 43.23gr hidratos de carbono de los cuales 14.79gr azúcares, 0.87gr sal	430.65 kcal, 11.23gr grasas de las cuales 3.85gr saturadas, 17.50gr proteínas, 68.80gr hidratos de carbono de los cuales 14.97gr azúcares, 0.47gr sal	634.83 kcal, 17.62gr grasas de las cuales 3.46gr saturadas, 17.22gr proteínas, 49.66gr hidratos de carbono de los cuales 16.26gr azúcares, 0.77gr sal	450.26 kcal, 15.65gr grasas de las cuales 2.09gr saturadas, 22.87gr proteínas, 56.55gr hidratos de carbono de los cuales 14.90gr azúcares, 0.28gr sal
26	27	28	29	30
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 chorizo (1)(2)(3)(13) 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 guarnición 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 guarnición de zanahoria (3) Pan integral (1) + yogur (2)	Coditos con salsa de tomate (1)(3) Albóndigas de pollo en salsa casera (1)(8)(13) Pan (1) + fruta fresca de temporada
450.50 kcal, 20.74gr grasas de las cuales 5.64gr saturadas, 20.72gr proteínas, 53.65gr hidratos de carbono de los cuales 21.73gr azúcares, 0.74gr sal	434.17 kcal, 13.20gr grasas de las cuales 2.96gr saturadas, 18.11gr proteínas, 58gr hidratos de carbono de los cuales 17.08gr azúcares, 0.73gr sal	444.63 kcal, 15.75gr grasas de las cuales 3.76gr saturadas, 10.21gr proteínas, 69.46gr hidratos de carbono de los cuales 14.11gr azúcares, 0.3gr sal	451.45 kcal, 26.41gr grasas de las cuales 3.48gr saturadas, 12.18gr proteínas, 39.96gr hidratos de carbono de los cuales 15.71gr azúcares, 0.75gr sal	454.90 kcal, 8.56gr grasas de las cuales 1.10gr saturadas, 21.47gr proteínas, 80.12gr hidratos de carbono de los cuales 20.30gr 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

