

| LUNES  | MARTES   | MIÉRCOLES   | JUEVES  | VIERNES  |
|--|--|---|---|--|
| <b>2</b>   | <b>3</b>   | <b>4</b>  | <b>5</b>  | <b>6</b>   |
| Arroz a la marinera con merluza y pota<br><b>(4)(6)</b><br>Tortilla francesa con guarnición de<br>lechuga y maíz <b>(3)</b><br>Pan <b>(1)</b> + fruta fresca de temporada          | Lentejas estofadas con verduras<br>Varitas de merluza <b>(4)(1)</b><br>Pan integral <b>(1)</b> + fruta fresca de<br>temporada                                  | Crema de zanahorias con pavo <b>(8)</b><br>Pinchitos de pollo con arroz salteado<br>Pan <b>(1)</b> + fruta fresca de temporada                                      | Macarrones con salsa boloñesa <b>(1)(3)</b><br>Tortilla de patatas con guarnición de<br>zanahoria <b>(3)</b><br>Pan integral <b>(1)</b> + yogur <b>(2)</b>                      | Puchero de garbanzos con verduras<br>Pavo al ajillo con patatas panaderas<br><b>(8)</b><br>Pan <b>(1)</b> + fruta fresca de temporada  |
| 422.08 Kcal, 20.46gr grasas de las cuales 2.68gr saturadas,<br>10.99gr proteínas, 53.61gr hidratos de carbono de los cuales<br>11.73gr azúcares, 0.85gr sal                        | 413.71 Kcal, 12.84gr grasas de las cuales 1.74gr<br>saturadas, 20.93gr proteínas, 49.56gr hidratos de<br>carbono de los cuales 11.85gr azúcares, 0.95gr sal    | 443.95 Kcal, 14.35gr grasas de las cuales 2.72gr saturadas,<br>17.41gr proteínas, 70.30gr hidratos de carbono de los<br>cuales 23.53gr azúcares, 0.93gr sal         | 433.25 Kcal, 15.62gr grasas de las cuales 4.84gr saturadas,<br>17.59gr proteínas, 53.31gr hidratos de carbono de los<br>cuales 6.37gr azúcares, 0.41gr sal                      | 454.74 Kcal, 16.08gr grasas de las cuales 2.62gr saturadas,<br>26.73gr proteínas, 53.18gr hidratos de carbono de los<br>cuales 13.91gr azúcares, 0.73gr sal                    |
| <b>9</b>   | <b>10</b>  | <b>11</b>   | <b>12</b>   | <b>13</b>  |
| Espirales con salsa de tomate y atún<br><b>(1)(3)(4)</b><br>Churrasquito de pollo al limón<br>Pan <b>(1)</b> + fruta fresca de temporada   | Crema de calabaza con pollo<br>Merluza a la menier con guarnición<br>de arroz salteado <b>(4)(1)</b><br>Pan integral <b>(1)</b> + fruta fresca de<br>temporada | Potaje de alubias con verduras<br>Magro de cerdo en salsa<br>Pan <b>(1)</b> + fruta fresca de temporada   | Guiso de arroz con pollo<br>Croquetas de bacalao con guarnición<br>de zanahoria y maíz<br><b>(1)(5)(4)(8)(2)(3)(9)(10)(11)(6)</b><br>Pan integral <b>(1)</b> + yogur <b>(2)</b> | Estofado de patatas con verduras<br>Tortilla francesa con guarnición de<br>tomate natural <b>(3)</b><br>Pan <b>(1)</b> + fruta fresca de temporada                             |
| 427.93 Kcal, 16.49gr grasas de las cuales 3.12gr saturadas,<br>17.54gr proteínas, 56.73gr hidratos de carbono de los cuales<br>12.57gr azúcares, 0.99gr sal                        | 434.21 Kcal, 12.69gr grasas de las cuales 2.15gr<br>saturadas, 17.39gr proteínas, 61.24gr hidratos de<br>carbono de los cuales 15.03gr azúcares, 0.84gr sal    | 447.36 Kcal, 15.62gr grasas de las cuales 3.01gr saturadas,<br>24.64gr proteínas, 52.11gr hidratos de carbono de los<br>cuales 17.53gr azúcares, 0.97gr sal         | 431.64 Kcal, 14.64gr grasas de las cuales 3.04gr saturadas,<br>11.94gr proteínas, 61.86gr hidratos de carbono de los<br>cuales 7.59gr azúcares, 0.79gr sal                      | 435.18 Kcal, 27.10gr grasas de las cuales 3.47gr saturadas,<br>11.36gr proteínas, 43.58gr hidratos de carbono de los<br>cuales 16.42gr azúcares, 0.58gr sal                    |
| <b>16</b>  | <b>17</b>  | <b>18</b>   | <b>19</b>   | <b>20</b>  |
| Crema de calabacín con queso <b>(2)</b><br>Empanadillas de atún con guarnición de<br>lechuga y maíz <b>(4)(1)(5)(3)(8)(2)(10)(6)</b><br>Pan <b>(1)</b> + fruta fresca de temporada | Arroz a la cubana<br>Pavo a la plancha en salsa casera <b>(8)</b><br>Pan integral <b>(1)</b> + fruta fresca de<br>temporada                                    | Lentejas estofadas con magro de<br>cerdo<br>Tortilla de patatas y calabacín con<br>guarnición de zanahoria <b>(3)</b><br>Pan <b>(1)</b> + fruta fresca de temporada | Puchero de garbanzos con verduras<br>Churrasquito de pollo a la jardinera<br>Pan integral <b>(1)</b> + yogur <b>(2)</b>   | Caracolas a la napolitana <b>(1)(3)(2)</b><br>Huevos a la bechamel con guarnición<br>de lechuga <b>(1)(13)(3)(2)(5)(6)(4)(8)</b><br>Pan <b>(1)</b> + fruta fresca de temporada |
| 454.55 Kcal, 21.04gr grasas de las cuales 6.38gr saturadas,<br>10.44gr proteínas, 61.78gr hidratos de carbono de los cuales<br>20.88gr azúcares, 0.79gr sal                        | 450.75 Kcal, 10.58gr grasas de las cuales 1.61gr<br>saturadas, 8.93gr proteínas, 78.76gr hidratos de<br>carbono de los cuales 18.76gr azúcares, 0.57gr sal     | 449.88 Kcal, 14.02gr grasas de las cuales 2.53gr saturadas,<br>24.02gr proteínas, 61.34gr hidratos de carbono de los<br>cuales 17.53gr azúcares, 0.74gr sal         | 434.14 Kcal, 12.95gr grasas de las cuales 3.25gr saturadas,<br>25.42gr proteínas, 49.55gr hidratos de carbono de los<br>cuales 9.86gr azúcares, 0.7gr sal                       | 445.53 Kcal, 12.79gr grasas de las cuales 4.15gr saturadas,<br>16.86gr proteínas, 70.92gr hidratos de carbono de los<br>cuales 17.79gr azúcares, 0.9gr sal                     |
| <b>23</b>  | <b>24</b>  | <b>25</b>   | <b>26</b>   | <b>27</b>  |
| Guiso de arroz con magro de cerdo<br>Buñuelos de bacalao con guarnición de<br>zanahoria <b>(4)(1)(5)(3)(8)(2)</b><br>Pan <b>(1)</b> + fruta fresca de temporada                    | Estofado de patatas con verduras<br>Carne con tomate<br>Pan integral <b>(1)</b> + fruta fresca de<br>temporada   | Potaje de alubias con verduras<br>Merluza en salsa casera amarilla <b>(4)</b><br>Pan <b>(1)</b> + fruta fresca de temporada   | Coditos con salsa de tomate <b>(1)(3)</b><br>Tortilla de patatas con guarnición de<br>lechuga y zanahoria <b>(3)</b><br>Pan integral <b>(1)</b> + yogur <b>(2)</b>              | Crema de calabaza con merluza <b>(4)</b><br>Lomo adobado a la plancha con<br>patatas <b>(2)(8)</b><br>Pan <b>(1)</b> + fruta fresca de temporada                               |
| 439.67 Kcal, 14.64gr grasas de las cuales 2.24gr saturadas,<br>10.67gr proteínas, 71.11gr hidratos de carbono de los cuales<br>12.78gr azúcares, 0.59gr sal                        | 452.18 Kcal, 15.51gr grasas de las cuales 3.14gr<br>saturadas, 20.33gr proteínas, 56.60gr hidratos de<br>carbono de los cuales 21.69gr azúcares, 0.81gr sal    | 437.03 Kcal, 9.24gr grasas de las cuales 1.56gr saturadas,<br>26.78gr proteínas, 62.70gr hidratos de carbono de los<br>cuales 21.19gr azúcares, 0.71gr sal          | 426.04 Kcal, 13.13gr grasas de las cuales 3.20gr saturadas,<br>15.36gr proteínas, 60.23gr hidratos de carbono de los<br>cuales 8.91gr azúcares, 0.72gr sal                      | 435.38 Kcal, 17.32gr grasas de las cuales 3.41gr saturadas,<br>21.08gr proteínas, 56.53gr hidratos de carbono de los<br>cuales 22.45gr azúcares, 0.69gr sal                    |
| <b>30</b>  | <b>31</b>  |   |   |  |
| Lentejas estofadas con pollo<br>Huevos a la bechamel con guarnición de<br>lechuga <b>(1)(13)(3)(2)(5)(6)(4)(8)</b><br>Pan <b>(1)</b> + fruta fresca de temporada                   | Espirales con salsa de tomate y atún<br><b>(1)(3)(4)</b><br>Churrasquito de pollo al limón<br>Pan integral <b>(1)</b> + fruta fresca de<br>temporada           |   |   |  |
| 454.44 Kcal, 8.52gr grasas de las cuales 2.32gr saturadas,<br>21.96gr proteínas, 77.88gr hidratos de carbono de los cuales<br>24.59gr azúcares, 0.83gr sal                         | 454.31 Kcal, 16.56gr grasas de las cuales 3.17gr<br>saturadas, 17.97gr proteínas, 56.48gr hidratos de<br>carbono de los cuales 12.48gr azúcares, 0.99gr 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