

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 FESTIVO	2	3	4
	Crema de calabacín con queso (2) Varitas de merluza con guarnición de zanahoria (1)(4) Pan integral (1) + fruta fresca de temporada	Potaje de alubias con pollo Lomo adobado a la plancha con patatas (8)(2) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Guiso de arroz con magro de cerdo Tortilla francesa con guarnición de tomate natural aliñado (3) Pan integral (1) + yogur (2)	Espirales con salsa de tomate (1)(3) Tilapia a la menier (4)(1) Pan (1) + fruta fresca de temporada
	434.44 kcal, 20.59gr grasas de las cuales 4.31gr saturadas, 17.39gr proteínas, 53.11gr hidratos de carbono de los cuales 19.41gr azúcares, 0.92gr sal	435.57 kcal, 14.54gr grasas de las cuales 2.74gr saturadas, 25.93gr proteínas, 49.93gr hidratos de carbono de los cuales 15.45gr azúcares, 0.93gr sal	443.80 kcal, 23.10gr grasas de las cuales 4.22gr saturadas, 14.15gr proteínas, 44.94gr hidratos de carbono de los cuales 6.11gr azúcares, 0.81gr sal	435.66 kcal, 10.13gr grasas de las cuales 1.51gr saturadas, 20.72gr proteínas, 72.60gr hidratos de carbono de los cuales 17.11gr azúcares, 0.86gr sal
7	8	9	10	11
Arroz a la cubana Churrasquito de pollo al limón Pan (1) + fruta fresca de temporada	Puchero de garbanzos con verduras Empanadillas de atún con guarnición de lechuga (4)(1)(5)(3)(8)(2)(10)(6) Pan integral (1) + fruta fresca de temporada	Crema de siete verduras con pollo Tortilla de patatas (3) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Fideuá (1)(3)(4) Pavo a la plancha en salsa casera (8) Pan integral (1) + yogur (2)	Lentejas estofadas con verduras Huevos a la bechamel con guarnición de zanahoria (1)(13)(3)(2)(5)(6)(4)(8) Pan (1) + fruta fresca de temporada
412.13 kcal, 14.67gr grasas de las cuales 2.69gr saturadas, 13.08gr proteínas, 61.49gr hidratos de carbono de los cuales 10.5gr azúcares, 0.84gr sal	432.63 kcal, 13.65gr grasas de las cuales 3.16gr saturadas, 16.21gr proteínas, 61.96gr hidratos de carbono de los cuales 15.11gr azúcares, 0.88gr sal	446.65 kcal, 15.39gr grasas de las cuales 2.84gr saturadas, 15.91gr proteínas, 70.85gr hidratos de carbono de los cuales 24.44gr azúcares, 1gr sal	429.79 kcal, 12.08gr grasas de las cuales 3.09gr saturadas, 16.28gr proteínas, 62.44gr hidratos de carbono de los cuales 12.06gr azúcares, 0.6gr sal	432.15 kcal, 10.23gr grasas de las cuales 2.14gr saturadas, 20.49gr proteínas, 66.87gr hidratos de carbono de los cuales 20.07gr azúcares, 0.78gr sal
14	15	16	17	18
Crema de zanahorias con pavo Salchichas de pollo en salsa de tomate con arroz salteado al ajillo (13) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Potaje de alubias con verduras Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de tomate natural aliñado (3) Pan integral (1) + fruta fresca de temporada	Guiso de arroz con pollo Buñuelos de bacalao (4)(1)(5)(3)(8)(2) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Estofado de patatas con merluza y pata (4)(6) Tortilla francesa con atún con guarnición de lechuga (3)(4) Pan integral (1) + yogur (2)	Macarrones con salsa de tomate y atún (1)(3)(4) Magro de cerdo en salsa con guisantes Pan (1) + fruta fresca de temporada
454.46 kcal, 15.61gr grasas de las cuales 3.31gr saturadas, 24.62gr proteínas, 63.98gr hidratos de carbono de los cuales 20.76gr azúcares, 0.12gr sal	422.37 kcal, 10.74gr grasas de las cuales 1.92gr saturadas, 19.72gr proteínas, 55.70gr hidratos de carbono de los cuales 16.01gr azúcares, 0.53gr sal	410.87 kcal, 12.79gr grasas de las cuales 1.79gr saturadas, 9.14gr proteínas, 69.49gr hidratos de carbono de los cuales 11.25gr azúcares, 0.7gr sal	431.74 kcal, 23.84gr grasas de las cuales 4.35gr saturadas, 20.85gr proteínas, 32.81gr hidratos de carbono de los cuales 6.68gr azúcares, 0.79gr sal	434.36 kcal, 14.37gr grasas de las cuales 2.62gr saturadas, 21.35gr proteínas, 59.55gr hidratos de carbono de los cuales 15.74gr azúcares, 1gr sal
21	22	23	24	25
Crema de calabaza con merluza (4) Huevos a la bechamel con arroz salteado (1)(13)(3)(2)(5)(6)(4)(8) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Caracolas con salsa boloñesa (1)(3) Churrasquito de pollo en salsa Pan integral (1) + fruta fresca de temporada	Puchero de garbanzos con verduras Varitas de merluza con guarnición de zanahoria (4)(1) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Lentejas estofadas con verduras Pavo a la plancha en salsa casera (8) Pan integral (1) + yogur (2)	Arroz a la cubana Tortilla francesa con ensalada de lechuga (3) Pan (1) + fruta fresca de temporada
449.16 kcal, 13.67gr grasas de las cuales 1.63gr saturadas, 22.65gr proteínas, 60.95gr hidratos de carbono de los cuales 15.23gr azúcares, 0.91gr sal	434.71 kcal, 13.16gr grasas de las cuales 4.01gr saturadas, 20.71gr proteínas, 56.16gr hidratos de carbono de los cuales 12.29gr azúcares, 0.96gr sal	452.84 kcal, 9.44gr grasas de las cuales 2.4gr saturadas, 14.4gr proteínas, 86gr hidratos de carbono de los cuales 24.51gr azúcares, 0.43gr sal	448.85 kcal, 13.43gr grasas de las cuales 3.37gr saturadas, 23.13gr proteínas, 53.39gr hidratos de carbono de los cuales 12.43gr azúcares, 0.56gr sal	424.1 kcal, 21.01gr grasas de las cuales 2.72gr saturadas, 9.51gr proteínas, 54.36gr hidratos de carbono de los cuales 11.28gr azúcares, 0.77gr sal
28	29	30		
Arroz a la marinera con merluza y pata (4)(6) Lomo de cerdo al ajillo Pan (1) + fruta fresca de temporada	Estofado de patatas con pollo Croquetas de bacalao con guarnición de lechuga (1)(5)(4)(8)(2)(3)(9)(10)(11)(6) Pan integral (1) + fruta fresca de temporada	Potaje de garbanzos con verduras Albóndigas de pollo en salsa casera (1)(8)(13) Pan (1) + fruta fresca de temporada	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	
419.87 kcal, 20.84gr grasas de las cuales 6.26gr saturadas, 14.45gr proteínas, 49.23gr hidratos de carbono de los cuales 10.31gr azúcares, 0.79gr sal	453.62 kcal, 16.28gr grasas de las cuales 2.31gr saturadas, 11.61gr proteínas, 63.05gr hidratos de carbono de los cuales 17.79gr azúcares, 1gr sal	431.50 kcal, 10.03gr grasas de las cuales 1.1gr saturadas, 25.14gr proteínas, 63.35gr hidratos de carbono de los cuales 18.07gr azúcares, 0.41gr sal		