

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			Crema de zanahorias con pavo (8) Hamburguesa mixta (pollo/ternera) con patatas (13)(2)(8)(1)(2) Pan integral (1) + Yogur (2)	Cocido de garbanzos con verduras Empanadillas de atún con guarnición de lechuga (4)(1)(5)(3)(8)(2)(10)(6) Pan (1) + Fruta fresca de temporada
			421,96 kcal, 18,19gr grasas de las cuales 3,18gr saturadas, 20,93gr proteínas, 31,34gr hidratos de carbono de los cuales 9,20gr azúcares, 0,92gr sal	446,63 kcal, 13,95gr grasas de las cuales 3,18gr saturadas, 17,01gr proteínas, 63,56gr hidratos de carbono de los cuales 15,11gr azúcares, 1,12gr sal
5	6	7	8	9
Crema de calabacín con queso (2) Varitas de merluza con arroz salteado (1)(4) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Espirales con salsa boloñesa (1)(3) Huevos a la bechamel con guarnición de lechuga y maíz (1)(13)(3)(2)(5)(6)(4)(8) Pan integral (1) + fruta fresca de temporada	Lentejas estofadas con verduras Salchichas de pollo en salsa de verduras (13) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Puchero de garbanzos con verduras Tortilla francesa con atún con guarnición de zanahoria (3)(4) Pan integral (1) + Yogur (2)	Arroz a la cubana Lomo de cerdo al ajillo Pan (1) + fruta fresca de temporada
442,81 kcal, 17,55gr grasas de las cuales 3,72gr saturadas, 16,28gr proteínas, 62,18gr hidratos de carbono de los cuales 15,26gr azúcares, 0,72gr sal	444,16 kcal, 13,58gr grasas de las cuales 4,73gr saturadas, 19,31gr proteínas, 60,01gr hidratos de carbono de los cuales 14,78gr azúcares, 1,19gr sal	450,70 kcal, 12,42gr grasas de las cuales 2,36gr saturadas, 24,58gr proteínas, 63,01gr hidratos de carbono de los cuales 18,48gr azúcares, 0,43gr sal	437,75 kcal, 19,22gr grasas de las cuales 3,28gr saturadas, 23,06gr proteínas, 39,68gr hidratos de carbono de los cuales 7,22gr azúcares, 0,8gr sal	431,57 kcal, 21,47gr grasas de las cuales 6,31gr saturadas, 13,19gr proteínas, 51,93gr hidratos de carbono de los cuales 10,49gr azúcares, 0,9gr sal
12	13	14	15	16
Potaje de garbanzos con verduras Pavo a la jardinera (8) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Crema de calabaza con pollo Croquetas de bacalao con patatas (1)(5)(4)(8)(2)(3)(9)(10)(11)(6) Pan integral (1) + fruta fresca de temporada	Macarrones con salsa de tomate y atún (1)(3)(4) Tortilla de patatas con guarnición de lechuga (3) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Guiso de arroz con magro de cerdo Merluza en salsa de verduras (4) Pan integral (1) + Yogur (2)	Estofado de patatas con merluza y pota (4)(6) Carne con tomate Pan (1) + fruta fresca de temporada
451,78 kcal, 15,18gr grasas de las cuales 2,26gr saturadas, 22,95gr proteínas, 58,90gr hidratos de carbono de los cuales 18,62gr azúcares, 0,94gr sal	423,62 kcal, 16,28gr grasas de las cuales 2,36gr saturadas, 10,62gr proteínas, 56,53gr hidratos de carbono de los cuales 15,44gr azúcares, 0,94gr sal	429,63 kcal, 10,38gr grasas de las cuales 1,74gr saturadas, 18,37gr proteínas, 71,25gr hidratos de carbono de los cuales 15,81gr azúcares, 0,41gr sal	421,74 kcal, 12,52gr grasas de las cuales 3,39gr saturadas, 19,76gr proteínas, 57,5gr hidratos de carbono de los cuales 8,13gr azúcares, 0,98gr sal	446,85 kcal, 16,51gr grasas de las cuales 3,36gr saturadas, 23,51gr proteínas, 61,97gr hidratos de carbono de los cuales 23,88gr azúcares, 0,36gr sal
19	20	21	22	23
Lentejas estofadas con verduras Bacalao en salsa casera (4)(6) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Estofado de patatas a la riojana (1)(2)(3)(13) Huevos a la bechamel con guarnición de zanahoria (1)(13)(3)(2)(5)(6)(4)(8) Pan integral (1) + fruta fresca de temporada	Arroz a la marinera con merluza y pota (4)(6) Magro de cerdo en salsa Pan (1) + fruta fresca de temporada	Cocido de garbanzos con verduras Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de tomate (3) Pan integral (1) + Yogur (2)	Caracolas a la napolitana (1)(3)(2) Empanadillas de atún con guarnición de lechuga (4)(1)(5)(3)(8)(2)(10)(6) Pan (1) + fruta fresca de temporada
437,62 kcal, 9,44gr grasas de las cuales 1,46gr saturadas, 27,95gr proteínas, 63,64gr hidratos de carbono de los cuales 18,99gr azúcares, 0,76gr sal	427,72 kcal, 13,28gr grasas de las cuales 3,92gr saturadas, 14,02gr proteínas, 61,58gr hidratos de carbono de los cuales 22,30gr azúcares, 0,88gr sal	441,75 kcal, 14,54gr grasas de las cuales 2,73gr saturadas, 16,39gr proteínas, 67,66gr hidratos de carbono de los cuales 15,10gr azúcares, 1gr sal	451,02 kcal, 11,64gr grasas de las cuales 2,85gr saturadas, 23,98gr proteínas, 58,64gr hidratos de carbono de los cuales 8,87gr azúcares, 0,72gr sal	438,86 kcal, 18,40gr grasas de las cuales 5,44gr saturadas, 12,87gr proteínas, 58,55gr hidratos de carbono de los cuales 14,05gr azúcares, 0,52gr sal
26	27	28	29	30
Coditos con salsa de tomate (1)(3) Pavo a la plancha en salsa casera (8) Pan (1) + Fruta fresca de temporada	Potaje de alubias con verduras Buñuelos de bacalao con guarnición de lechuga (1)(4)(5)(3)(8)(2) Pan integral (1) + fruta fresca de temporada	Estofado de patatas con merluza y pota (4)(6) Tortilla francesa con guarnición de zanahoria (3) Pan (1) + Fruta fresca de temporada	Guiso de arroz con pollo Tilapia a la menier (1)(4) Pan integral (1) + Yogur (2)	Crema de siete verduras con pavo Croquetas de pollo con patatas (1)(5)(4)(8)(2)(3)(9)(10)(11)(6) Pan (1) + fruta fresca de temporada
452,02 kcal, 11,06gr grasas de las cuales 1,62gr saturadas, 13,55gr proteínas, 81,79gr hidratos de carbono de los cuales 23,73gr azúcares, 0,82gr sal	421,03 kcal, 12,63gr grasas de las cuales 1,78gr saturadas, 14,53gr proteínas, 56,80gr hidratos de carbono de los cuales 12,47gr azúcares, 0,85gr sal	454,77 kcal, 28,53gr grasas de las cuales 3,71gr saturadas, 12,63gr proteínas, 43,61gr hidratos de carbono de los cuales 17,14gr azúcares, 0,7gr sal	438,46 kcal, 12,37gr grasas de las cuales 3,21gr saturadas, 20,67gr proteínas, 61,14gr hidratos de carbono de los cuales 6,63gr azúcares, 0,97gr sal	429,11 kcal, 16,59gr grasas de las cuales 2,48gr saturadas, 11,51gr proteínas, 65,62gr hidratos de carbono de los cuales 20,83gr azúcares, 0,51gr 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