

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
Cocido de garbanzos con verduras Albóndigas de pollo en salsa casera 1,13,8 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Guiso de arroz con pollo Abadejo a la menier 4,1 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Crema de siete verduras con pavo 8 Tortilla de patatas y calabacín con zanahoria 3 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado a la plancha con patatas 2,8 Pan integral 1 + yogur 2	Caracolas con salsa de tomate 1,3 Varitas de merluza con lechuga 4,1 Pan 1 + fruta fresca de temporada
427,6 kcal 6gr de grasas de las cuales 0,5gr saturadas 27,3gr proteínas 68,3gr de hidratos de carbono de los cuales 17,9gr azúcares 1gr sal	436,2 kcal 9,8gr de grasas de las cuales 1,7gr saturadas 18,3gr proteínas 68,2gr de hidratos de carbono de los cuales 13,6gr azúcares 0,9gr sal	438,1 kcal 15,7gr de grasas de las cuales 2,8gr saturadas 16,7gr proteínas 68,6gr de hidratos de carbono de los cuales 25,8gr azúcares 1gr sal	438,1 kcal 15,7gr de grasas de las cuales 3,8gr saturadas 25,4gr proteínas 43,7gr de hidratos de carbono de los cuales 7,4gr azúcares 1gr sal	441,3 kcal 14,2gr de grasas de las cuales 1,9gr saturadas 17,3gr proteínas 66,5gr de hidratos de carbono de los cuales 14,6gr azúcares 1gr sal
8	9	10	11	12
Arroz con salsa de tomate Tortilla de patatas 3 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Potaje de garbanzos con verduras Churrasquito de pollo al limón Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Espirales con salsa boloñesa 1,3 Buñuelos de bacalao con zanahoria 1,4,2 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Crema de zanahorias con merluza 4 Huevos a la bechamel con lechuga 1,13,3,2,5,6,4,8 Pan integral 1 + yogur 2	Potaje de alubias con verduras Pavo a la plancha en salsa casera 8 Pan 1 + fruta fresca de temporada
419,2 kcal 12,4gr de grasas de las cuales 1,9gr saturadas 9,4gr proteínas 73,1gr de hidratos de carbono de los cuales 12,7gr azúcares 1gr sal	425,1 kcal 15,5gr de grasas de las cuales 2,7gr saturadas 19,4gr proteínas 48gr de hidratos de carbono de los cuales 11,1gr azúcares 0,8gr sal	425,2 kcal 17,3gr de grasas de las cuales 4,1gr saturadas 14,5gr proteínas 56,7gr de hidratos de carbono de los cuales 10,8gr azúcares 1gr sal	439,9 kcal 12,3gr de grasas de las cuales 4,7gr saturadas 18,7gr proteínas 62,6gr de hidratos de carbono de los cuales 19,7gr azúcares 1gr sal	453,4 kcal 11,6gr de grasas de las cuales 1,9gr saturadas 21gr proteínas 66,4gr de hidratos de carbono de los cuales 24,4gr azúcares 1gr sal
15	16	17	18	19
Crema de calabacín con queso 2 Albóndigas de pollo a la jardinera 1,13,8 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Estofado de patatas con magro de cerdo Tortilla francesa con zanahoria 3 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Arroz a la marinera con merluza y pata 4,6 Pavo al horno en salsa de tomate 8 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Macarrones con salsa de tomate 1,3 Huevos a la bechamel con zanahoria 1,13,3,2,5,6,4,8 Pan integral 1 + yogur 2	Puchero de garbanzos con verduras Empanadillas de atún con lechuga 4,1,5,3,8,2,10,6 Pan 1 + fruta fresca de temporada
411,5 kcal 20gr de grasas de las cuales 6,4gr saturadas 15,3gr proteínas 52,9gr de hidratos de carbono de los cuales 23,5gr azúcares 1gr sal	424,1 kcal 25gr de grasas de las cuales 3,5gr saturadas 12,4gr proteínas 36,3gr de hidratos de carbono de los cuales 14,4gr azúcares 1gr sal	454 kcal 11gr de grasas de las cuales 1,9gr saturadas 17,8gr proteínas 79gr de hidratos de carbono de los cuales 18,3gr azúcares 1gr sal	437,1 kcal 11,8gr de grasas de las cuales 3,4gr saturadas 15,8gr proteínas 65,9gr de hidratos de carbono de los cuales 13gr azúcares 1gr sal	432,6 kcal 13,6gr de grasas de las cuales 3,2gr saturadas 16,2gr proteínas 62gr de hidratos de carbono de los cuales 15,1gr azúcares 1gr sal
22	23	24	25	26
Coditos con salsa de tomate y atún 1,3,4 Lomo de cerdo en salsa Pan 1 + fruta fresca de temporada	Lentejas estofadas con verduras Merluza a la menier 4,1 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Crema de calabaza con pavo 8 Tortilla de patatas y calabacín 3 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo en salsa de verduras Pan integral 1 + yogur 2	Estofado de patatas a la riojana 1,2,3,13 Croquetas de bacalao con lechuga 1,5,4,8,2,3,9,10,11,6 Pan 1 + fruta fresca de temporada
422,1 kcal 15,5gr de grasas de las cuales 4,8gr saturadas 20gr proteínas 56,5gr de hidratos de carbono de los cuales 14,9gr azúcares 1gr sal	436,7 kcal 11,1gr de grasas de las cuales 1,7gr saturadas 24,2gr proteínas 55,3gr de hidratos de carbono de los cuales 14,2gr azúcares 0,9gr sal	412,3 kcal 13,9gr de grasas de las cuales 2,6gr saturadas 16gr proteínas 68,6gr de hidratos de carbono de los cuales 24gr azúcares 1gr sal	453,8 kcal 14,1gr de grasas de las cuales 3,7gr saturadas 14,7gr proteínas 66,6gr de hidratos de carbono de los cuales 8,4gr azúcares 1gr sal	447 kcal 19,5gr de grasas de las cuales 3,8gr saturadas 12gr proteínas 63,1gr de hidratos de carbono de los cuales 18,2gr azúcares 1gr sal
29	30			
Espirales con salsa boloñesa 1,3 Tortilla de patatas 3 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Potaje de alubias con verduras Pinchitos de pollo con arroz salteado Pan integral 1 + fruta fresca de temporada			
448,9 kcal 17,4gr de grasas de las cuales 5,1gr saturadas 19,6gr proteínas 58,9gr de hidratos de carbono de los cuales 12,2gr azúcares 1gr sal	440,8 kcal 11,7gr de grasas de las cuales 2,2gr saturadas 20,4gr proteínas 57,2gr de hidratos de carbono de los cuales 13,9gr azúcares 0,8gr sal			

ALÉRGENOS: 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

