

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Caracolas con salsa de tomate y atún 1,3,4 Tortilla de patatas con zanahoria salteada 3 Pan 1 + fruta fresca de temporada
				441,8 kcal 11gr de grasas de las cuales 1,8gr saturadas 18,3gr proteínas 72,8gr de hidratos de carbono de los cuales 17,3gr azúcares 1gr sal
4 Guiso de arroz con magro de cerdo Bacalao con tomate 4,6 Pan 1 + fruta fresca de temporada	5 Lentejas estofadas con verduras Magro de cerdo en salsa Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	6 Crema de calabacín con queso 2 Huevos a la bechamel rebozados con zanahoria salteada 1,13,3,2,5,6,4,8 Pan 1 + fruta fresca de temporada	7 Fideuá 1,3,4 Churrasquito de pollo al limón Pan integral 1 + yogur 2	8 Estofado de patatas con magro de cerdo Empanadillas de atún 4,1,5,3,8,2,10,6 Pan 1 + fruta fresca de temporada
439,4 kcal 9,4gr de grasas de las cuales 1,8gr saturadas 21,4gr proteínas 75,5gr de hidratos de carbono de los cuales 17,5gr azúcares 1gr sal	417,5 kcal 13,4gr de grasas de las cuales 2,5gr saturadas 22,4gr proteínas 46,8gr de hidratos de carbono de los cuales 14,3gr azúcares 0,8gr sal	443,7 kcal 13,8gr de grasas de las cuales 5gr saturadas 15gr proteínas 75,5gr de hidratos de carbono de los cuales 30,6gr azúcares 1gr sal	421,4 kcal 15,8gr de grasas de las cuales 3,8gr saturadas 18,6gr proteínas 50gr de hidratos de carbono de los cuales 5,8gr azúcares 0,8gr sal	425,8 kcal 18,2gr de grasas de las cuales 4,7gr saturadas 11,3gr proteínas 59,5gr de hidratos de carbono de los cuales 17,6gr azúcares 1gr sal
11 Crema de calabaza con pavo 8 Tilapia a la menier 4,1 Pan 1 + fruta fresca de temporada	12 Espirales a la napolitana 1,3,2 Tortilla francesa con guarnición de lechuga 3 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	13 Puchero de garbanzos con verduras Hamburguesa de ternera en salsa 3,8 Pan 1 + fruta fresca de temporada	14 Guiso de arroz con pollo Croquetas de bacalao con zanahorias salteadas 1,5,4,8,2,3,9,10,11,6 Pan integral 1 + yogur 2	15 Estofado de patatas con merluza y pata 4,6 Pavo al horno al ajillo 8 Pan 1 + fruta fresca de temporada
406,5 kcal 11,6gr de grasas de las cuales 2gr saturadas 24,5gr proteínas 62,7gr de hidratos de carbono de los cuales 23,9gr azúcares 1gr sal	418,9 kcal 22,2gr de grasas de las cuales 4,3gr saturadas 13,3gr proteínas 40,5gr de hidratos de carbono de los cuales 10,8gr azúcares 1gr sal	450 kcal 14,1gr de grasas de las cuales 2,6gr saturadas 22,6gr proteínas 60,2gr de hidratos de carbono de los cuales 17,6gr azúcares 1gr sal	428,5 kcal 15,2gr de grasas de las cuales 3,1gr saturadas 11,6gr proteínas 60,2gr de hidratos de carbono de los cuales 7,5gr azúcares 1gr sal	443,9 kcal 21,3gr de grasas de las cuales 3,8gr saturadas 24,6gr proteínas 47,5gr de hidratos de carbono de los cuales 17,7gr azúcares 1gr sal
18 Arroz con salsa de tomate Tortilla de patatas 3 Pan 1 + fruta fresca de temporada	19 Potaje de alubias con verduras Churrasquito de pollo al limón Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	20 Macarrones con salsa boloñesa 1,3 Huevos a la bechamel 1,13,3,2,5,6,4,8 Pan 1 + fruta fresca de temporada	21 Crema de zanahorias con merluza 4 Lomo adobado a la plancha con patatas 2,8 Pan integral 1 + yogur 2	22 Lentejas estofadas con verduras Varitas de merluza con zanahorias salteadas 4,1 Pan 1 + fruta fresca de temporada
446,6 kcal 12,4gr de grasas de las cuales 2gr saturadas 10,4gr proteínas 79,8gr de hidratos de carbono de los cuales 14,5gr azúcares 1gr sal	447,3 kcal 15,6gr de grasas de las cuales 3gr saturadas 21,7gr proteínas 48,8gr de hidratos de carbono de los cuales 12,3gr azúcares 0,8gr sal	425,1 kcal 11,2gr de grasas de las cuales 3,8gr saturadas 17,3gr proteínas 67,9gr de hidratos de carbono de los cuales 14,1gr azúcares 1gr sal	407 kcal 17,5gr de grasas de las cuales 4,7gr saturadas 21gr proteínas 39,2gr de hidratos de carbono de los cuales 12,2gr azúcares 1gr sal	442,6 kcal 14,8gr de grasas de las cuales 2gr saturadas 22,9gr proteínas 56,5gr de hidratos de carbono de los cuales 14,9gr azúcares 1gr sal
25 Crema de siete verduras con pollo Empanadillas de atún 4,1,5,3,8,2,10,6 Pan 1 + fruta fresca de temporada	26 Coditos con salsa de tomate 1,3 Tortilla de patatas y calabacín con zanahorias salteadas 3 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	27 Estofado de patatas con merluza y pata 4,6 Lomo de cerdo en salsa Pan 1 + fruta fresca de temporada	28 Guiso de arroz con pavo 8 Tilapia al horno al ajillo 4 Pan integral 1 + yogur 2	29 Potaje de garbanzos con verduras Albóndigas de pollo en salsa de tomate 1,8,13 Pan 1 + fruta fresca de temporada
431,1 kcal 18,8gr de grasas de las cuales 4,8gr saturadas 10,7gr proteínas 60,3gr de hidratos de carbono de los cuales 20gr azúcares 1gr sal	417,5 kcal 10,7gr de grasas de las cuales 1,7gr saturadas 13,7gr proteínas 66,2gr de hidratos de carbono de los cuales 16,2gr azúcares 1gr sal	449,2 kcal 22,4gr de grasas de las cuales 7,2gr saturadas 18,9gr proteínas 52,3gr de hidratos de carbono de los cuales 20,8gr azúcares 1gr sal	427,4 kcal 12,3gr de grasas de las cuales 3gr saturadas 20,2gr proteínas 59,4gr de hidratos de carbono de los cuales 5,8gr azúcares 1gr sal	422,1 kcal 14,3gr de grasas de las cuales 3gr saturadas 20,5gr proteínas 56gr de hidratos de carbono de los cuales 16,5gr azúcares 1gr 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

