

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
Potaje de alubias con verduras Empanadillas de atún con arroz salteado 1,4,5,3,8,2,10,6 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Espirales con salsa boloñesa 1,3,8,11 Tortilla francesa con zanahorias 3 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Puchero de garbanzos con verduras Carne con tomate Pan 1 + fruta fresca de temporada	Guiso de arroz con pollo Tortilla de patatas con guarnición de zanahoria 3 Pan integral 1 + yogur 2	Salmorejo 1,13 Pinchitos de pollo con patatas al horno Pan 1 + fruta fresca de temporada
443,5 kcal 14,8gr de grasas de las cuales 3,5gr saturadas 14,7gr proteínas 62gr de hidratos de carbono de los cuales 13,7gr azúcares 1gr sal	401,6 kcal 19,7gr de grasas de las cuales 3,8gr saturadas 13,4gr proteínas 41gr de hidratos de carbono de los cuales 9,1gr azúcares 1gr sal	432,8 kcal 11gr de grasas de las cuales 2gr saturadas 26,1gr proteínas 60,4gr de hidratos de carbono de los cuales 17,1gr azúcares 1gr sal	445,9 kcal 14,9gr de grasas de las cuales 3,6gr saturadas 14,1gr proteínas 62,6gr de hidratos de carbono de los cuales 8,1gr azúcares 1gr sal	437,8 kcal 18gr de grasas de las cuales 3,1gr saturadas 15,8gr proteínas 61,8gr de hidratos de carbono de los cuales 19,5gr azúcares 1gr sal
8	9	10	11	12
Ensalada de pasta 1,3,8,11,4,5,6,13 Croquetas de bacalao con zanahoria salteada 1,5,4,8,2,3,9,10,11,6 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado a la plancha con arroz salteado 8,2 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Crema de zanahorias con pavo 8 Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de lechuga 3 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Estofado de patatas con merluza y pota 4,6 Hamburguesa mixta en salsa de verduras 13,8 Pan integral 1 + yogur 2	Arroz con salsa de tomate Merluza a la menier 4,1 Pan 1 + fruta fresca de temporada
421,1 kcal 13,7gr de grasas de las cuales 1,9gr saturadas 12gr proteínas 66,4gr de hidratos de carbono de los cuales 15,6gr azúcares 1gr sal	441,1 kcal 12,1gr de grasas de las cuales 2,2gr saturadas 21,8gr proteínas 56,1gr de hidratos de carbono de los cuales 12,8gr azúcares 1gr sal	423,5 kcal 13,8gr de grasas de las cuales 2,5gr saturadas 16,5gr proteínas 70,5gr de hidratos de carbono de los cuales 28,1gr azúcares 1gr sal	450,7 kcal 15,8gr de grasas de las cuales 3,2gr saturadas 24,2gr proteínas 40,6gr de hidratos de carbono de los cuales 9,5gr azúcares 1gr sal	438,6 kcal 11,8gr de grasas de las cuales 1,7gr saturadas 14,4gr proteínas 75,5gr de hidratos de carbono de los cuales 14gr azúcares 1gr sal
15	16	17	18	19
Crema de calabacín con queso 2 Albóndigas de pollo en salsa de tomate con patatas al horno 1,8,13 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Potaje de alubias con chorizo 1,2,3,13 Tortilla francesa con guarnición de tomate natural 3 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Guiso de arroz con magro de cerdo Varitas de merluza con guarnición de lechuga 4,1 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Caracolas con salsa de tomate y atún 1,3,8,11,4 Pavo en salsa 8 Pan integral 1 + yogur 2	Puchero de garbanzos con verduras Huevos a la bechamel rebozados con guarnición de zanahoria 1,13,3,2,5,6,4,8 Pan 1 + fruta fresca de temporada
439,7 kcal 19,9gr de grasas de las cuales 6,5gr saturadas 17,2gr proteínas 58,3gr de hidratos de carbono de los cuales 23,2gr azúcares 1gr sal	428,6 kcal 22,6gr de grasas de las cuales 4gr saturadas 17gr proteínas 34,9gr de hidratos de carbono de los cuales 12,4gr azúcares 1gr sal	454,5 kcal 15,2gr de grasas de las cuales 2,4gr saturadas 17,6gr proteínas 68gr de hidratos de carbono de los cuales 12,9gr azúcares 1gr sal	446,2 kcal 14,7gr de grasas de las cuales 3,7gr saturadas 16,6gr proteínas 60,4gr de hidratos de carbono de los cuales 13,3gr azúcares 1gr sal	431 kcal 8,1gr de grasas de las cuales 1,6gr saturadas 20,3gr proteínas 71,7gr de hidratos de carbono de los cuales 20,4gr azúcares 1gr sal
22	23	24	25	26
Arroz a la marinera con merluza y pota 4,6 Lomo de cerdo en salsa verde 1,13 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Estofado de patatas con vacuno Abadejo en salsa de tomate con guisantes 4 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Macarrones con salsa de tomate 1,3,8,11 Croquetas de pollo con guarnición de lechuga 1,2,5,3,4,8,6 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con guarnición de zanahoria 3 Pan integral 1 + yogur 2	Salmorejo 1,13 Buñuelos de bacalao con arroz salteado 1,4,5,3,8,2 Pan 1 + fruta fresca de temporada
419,9 kcal 20,8gr de grasas de las cuales 6,3gr saturadas 14,4gr proteínas 49,2gr de hidratos de carbono de los cuales 10,3gr azúcares 1gr sal	442,2 kcal 11,1gr de grasas de las cuales 2gr saturadas 22gr proteínas 61,6gr de hidratos de carbono de los cuales 24,9gr azúcares 1gr sal	431,4 kcal 13,3gr de grasas de las cuales 1,9gr saturadas 11,7gr proteínas 71,4gr de hidratos de carbono de los cuales 16,8gr azúcares 1gr sal	433,8 kcal 14,6gr de grasas de las cuales 3,4gr saturadas 20,9gr proteínas 50gr de hidratos de carbono de los cuales 8,9gr azúcares 1gr sal	453,5 kcal 15,7gr de grasas de las cuales 2,2gr saturadas 9gr proteínas 73,9gr de hidratos de carbono de los cuales 13,7gr azúcares 1gr sal
29	30	31		
Espirales con salsa boloñesa 1,3,8,11 Tortilla francesa con zanahorias 3 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Puchero de garbanzos con verduras Pavo a la plancha en salsa casera 8 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Crema de siete verduras con pollo Empanadillas de atún con arroz salteado 1,4,5,3,8,2,10,6 Pan 1 + fruta fresca de temporada		
437,9 kcal 22,4gr de grasas de las cuales 4,3gr saturadas 15gr proteínas 47,1gr de hidratos de carbono de los cuales 10,5gr azúcares 1gr sal	444,8 kcal 7,9gr de grasas de las cuales 1gr saturadas 20,1gr proteínas 67,2gr de hidratos de carbono de los cuales 21gr azúcares 1gr sal	419 kcal 16,1gr de grasas de las cuales 4gr saturadas 9,8gr proteínas 62,8gr de hidratos de carbono de los cuales 16,1gr 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

