

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Arroz a la marinera con merluza y pota 4,6 Lomo de cerdo en salsa Pan 1 + fruta fresca de temporada	Puchero de garbanzos con verduras Tortilla de patatas con guarnición de lechuga 3 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Crema de siete verduras con merluza 4 Empanadillas de atún con patatas 4,1,5,3,8,2,10,6 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Potaje de alubias con verduras Tortilla francesa con guarnición de zanahoria y maíz 3 Pan integral 1 + yogur 2	Caracolas con salsa de tomate 1,3,8,11 Merluza a la menier 4,1 Pan 1 + fruta fresca de temporada
428,7 kcal 16,7gr de grasas de las cuales 5gr saturadas 14,6gr proteínas 61,4gr de hidratos de carbono de los cuales 13,9gr azúcares 1gr sal	449,3 kcal 9,6gr de grasas de las cuales 1,5gr saturadas 20,3gr proteínas 64,8gr de hidratos de carbono de los cuales 15,6gr azúcares 1gr sal	431,3 kcal 18,2gr de grasas de las cuales 4,5gr saturadas 10,6gr proteínas 61gr de hidratos de carbono de los cuales 18,6gr azúcares 1gr sal	428,3 kcal 22,3gr de grasas de las cuales 3,9gr saturadas 17,9gr proteínas 34,1gr de hidratos de carbono de los cuales 7,8gr azúcares 1gr sal	450,5 kcal 11,9gr de grasas de las cuales 1,7gr saturadas 19gr proteínas 73,6gr de hidratos de carbono de los cuales 16,8gr azúcares 1gr sal
10	11	12	13	14
Crema de zanahorias con pollo Abadejo en salsa con arroz salteado 4 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Macarrones con salsa boloñesa 1,3,8,11 Churrasquito de pollo al limón Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de zanahoria 3 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Guiso de arroz con pollo Buñuelos de bacalao con guarnición de lechuga 4,5,3,8,2,1 Pan integral 1 + yogur 2	Puchero de garbanzos con verduras Pavo a la plancha en salsa casera con patatas 8 Pan 1 + fruta fresca de temporada
451,5 kcal 9,6gr de grasas de las cuales 1,8gr saturadas 22gr proteínas 78gr de hidratos de carbono de los cuales 26,6gr azúcares 1gr sal	434,6 kcal 15,8gr de grasas de las cuales 4,2gr saturadas 18,5gr proteínas 52,2gr de hidratos de carbono de los cuales 8,7gr azúcares 0,6gr sal	421,3 kcal 12,5gr de grasas de las cuales 2gr saturadas 20,5gr proteínas 60,1gr de hidratos de carbono de los cuales 16,5gr azúcares 1gr sal	440,7 kcal 14,9gr de grasas de las cuales 3gr saturadas 11,6gr proteínas 64,3gr de hidratos de carbono de los cuales 6,2gr azúcares 1gr sal	447,4 kcal 9,5gr de grasas de las cuales 1,2gr saturadas 20,3gr proteínas 72,4gr de hidratos de carbono de los cuales 21,4gr azúcares 1gr sal
17	18	19	20	21
Arroz salteado con salsa de tomate Tortilla de patatas con zanahorias 3 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Crema de calabaza con pavo 8 Varitas de merluza con patatas 4,1 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Potaje de alubias con verduras Magro de cerdo en salsa Pan 1 + fruta fresca de temporada	Espirales con salsa de tomate y atún 1,3,8,11,4 Huevos a la bechamel con guarnición de lechuga 3,1,13,2,5,6,4,8 Pan integral 1 + yogur 2	Puchero de garbanzos con verduras Albóndigas de pollo a la jardinera 1,8,13 Pan 1 + fruta fresca de temporada
443,4 kcal 14gr de grasas de las cuales 2,2gr saturadas 9,7gr proteínas 74,8gr de hidratos de carbono de los cuales 14,4gr azúcares 1gr sal	446,7 kcal 16,9gr de grasas de las cuales 2,4gr saturadas 17,8gr proteínas 54,4gr de hidratos de carbono de los cuales 16,5gr azúcares 1gr sal	447,4 kcal 15,6gr de grasas de las cuales 3gr saturadas 24,6gr proteínas 52,1gr de hidratos de carbono de los cuales 17,5gr azúcares 1gr sal	443,1 kcal 12,4gr de grasas de las cuales 3,8gr saturadas 17,8gr proteínas 64,1gr de hidratos de carbono de los cuales 12,2gr azúcares 1gr sal	451,5 kcal 12,8gr de grasas de las cuales 2,8gr saturadas 22,7gr proteínas 64,2gr de hidratos de carbono de los cuales 18,2gr azúcares 1gr sal
24	25	26	27	28
Estofado de patatas con magro de cerdo Croquetas de bacalao con zanahorias 1,5,4,8,2,3,9,10,11,6 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Coditos con salsa de tomate 1,3,8,11 Pinchitos de pollo con arroz salteado Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Crema de siete verduras con merluza 4 Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de lechuga 3 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Arroz a la marinera con merluza y pota 4,6 Pavo al horno al ajillo 8 Pan integral 1 + yogur 2	Potaje de garbanzos con verduras Merluza en salsa 4 Pan 1 + fruta fresca de temporada
442,4 kcal 18,1gr de grasas de las cuales 2,6gr saturadas 12,1gr proteínas 64,5gr de hidratos de carbono de los cuales 19,8gr azúcares 1gr sal	418,7 kcal 10,7gr de grasas de las cuales 1,9gr saturadas 14,5gr proteínas 65gr de hidratos de carbono de los cuales 13,2gr azúcares 1gr sal	417,5 kcal 13,2gr de grasas de las cuales 2,4gr saturadas 17,3gr proteínas 69,3gr de hidratos de carbono de los cuales 24,5gr azúcares 1gr sal	431,2 kcal 17,5gr de grasas de las cuales 4gr saturadas 19,9gr proteínas 48,7gr de hidratos de carbono de los cuales 5,5gr azúcares 1gr sal	430,8 kcal 11,1gr de grasas de las cuales 1,4gr saturadas 24,5gr proteínas 61,9gr de hidratos de carbono de los cuales 18,3gr 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

