

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<b>1</b>
				<b>Cocido de garbanzos con verduras</b> <b>Empanadillas de atún con guarnición de lechuga (4)(1)(5)(3)(8)(2)(10)(6)</b> Pan (1) + Fruta fresca de temporada
				446,625 kcal 13,947gr de grasas de las cuales 3,179gr saturadas 17,005gr proteínas 63,557gr de hidratos de carbono de los cuales 15,111gr azúcares 1,123575gr sal
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<b>Espirales con salsa boloñesa (1)(3)</b> <b>Tortilla francesa con guarnición de zanahoria (3)</b> Pan (1) + Fruta fresca de temporada	<b>Lentejas estofadas con verduras</b> <b>Varitas de merluza con arroz salteado (1)(4)</b> Pan integral (1) + Fruta fresca de temporada	<b>Crema de calabacín con queso (2)</b> <b>Salchichas de pollo en salsa de verduras (13)</b> Pan (1) + Fruta fresca de temporada	<b>Puchero de garbanzos con verduras</b> <b>Huevos a la bechamel con guarnición de lechuga y maíz (1)(13)(3)(2)(5)(6)(4)(8)</b> Pan integral (1) + Yogur (2)	<b>Arroz a la cubana</b> <b>Lomo de cerdo al ajillo</b> Pan (1) + Fruta fresca de temporada
419,46 kcal 24,1156gr de grasas de las cuales 4,9392gr saturadas 15,772gr proteínas 38,9176gr de hidratos de carbono de los cuales 10,2248gr azúcares 1,4634gr sal	438,0399 kcal 12,65715gr de grasas de las cuales 1,7433gr saturadas 19,9422gr proteínas 57,2292gr de hidratos de carbono de los cuales 11,0241gr azúcares 1,046475gr sal	404,45 kcal 16,749gr de grasas de las cuales 5,318gr saturadas 16,71gr proteínas 58,014gr de hidratos de carbono de los cuales 25,202gr azúcares 1,0635gr sal	419,1396 kcal 8,50135gr de grasas de las cuales 2,7599gr saturadas 21,5193gr proteínas 60,0138gr de hidratos de carbono de los cuales 11,5819gr azúcares 0,7951gr sal	431,5725 kcal 21,46905gr de grasas de las cuales 6,3081gr saturadas 13,1895gr proteínas 51,9309gr de hidratos de carbono de los cuales 10,49094gr azúcares 1,103175gr sal
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<b>Crema de calabaza con pollo</b> <b>Croquetas de bacalao con patatas (1)(5)(4)(8)(2)(3)(9)(10)(11)(6)</b> Pan (1) + Fruta fresca de temporada	<b>Potaje de garbanzos con verduras</b> <b>Pavo a la jardinera (8)</b> Pan integral (1) + Fruta fresca de temporada	<b>Macarrones con salsa de tomate y atún (1)(3)(4)</b> <b>Tortilla de patatas con guarnición de lechuga (3)</b> Pan (1) + Fruta fresca de temporada	<b>Estofado de patatas con merluza y pata (4)(6)</b> <b>Carne con tomate</b> Pan integral (1) + Yogur (2)	<b>Guiso de arroz con magro de cerdo</b> <b>Merluza en salsa casera (4)</b> Pan (1) + Fruta fresca de temporada
449,2125 kcal 18,68925gr de grasas de las cuales 2,646gr saturadas 11,595gr proteínas 65,5905gr de hidratos de carbono de los cuales 17,95875gr azúcares 1,256625gr sal	448,6932 kcal 14,0862gr de grasas de las cuales 2,1444gr saturadas 21,7116gr proteínas 54,0756gr de hidratos de carbono de los cuales 17,0748gr azúcares 0,8397gr sal	429,63 kcal 10,3764gr de grasas de las cuales 1,7388gr saturadas 18,366gr proteínas 71,2524gr de hidratos de carbono de los cuales 15,8052gr azúcares 0,58829gr sal	443,3078 kcal 12,2343gr de grasas de las cuales 3,5945gr saturadas 21,0899gr proteínas 62,4429gr de hidratos de carbono de los cuales 7,9547gr azúcares 1,248gr sal	446,85 kcal 16,509gr de grasas de las cuales 3,358gr saturadas 23,51gr proteínas 61,974gr de hidratos de carbono de los cuales 23,882gr azúcares 0,6355gr sal
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
<b>Estofado de patatas a la riojana (1)(2)(3)(13)</b> <b>Huevos a la bechamel con guarnición de zanahoria (1)(13)(3)(2)(5)(6)(4)(8)</b> Pan (1) + Fruta fresca de temporada	<b>Lentejas estofadas con verduras</b> <b>Bacalao en salsa de verduras (4)(6)</b> Pan integral (1) + Fruta fresca de temporada	<b>Arroz a la marinera con merluza y pata (4)(6)</b> <b>Magro de cerdo en salsa</b> Pan (1) + Fruta fresca de temporada	<b>Caracolas con salsa de tomate (1)(3)</b> <b>Empanadillas de atún con guarnición de lechuga (4)(1)(5)(3)(8)(2)(10)(6)</b> Pan integral (1) + Yogur (2)	<b>Cocido de garbanzos con verduras</b> <b>Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de tomate (3)</b> Pan (1) + Fruta fresca de temporada
446,6 kcal 15,0792gr de grasas de las cuales 4,4064gr saturadas 15,32gr proteínas 70,7632gr de hidratos de carbono de los cuales 25,6336gr azúcares 0,8628gr sal	427,1423 kcal 9,59205gr de grasas de las cuales 1,4079gr saturadas 25,1069gr proteínas 54,6819gr de hidratos de carbono de los cuales 17,1977gr azúcares 0,900575gr sal	441,75 kcal 14,5374gr de grasas de las cuales 2,7348gr saturadas 16,386gr proteínas 67,6644gr de hidratos de carbono de los cuales 15,0972gr azúcares 1,0005gr sal	423,7974 kcal 15,89715gr de grasas de las cuales 4,4001gr saturadas 12,3237gr proteínas 55,9467gr de hidratos de carbono de los cuales 8,8821gr azúcares 0,5910425gr sal	451,867 kcal 9,7331gr de grasas de las cuales 1,375725gr saturadas 22,8735gr proteínas 71,4506gr de hidratos de carbono de los cuales 17,3303gr azúcares 0,777425gr sal
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
<b>Coditos con salsa de tomate (1)(3)</b> <b>Pavo a la plancha en salsa casera (8)</b> Pan (1) + Fruta fresca de temporada	<b>Potaje de alubias con verduras</b> <b>Buñuelos de bacalao con guarnición de lechuga (1)(4)(5)(3)(8)(2)</b> Pan integral (1) + Fruta fresca de temporada	<b>Guiso de arroz con pollo</b> <b>Tortilla francesa con guarnición de zanahoria (3)</b> Pan (1) + Fruta fresca de temporada	<b>Crema de siete verduras con pavo (8)</b> <b>Croquetas de pollo con patatas (1)(5)(4)(8)(2)(3)(9)(10)(11)(6)</b> Pan integral (1) + Yogur (2)	<b>Estofado de patatas con merluza y pata (4)(6)</b> <b>Tilapia a la menier (4)(1)</b> Pan (1) + Fruta fresca de temporada
452,0175 kcal 11,06175gr de grasas de las cuales 1,6185gr saturadas 13,5525gr proteínas 81,7905gr de hidratos de carbono de los cuales 23,7315gr azúcares 0,822625gr sal	421,0299 kcal 12,6279gr de grasas de las cuales 1,7793gr saturadas 14,5287gr proteínas 56,8017gr de hidratos de carbono de los cuales 12,4731gr azúcares 1,1534175gr sal	424,1925 kcal 21,82005gr de grasas de las cuales 2,9556gr saturadas 10,8135gr proteínas 50,8923gr de hidratos de carbono de los cuales 12,0429gr azúcares 0,682325gr sal	440,0704 kcal 18,5864gr de grasas de las cuales 4,1636gr saturadas 14,0812gr proteínas 52,7142gr de hidratos de carbono de los cuales 11,1251gr azúcares 0,484gr sal	431,25 kcal 11,589gr de grasas de las cuales 1,846gr saturadas 25,07gr proteínas 68,094gr de hidratos de carbono de los cuales 22,526gr azúcares 1,2875gr 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

