

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
Crema de zanahorias con pavo 8 Tortilla de patatas con zanahorias salteadas 3 Pan 1 + yogur 2	Estofado de patatas con merluza y pota 4,6 Albóndigas de pollo en salsa de tomate 1,8,13 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Guiso de arroz con pavo 8 Buñuelos de bacalao con patatas 4,1,5,2,3,8 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Caracolas con salsa de tomate 1,3,8,11 Lomo de cerdo en salsa Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	
453,9 kcal 19,5gr de grasas de las cuales 5,2gr saturadas 18,4gr proteínas 60,9gr de hidratos de carbono de los cuales 18,4gr azúcares 1gr sal	450,5 kcal 16,6gr de grasas de las cuales 4,4gr saturadas 19,3gr proteínas 66,8gr de hidratos de carbono de los cuales 24,8gr azúcares 1gr sal	410,2 kcal 12,4gr de grasas de las cuales 1,7gr saturadas 8,9gr proteínas 69,8gr de hidratos de carbono de los cuales 10,1gr azúcares 1gr sal	422,1 kcal 16,7gr de grasas de las cuales 4,9gr saturadas 15,9gr proteínas 57,8gr de hidratos de carbono de los cuales 15,6gr azúcares 1gr sal	
9	10	11	12	13
	Guiso de arroz con magro de cerdo Bacalao con tomate 4,6 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	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	Estofado de patatas con magro de cerdo Empanadillas de atún 4,1,5,3,8,2,10,6 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Fideuá 1,3,8,11,4 Churrusquito de pollo al limón Pan 1 + yogur 2
	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	401,2 kcal 12,8gr de grasas de las cuales 4,6gr saturadas 13,4gr proteínas 67,6gr de hidratos de carbono de los cuales 27,5gr azúcares 1gr 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	441,8 kcal 17,4gr de grasas de las cuales 4,1gr saturadas 20,2gr proteínas 55,8gr de hidratos de carbono de los cuales 6,5gr azúcares 1gr sal
16	17	18	19	20
Espirales con salsa de tomate y orégano 1,3,8,11 Tilapia a la menier 4,1 Pan 1 + yogur 2	Arroz a la marinera con merluza y pota 4,6 Tortilla francesa con guarnición de lechuga 3 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Puchero de garbanzos con pollo Hamburguesa de ternera en salsa 3,8 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Crema de calabaza con pavo 8 Croquetas de bacalao con zanahorias salteadas 1,5,4,8,2,3,9,10,11,6 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Estofado de patatas con merluza y pota 4,6 Pavo al horno al ajillo 8 Pan 1 + yogur 2
438,1 kcal 12,9gr de grasas de las cuales 3,2gr saturadas 23,3gr proteínas 65gr de hidratos de carbono de los cuales 9,5gr azúcares 1gr sal	412,4 kcal 20,4gr de grasas de las cuales 2,7gr saturadas 10,8gr proteínas 51,7gr de hidratos de carbono de los cuales 11,1gr azúcares 1gr sal	403,3 kcal 13,6gr de grasas de las cuales 1,2gr saturadas 24,3gr proteínas 47gr de hidratos de carbono de los cuales 11,9gr azúcares 0,7gr sal	430,1 kcal 17,4gr de grasas de las cuales 2,4gr saturadas 10,6gr proteínas 65,1gr de hidratos de carbono de los cuales 22,3gr azúcares 1gr sal	446,9 kcal 24,7gr de grasas de las cuales 5,9gr saturadas 27,7gr proteínas 38,2gr de hidratos de carbono de los cuales 8,3gr azúcares 1gr sal
23	24	25	26	27
Arroz con salsa de tomate Lomo adobado a la plancha con patatas 2,8 Pan 1 + yogur 2	Potaje de alubias con verduras Varitas de merluza con zanahorias salteadas 4,1 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada		Lentejas estofadas con chorizo 1,2,3,13 Croquetas de pollo con arroz salteado 1,8,2,5,3,4,9,10,11,6 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Macarrones con salsa boloñesa 1,3,8,11 Huevos a la bechamel con zanahorias salteadas 1,13,3,2,5,6,4,8 Pan 1 + yogur 2
439,8 kcal 16,4gr de grasas de las cuales 3,9gr saturadas 16,5gr proteínas 62,2gr de hidratos de carbono de los cuales 7,2gr azúcares 1gr sal	418,9 kcal 16,2gr de grasas de las cuales 3,3gr saturadas 21,8gr proteínas 48,5gr de hidratos de carbono de los cuales 13,8gr azúcares 1gr sal		442,3 kcal 13,1gr de grasas de las cuales 2gr saturadas 15,6gr proteínas 65,6gr de hidratos de carbono de los cuales 14,7gr azúcares 1gr sal	444,6 kcal 14,3gr de grasas de las cuales 5,3gr saturadas 19,5gr proteínas 63,7gr de hidratos de carbono de los cuales 9,9gr azúcares 1gr sal
30	31			
Crema de siete verduras con pollo Empanadillas de atún con patatas 4,1,5,3,8,2,10,6 Pan 1 + yogur 2	Coditos con salsa de tomate y atún 1,3,8,11,4 Salchichas de pollo en salsa 13 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada			
439,5 kcal 21,8gr de grasas de las cuales 6,3gr saturadas 13,2gr proteínas 53gr de hidratos de carbono de los cuales 11,2gr azúcares 1gr sal	447,9 kcal 13,7gr de grasas de las cuales 2,7gr saturadas 18gr proteínas 70gr de hidratos de carbono de los cuales 19,3gr 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

