

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
4	5	6	7	8
Crema de siete verduras con pollo Tortilla de patatas 3 Pan 1 + yogur 2	Puchero de garbanzos con verduras Empanadillas de atún con guarnición de lechuga 4,1,5,3,8,2,10,6 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Arroz con salsa de tomate Churrasquito de pollo al limón Pan 1 + fruta fresca de temporada	Lentejas estofadas con verduras Huevos a la bechamel con zanahorias salteadas 1,13,3,2,5,6,4,8 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Fideuá 1,3,8,11,4 Pavo a la plancha en salsa casera 8 Pan 1 + yogur 2
450,4 kcal 19,7gr de grasas de las cuales 5,4gr saturadas 19,8gr proteínas 59,2gr de hidratos de carbono de los cuales 12,7gr azúcares 1gr sal	413,1 kcal 12,3gr de grasas de las cuales 2,9gr saturadas 15gr proteínas 55,5gr de hidratos de carbono de los cuales 13,5gr azúcares 1gr sal	412,1 kcal 14,7gr de grasas de las cuales 2,7gr saturadas 13,1gr proteínas 61,5gr de hidratos de carbono de los cuales 10,5gr azúcares 0,8gr sal	425,2 kcal 9,4gr de grasas de las cuales 2gr saturadas 19,3gr proteínas 61gr de hidratos de carbono de los cuales 18,3gr azúcares 1gr sal	425,9 kcal 12,9gr de grasas de las cuales 3,3gr saturadas 16,9gr proteínas 67,6gr de hidratos de carbono de los cuales 13,1gr azúcares 1gr sal
11	12	13	14	15
Crema de zanahorias con pavo 8 Buñuelos de bacalao con patatas 4,1,5,3,8,2 Pan 1 + yogur 2	Potaje de alubias con verduras Salchichas de pollo en salsa de tomate con arroz salteado al ajillo 13 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Caracolas con salsa de tomate y atún 1,3,8,11,4 Tilapia en salsa al limón 4 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Estofado de patatas con merluza y pata 4,6 Magro de cerdo en salsa con guisantes Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Guiso de arroz con pollo Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de tomate natural aliñado 3 Pan 1 + yogur 2
424,1 kcal 18,1gr de grasas de las cuales 3,6gr saturadas 12gr proteínas 59,7gr de hidratos de carbono de los cuales 10,8gr azúcares 1gr sal	442,6 kcal 12,6gr de grasas de las cuales 2,6gr saturadas 24,7gr proteínas 53,3gr de hidratos de carbono de los cuales 12,6gr azúcares 1gr sal	447,1 kcal 13,3gr de grasas de las cuales 2,1gr saturadas 23,9gr proteínas 66gr de hidratos de carbono de los cuales 17,6gr azúcares 1gr sal	452,6 kcal 18,3gr de grasas de las cuales 3,5gr saturadas 19,1gr proteínas 49,9gr de hidratos de carbono de los cuales 19,4gr azúcares 1gr sal	451,7 kcal 14,9gr de grasas de las cuales 3,8gr saturadas 16,6gr proteínas 71,5gr de hidratos de carbono de los cuales 8,4gr azúcares 1gr sal
18	19	20	21	22
Arroz con salsa de tomate Churrasquito de pollo en salsa Pan 1 + yogur 2	Crema de calabaza con merluza 4 Huevos a la bechamel con arroz pilaf 1,13,3,2,5,6,4,8 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Lentejas estofadas con verduras Pavo a la plancha en salsa casera 8 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Macarrones con salsa boloñesa 1,3,8,11 Tortilla francesa con guarnición de lechuga 3 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Puchero de garbanzos con verduras Varitas de merluza con zanahorias salteadas 4,1 Pan 1 + yogur 2
421,4 kcal 14,2gr de grasas de las cuales 3,7gr saturadas 16,8gr proteínas 64gr de hidratos de carbono de los cuales 8,7gr azúcares 1gr sal	433,2 kcal 8,3gr de grasas de las cuales 2,2gr saturadas 13,2gr proteínas 74,9gr de hidratos de carbono de los cuales 21,3gr azúcares 1gr sal	438,5 kcal 11,1gr de grasas de las cuales 1,6gr saturadas 21,2gr proteínas 66,3gr de hidratos de carbono de los cuales 22,2gr azúcares 1gr sal	445,3 kcal 21,4gr de grasas de las cuales 4,2gr saturadas 15,4gr proteínas 45,9gr de hidratos de carbono de los cuales 9,4gr azúcares 1gr sal	443,6 kcal 15,2gr de grasas de las cuales 2,9gr saturadas 24,8gr proteínas 54,5gr de hidratos de carbono de los cuales 8,8gr azúcares 1gr sal
25	26	27	28	29
Estofado de patatas con pollo Croquetas de bacalao 1,5,4,8,2,3,9,10,1,6 Pan 1 + yogur 2	Espirales con salsa de tomate 1,3,8,11 Tortilla francesa con guarnición de tomate natural aliñado 3 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Potaje de alubias con verduras Albóndigas de pollo en salsa casera 1,8,13 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Guiso de arroz con magro de cerdo Merluza al horno en salsa verde 4,1,13 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Crema de calabacín con queso 2 Lomo de cerdo al ajillo con patatas Pan 1 + yogur 2
436,8 kcal 20,5gr de grasas de las cuales 4,4gr saturadas 14,2gr proteínas 57,2gr de hidratos de carbono de los cuales 9,2gr azúcares 1gr sal	431,3 kcal 20,3gr de grasas de las cuales 2,6gr saturadas 12,1gr proteínas 48,9gr de hidratos de carbono de los cuales 12,8gr azúcares 1gr sal	429,7 kcal 8,4gr de grasas de las cuales 1,2gr saturadas 27,2gr proteínas 61,9gr de hidratos de carbono de los cuales 19,5gr azúcares 1gr sal	445,8 kcal 13,9gr de grasas de las cuales 2,4gr saturadas 15,6gr proteínas 63,2gr de hidratos de carbono de los cuales 12,5gr azúcares 1gr sal	434,3 kcal 31,2gr de grasas de las cuales 11,2gr saturadas 18,8gr proteínas 27,3gr de hidratos de carbono de los cuales 6,8gr 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

