

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
	Espirales con salsa boloñesa 1,3,8,11 Tortilla francesa con zanahorias 3 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Lentejas estofadas con verduras Churrasquito de pollo al limón con patatas panaderas Pan 1 + fruta fresca de temporada	Arroz con salsa de tomate Varitas de merluza 4,1 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Estofado de patatas con magro de cerdo Pavo a la jardinera 8 Pan 1 + yogur 2
	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	454,6 kcal 16,6gr de grasas de las cuales 3gr saturadas 22,8gr proteínas 54,9gr de hidratos de carbono de los cuales 12,3gr azúcares 0,9gr sal	441,7 kcal 13,5gr de grasas de las cuales 1,8gr saturadas 13,2gr proteínas 66,2gr de hidratos de carbono de los cuales 11,5gr azúcares 1gr sal	441,2 kcal 20,8gr de grasas de las cuales 5,7gr saturadas 25,3gr proteínas 49,1gr de hidratos de carbono de los cuales 13,6gr azúcares 1gr sal
7	8	9	10	11
Crema de calabaza con pollo Lomo adobado a la plancha con arroz salteado 2,8 Pan 1 + yogur 2	Macarrones con salsa de tomate y atún 1,3,8,11,4 Tilapia a la menier 4,1 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Potaje de alubias con verduras Huevos a la bechamel con zanahorias 3,1,13,2,5,6,4,8 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Guiso de arroz con magro de cerdo Salchichas de pollo en salsa de tomate 13 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Puchero de garbanzos con verduras Buñuelos de bacalao con lechuga 4,5,1,2,3,8 Pan 1 + yogur 2
439,2 kcal 18,9gr de grasas de las cuales 5gr saturadas 21,4gr proteínas 52,5gr de hidratos de carbono de los cuales 8,9gr azúcares 1gr sal	420,6 kcal 10,5gr de grasas de las cuales 1,7gr saturadas 20,1gr proteínas 60,4gr de hidratos de carbono de los cuales 15,2gr azúcares 1gr sal	421,4 kcal 10,1gr de grasas de las cuales 2,2gr saturadas 19,3gr proteínas 63,6gr de hidratos de carbono de los cuales 20,5gr azúcares 1gr sal	419,4 kcal 11,7gr de grasas de las cuales 2,8gr saturadas 21,6gr proteínas 58,3gr de hidratos de carbono de los cuales 12,6gr azúcares 1gr sal	451,3 kcal 14,4gr de grasas de las cuales 2,7gr saturadas 18,5gr proteínas 64,2gr de hidratos de carbono de los cuales 8gr azúcares 1gr sal
14	15	16	17	18
Caracolas con salsa de tomate 1,3,8,11 Tortilla de patatas 3 Pan 1 + yogur 2	Potaje de garbanzos con verduras Empanadillas de atún 4,1,5,3,8,2,10,6 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Crema de zanahorias con merluza 4 Pinchitos de pollo con arroz salteado Pan 1 + fruta fresca de temporada	Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con zanahorias 3 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Arroz a la marinera con merluza y pavo 4,6 Pavo a la plancha en salsa casera 8 Pan 1 + yogur 2
426 kcal 14,1gr de grasas de las cuales 3,4gr saturadas 15,8gr proteínas 65,3gr de hidratos de carbono de los cuales 9,1gr azúcares 1gr sal	424 kcal 15,3gr de grasas de las cuales 3,3gr saturadas 13,9gr proteínas 53,2gr de hidratos de carbono de los cuales 13,3gr azúcares 1gr sal	436 kcal 13,7gr de grasas de las cuales 2,6gr saturadas 17,1gr proteínas 70,3gr de hidratos de carbono de los cuales 23,4gr azúcares 1gr sal	438 kcal 21,6gr de grasas de las cuales 2,8gr saturadas 16,8gr proteínas 40,3gr de hidratos de carbono de los cuales 12,6gr azúcares 1gr sal	432,9 kcal 13,3gr de grasas de las cuales 3,4gr saturadas 13,7gr proteínas 72,8gr de hidratos de carbono de los cuales 11,9gr azúcares 1gr sal
21	22	23	24	25
Estofado de patatas con pollo Croquetas de bacalao 4,6,5,1,8,2,3,9,10,11 Pan 1 + yogur 2	Crema de siete verduras con pavo 8 Churrasquito de pollo al ajillo con arroz salteado Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Coditos con salsa boloñesa 1,3,8,11 Tortilla de patatas y calabacín con tomate natural 3 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Guiso de arroz con pollo Carne con tomate Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Puchero de garbanzos con verduras Merluza en salsa casera 4 Pan 1 + yogur 2
436,8 kcal 20,5gr de grasas de las cuales 4,4gr saturadas 14,2gr proteínas 57,7gr de hidratos de carbono de los cuales 9,2gr azúcares 1gr sal	441,6 kcal 17,5gr de grasas de las cuales 3,5gr saturadas 20,7gr proteínas 49,2gr de hidratos de carbono de los cuales 14,5gr azúcares 1gr sal	421,6 kcal 13,1gr de grasas de las cuales 3,7gr saturadas 17,5gr proteínas 63,2gr de hidratos de carbono de los cuales 12gr azúcares 1gr sal	445,6 kcal 12,7gr de grasas de las cuales 2,6gr saturadas 17,4gr proteínas 64,5gr de hidratos de carbono de los cuales 14,5gr azúcares 1gr sal	438,9 kcal 10gr de grasas de las cuales 2,7gr saturadas 30,6gr proteínas 60,9gr de hidratos de carbono de los cuales 10,7gr azúcares 1gr sal
28	29	30	31	
Macarrones con salsa de tomate y atún 1,3,8,11,4 Pavo en salsa 8 Pan 1 + yogur 2	Lentejas estofadas con verduras Huevos a la bechamel 3,1,13,2,5,6,4,8 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Crema de calabacín con queso 2 Varitas de merluza con patatas 4,1 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Potaje de garbanzos con magro de cerdo Tortilla de patatas con zanahorias 3 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	
438,5 kcal 15,6gr de grasas de las cuales 3,9gr saturadas 17,2gr proteínas 65,1gr de hidratos de carbono de los cuales 14,4gr azúcares 1gr sal	437,4 kcal 8,6gr de grasas de las cuales 1,9gr saturadas 20,7gr proteínas 64,7gr de hidratos de carbono de los cuales 18gr azúcares 1gr sal	443,8 kcal 20,2gr de grasas de las cuales 4,3gr saturadas 17,8gr proteínas 56gr de hidratos de carbono de los cuales 17,3gr azúcares 1gr sal	445 kcal 14,3gr de grasas de las cuales 2,2gr saturadas 18,5gr proteínas 56,1gr de hidratos de carbono de los cuales 15,4gr azúcares 1gr sal	

ALÉRGICOS: 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-Altramuzos

