

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
Macarrones con salsa de tomate y atún 1,3,8,11,4 Albóndigas de pollo en salsa casera 1,8,13 Pan 1 + yogur 2	Puchero de garbanzos con verduras Huevos a la bechamel con lechuga y maíz 3,1,2,4,5,6,8,13 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Lentejas estofadas con pollo Varitas de merluza con arroz salteado 4,1 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Ensalada de pasta 1,3,4,5,6,8,11,13 Tortilla francesa con zanahoria 3 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Arroz con salsa de tomate Lomo de cerdo al ajillo Pan 1 + yogur 2
733,3 kcal 39,8gr grasas de las cuales 5,3gr saturadas 21,6gr proteínas 80,1gr hidratos de carbono de los cuales 23,5gr azúcares 2gr sal	727,1 kcal 20,7gr grasas de las cuales 3gr saturadas 31,9gr proteínas 98,2gr hidratos de carbono de los cuales 20,7gr azúcares 2gr sal	627,3 kcal 16,8gr grasas de las cuales 2,4gr saturadas 29,6gr proteínas 102,8gr hidratos de carbono de los cuales 34gr azúcares 2gr sal	762,1 kcal 15,5gr grasas de las cuales 5gr saturadas 39,1gr proteínas 109,1gr hidratos de carbono de los cuales 21,1gr azúcares 2gr sal	719,3 kcal 35,8gr grasas de las cuales 10,5gr saturadas 22gr proteínas 86,6gr hidratos de carbono de los cuales 17,5gr azúcares 1,8gr sal
9	10	11	12	13
Crema de calabaza con pollo Croquetas de bacalao con patatas 4,6,5,1,2,3,8,9,10,11 Pan 1 + yogur 2	Ensalada de pasta con pollo 1,3,8,11,13 Tortilla de patatas con lechuga 3 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Estofado de patatas con merluza y pota 4,6 Carne con tomate Pan 1 + fruta fresca de temporada	Potaje de garbanzos con verduras Pavo a la jardinera 8 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Guiso de arroz con magro de cerdo Merluza en salsa casera 4 Pan 1 + yogur 2
628,9 kcal 26,2gr grasas de las cuales 3,7gr saturadas 16,2gr proteínas 91,8gr hidratos de carbono de los cuales 25,1gr azúcares 1,8gr sal	649,5 kcal 21,6gr grasas de las cuales 4,5gr saturadas 31,7gr proteínas 79,9gr hidratos de carbono de los cuales 30,8gr azúcares 2gr sal	748,1 kcal 20,1gr grasas de las cuales 3,5gr saturadas 26,4gr proteínas 123,8gr hidratos de carbono de los cuales 28,5gr azúcares 2gr sal	751,6 kcal 27,8gr grasas de las cuales 6,1gr saturadas 40,1gr proteínas 78,4gr hidratos de carbono de los cuales 16,8gr azúcares 1,6gr sal	656,8 kcal 15,1gr grasas de las cuales 3gr saturadas 29,1gr proteínas 113,7gr hidratos de carbono de los cuales 25,3gr azúcares 1,9gr sal
16	17	18	19	20
Caracolas con salsa de tomate 1,3,8,11 Magro de cerdo en salsa Pan 1 + yogur 2	Estofado de patatas a la riojana 1,2,3,13 Huevos a la bechamel con zanahoria 3,1,2,4,5,6,8,13 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Lentejas estofadas con verduras Empanadillas de atún con lechuga 4,6,5,1,2,3,8,10 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Crema de calabacín con queso 2 Bacalao en salsa de tomate 4,6 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Arroz a la marinera con merluza y pota 4,6 Tortilla de patatas y calabacín con tomate natural 3 Pan 1 + yogur 2
635,5 kcal 20,1gr grasas de las cuales 5,3gr saturadas 37,7gr proteínas 92,2gr hidratos de carbono de los cuales 37,1gr azúcares 2gr sal	644,7 kcal 18,5gr grasas de las cuales 3,4gr saturadas 23gr proteínas 95,9gr hidratos de carbono de los cuales 39gr azúcares 2gr sal	752,5 kcal 26,3gr grasas de las cuales 6,1gr saturadas 19,2gr proteínas 116gr hidratos de carbono de los cuales 26,9gr azúcares 2gr sal	737,9 kcal 20,4gr grasas de las cuales 5,9gr saturadas 37gr proteínas 94,3gr hidratos de carbono de los cuales 20,5gr azúcares 2gr sal	736,3 kcal 24,2gr grasas de las cuales 4,6gr saturadas 27,3gr proteínas 112,8gr hidratos de carbono de los cuales 25,2gr azúcares 1,7gr sal
23	24	25	26	27
Estofado de patatas con merluza y pota 4,6 Croquetas de pollo con patatas 1,2,3,4,5,6,8,9,10,11 Pan 1 + yogur 2	Guiso de arroz con pollo Buñuelos de bacalao con lechuga 4,5,1,2,3,8 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Potaje de alubias con chorizo 1,2,3,13 Tortilla francesa con zanahoria 3 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Crema de siete verduras con merluza 4 Churrasquito de pollo al ajillo con arroz salteado Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Coditos con salsa boloñesa 1,3,8,11 Tilapia a la menier 4,1 Pan 1 + yogur 2
635,2 kcal 18,5gr grasas de las cuales 3gr saturadas 21,4gr proteínas 114,1gr hidratos de carbono de los cuales 55,2gr azúcares 2gr sal	731,7 kcal 21,6gr grasas de las cuales 3,1gr saturadas 16,4gr proteínas 116gr hidratos de carbono de los cuales 19,1gr azúcares 1,9gr sal	746,1 kcal 42,3gr grasas de las cuales 7,3gr saturadas 29,6gr proteínas 63,6gr hidratos de carbono de los cuales 23,3gr azúcares 2gr sal	648,7 kcal 26,8gr grasas de las cuales 5,9gr saturadas 19,7gr proteínas 80,3gr hidratos de carbono de los cuales 14,5gr azúcares 2gr sal	630,5 kcal 28gr grasas de las cuales 13,9gr saturadas 30,4gr proteínas 79,2gr hidratos de carbono de los cuales 31,2gr azúcares 1,3gr sal
30				
Crema de zanahorias con pavo 8 Empanadillas de atún con arroz salteado 4,6,5,1,2,3,8,10 Pan 1 + yogur 2				
764,1 kcal 32gr grasas de las cuales 9,4gr saturadas 16,2gr proteínas 111,3gr hidratos de carbono de los cuales 28,5gr azúcares 2gr 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

