

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		Estofado de patatas con verduras Pavo a la plancha en salsa casera (8) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Lentejas estofadas con pollo Buñuelos de bacalao con guarnición de lechuga (1)(4)(5)(3)(8)(2) Pan integral (1) + yogur (2)	Guiso de arroz con magro de cerdo Tortilla de patatas y calabacín (3) Pan (1) + fruta fresca de temporada
		659.68 kcal, 20.43gr grasas de las cuales 3.09gr saturadas, 17.05gr proteínas, 120.34gr hidratos de carbono, 50.84gr azúcares, 2.01gr sal	714.22 kcal, 23.49gr grasas de las cuales 4.56gr saturadas, 19.73gr proteínas, 70.66gr hidratos de carbono, 9.78gr azúcares, 1.84gr sal	700.13 kcal, 19.67gr grasas de las cuales 3.84gr saturadas, 23.95gr proteínas, 120.37gr hidratos de carbono, 23.16gr azúcares, 1.89gr sal
6	7	8	9	10
Potaje de alubias con verduras Pinchitos de pollo con arroz salteado Pan (1) + fruta fresca de temporada	Salmorejo (1)(13)(8)(12) Empanadillas de atún con patatas (4)(1)(5)(3)(8)(2)(10)(6) Pan integral (1) + fruta fresca de temporada	Arroz a la marinera con merluza y pota (4)(6) Lomo de cerdo en salsa Pan (1) + fruta fresca de temporada	Caracolas con salsa de tomate (1)(3) Merluza a la menier (4)(1) Pan integral (1) + yogur (2)	Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con atún y guarnición de zanahoria y maíz (3)(4) Pan (1) + fruta fresca de temporada
748.69 kcal, 21.08gr grasas de las cuales 3.84gr saturadas, 36.28gr proteínas, 104.5gr hidratos de carbono, 25.48gr azúcares, 1.48gr sal	744.75 kcal, 32.53gr grasas de las cuales 7.36gr saturadas, 15.26gr proteínas, 105.08gr hidratos de carbono, 27.98gr azúcares, 1.59gr sal	740.48 kcal, 28.83gr grasas de las cuales 8.66gr saturadas, 25.26gr proteínas, 106.11gr hidratos de carbono, 24.02gr azúcares, 1.71gr sal	693.05 kcal, 18.35gr grasas de las cuales 2.64gr saturadas, 29.23gr proteínas, 113.25gr hidratos de carbono, 25.91gr azúcares, 1.64gr sal	728.60 kcal, 31.50gr grasas de las cuales 4.09gr saturadas, 37.98gr proteínas, 76.50gr hidratos de carbono, 22.06gr azúcares, 1.81gr sal
13	14	15	16	17
Macarrones con salsa boloñesa (1)(3) Pavo a la plancha en salsa casera (8) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Potaje de alubias con verduras Salmón al horno con arroz salteado (4)(6) Pan integral (1) + fruta fresca de temporada	Gazpacho (13) Churrasquito de pollo al limón con patatas Pan (1) + fruta fresca de temporada	Puchero de garbanzos con verduras Croquetas de bacalao con guarnición de lechuga (1)(5)(4)(8)(2)(3)(9)(10)(11)(6) Pan integral (1) + yogur (2)	Guiso de arroz con pollo Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de zanahoria (3) Pan (1) + fruta fresca de temporada
758.69 kcal, 22.95gr grasas de las cuales 6.72gr saturadas, 29.27gr proteínas, 116.05gr hidratos de carbono, 27.64gr azúcares, 1.76gr sal	745.07 kcal, 30.78gr grasas de las cuales 6.69gr saturadas, 37.37gr proteínas, 89.91gr hidratos de carbono, 22.39gr azúcares, 1.85gr sal	757.67 kcal, 27.89gr grasas de las cuales 5.36gr saturadas, 38.22gr proteínas, 88.25gr hidratos de carbono, 22.27gr azúcares, 1.48gr sal	750.40 kcal, 22.66gr grasas de las cuales 4.11gr saturadas, 24.05gr proteínas, 72.35gr hidratos de carbono, 10.12gr azúcares, 1.32gr sal	724.13 kcal, 21.37gr grasas de las cuales 3.69gr saturadas, 21.75gr proteínas, 123.17gr hidratos de carbono, 26.16gr azúcares, 2gr sal
20	21	22	23	24
Lasaña de pollo (1)(3)(2) Varitas de merluza con patatas (4)(1) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Puchero de garbanzos con verduras Tortilla de patatas con guarnición de zanahoria (3) Pan integral (1) + fruta fresca de temporada	Arroz a la cubana Magro de cerdo en salsa Pan (1) + fruta fresca de temporada	Lentejas estofadas con verduras Huevos a la bechamel con guarnición de lechuga (1)(13)(3)(2)(5)(6)(4)(8) Pan integral (1) + yogur (2)	Coditos con salsa de tomate (1)(3) Churrasquito de pollo a la jardinera Pan (1) + fruta fresca de temporada
729.15 kcal, 36.6gr grasas de las cuales 13.27gr saturadas, 27.14gr proteínas, 84.21gr hidratos de carbono, 26.82gr azúcares, 1.88gr sal	730.25 kcal, 18.49gr grasas de las cuales 2.73gr saturadas, 32.91gr proteínas, 111.05gr hidratos de carbono, 28.64gr azúcares, 1.45gr sal	762.25 kcal, 25.63gr grasas de las cuales 4.66gr saturadas, 24.51gr proteínas, 118.77gr hidratos de carbono, 25.56gr azúcares, 1.71gr sal	751.50 kcal, 19.69gr grasas de las cuales 5.12gr saturadas, 28.50gr proteínas, 72.87gr hidratos de carbono, 14.32gr azúcares, 1.99gr sal	687.05 kcal, 20.75gr grasas de las cuales 3.60gr saturadas, 27.79gr proteínas, 107.37gr hidratos de carbono, 29.72gr azúcares, 1.8gr sal
27	28	29	30	
Estofado de patatas con magro de cerdo Empanadillas de atún con guarnición de zanahoria (4)(1)(5)(3)(8)(2)(10)(6) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Salmorejo (1)(13)(8)(12) Pinchitos de pollo con arroz salteado Pan integral (1) + fruta fresca de temporada	Espirales con salsa de tomate y atún (1)(3)(4) Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de lechuga (3) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Arroz a la marinera con merluza y pota (4)(6) Pavo al horno al ajillo (8) Pan integral (1) + yogur (2)	
699.05 kcal, 30.89gr grasas de las cuales 7.59gr saturadas, 17.91gr proteínas, 94.81gr hidratos de carbono, 30.32gr azúcares, 1.22gr sal	636.69 kcal, 22.48gr grasas de las cuales 3.96gr saturadas, 21.08gr proteínas, 98.30gr hidratos de carbono, 24.88gr azúcares, 1.54gr sal	732.10 kcal, 20.60gr grasas de las cuales 3.38gr saturadas, 18.53gr proteínas, 80.68gr hidratos de carbono, 19.58gr azúcares, 1.4gr sal	728.64 kcal, 31.40gr grasas de las cuales 7.15gr saturadas, 35.11gr proteínas, 88.14gr hidratos de carbono, 10.11gr azúcares, 1.12gr 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-Altramucos