

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<b>1 FESTIVO</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	<b>Crema de calabacín con queso (2)</b> <b>Varitas de merluza con guarnición de zanahoria (1)(4)</b> Pan integral (1) + fruta fresca de temporada	<b>Potaje de alubias con pollo</b> <b>Lomo adobado a la plancha con patatas (8)(2)</b> Pan (1) + fruta fresca de temporada	<b>Guiso de arroz con magro de cerdo</b> <b>Tortilla francesa con guarnición de tomate natural aliñado (3)</b> Pan integral (1) + yogur (2)	<b>Espirales con salsa de tomate (1)(3)</b> <b>Tilapia a la menier (4)(1)</b> Pan (1) + fruta fresca de temporada
	637.18 kcal, 30.19gr grasas de las cuales 6.32gr saturadas, 25.51gr proteínas, 77.90gr hidratos de carbono de los cuales 28.47gr azúcares, 1.84gr sal	725.95 kcal, 24.24gr grasas de las cuales 4.57gr saturadas, 43.22gr proteínas, 83.21gr hidratos de carbono de los cuales 25.75gr azúcares, 1.86gr sal	739.67 kcal, 38.50gr grasas de las cuales 7.03gr saturadas, 23.58gr proteínas, 74.89gr hidratos de carbono de los cuales 10.18gr azúcares, 1.62gr sal	670.25 kcal, 15.59gr grasas de las cuales 2.33gr saturadas, 31.87gr proteínas, 111.69gr hidratos de carbono de los cuales 26.33gr azúcares, 1.71gr sal
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
<b>Arroz a la cubana</b> <b>Churrasquito de pollo al limón</b> Pan (1) + fruta fresca de temporada	<b>Puchero de garbanzos con verduras</b> <b>Empanadillas de atún con guarnición de lechuga (4)(1)(5)(3)(8)(2)(10)(6)</b> Pan integral (1) + fruta fresca de temporada	<b>Lasaña de pollo (1)(2)(3)</b> <b>Tortilla de patatas (3)</b> Pan (1) + fruta fresca de temporada	<b>Fideuá (1)(3)(4)</b> <b>Pavo a la plancha en salsa casera (8)</b> Pan integral (1) + yogur (2)	<b>Lentejas estofadas con verduras</b> <b>Huevos a la bechamel con guarnición de zanahoria (1)(13)(3)(2)(5)(6)(4)(8)</b> Pan (1) + fruta fresca de temporada
732.68 kcal, 26.07gr grasas de las cuales 4.78gr saturadas, 23.26gr proteínas, 109.32gr hidratos de carbono de los cuales 18.67gr azúcares, 1.49gr sal	735.46 kcal, 23.20gr grasas de las cuales 5.37gr saturadas, 27.55gr proteínas, 105.33gr hidratos de carbono de los cuales 25.69gr azúcares, 1.91gr sal	644.88 kcal, 30.57gr grasas de las cuales 13.95gr saturadas, 19.48gr proteínas, 85.2gr hidratos de carbono de los cuales 30.19gr azúcares, 1.82gr sal	661.21 kcal, 18.58gr grasas de las cuales 4.76gr saturadas, 25.05gr proteínas, 96.07gr hidratos de carbono de los cuales 18.56gr azúcares, 1.19gr sal	720.25 kcal, 17.05gr grasas de las cuales 3.57gr saturadas, 34.15gr proteínas, 111.45gr hidratos de carbono de los cuales 33.44gr azúcares, 1.56gr sal
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
<b>Canelones de atún (4)(1)(2)(5)(3)(8)(9)(10)(11)(6)</b> <b>Salchichas de pollo en salsa de tomate con arroz salteado al ajillo (13)</b> Pan (1) + fruta fresca de temporada	<b>Potaje de alubias con verduras</b> <b>Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de tomate natural aliñado (3)</b> Pan integral (1) + fruta fresca de temporada	<b>Guiso de arroz con pollo</b> <b>Buñuelos de bacalao (4)(1)(5)(3)(8)(2)</b> Pan (1) + fruta fresca de temporada	<b>Estofado de patatas con merluza y pota (4)(6)</b> <b>Tortilla francesa con atún con guarnición de lechuga (3)(4)</b> Pan integral (1) + yogur (2)	<b>Macarrones con salsa de tomate y atún (1)(3)(4)</b> <b>Magro de cerdo en salsa con guisantes</b> Pan (1) + fruta fresca de temporada
750.35 kcal, 26.61gr grasas de las cuales 7.22gr saturadas, 39.82gr proteínas, 102.5gr hidratos de carbono de los cuales 24.88gr azúcares, 1.12gr sal	651.18 kcal, 17.77gr grasas de las cuales 3.10gr saturadas, 31.99gr proteínas, 93.32gr hidratos de carbono de los cuales 26.86gr azúcares, 1.09gr sal	730.44 kcal, 22.74gr grasas de las cuales 3.18gr saturadas, 16.25gr proteínas, 123.53gr hidratos de carbono de los cuales 20gr azúcares, 1.4gr sal	719.57 kcal, 39.73gr grasas de las cuales 7.26gr saturadas, 34.75gr proteínas, 54.69gr hidratos de carbono de los cuales 11.14gr azúcares, 1.81gr sal	750.26 kcal, 24.82gr grasas de las cuales 4.52gr saturadas, 36.87gr proteínas, 102.86gr hidratos de carbono de los cuales 27.18gr azúcares, 1.85gr sal
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
<b>Crema de calabaza con merluza (4)</b> <b>Huevos a la bechamel con arroz salteado (1)(13)(3)(2)(5)(6)(4)(8)</b> Pan (1) + fruta fresca de temporada	<b>Lasaña de carne (1)(2)(3)</b> <b>Churrasquito de pollo en salsa</b> Pan integral (1) + fruta fresca de temporada	<b>Puchero de garbanzos con verduras</b> <b>Varitas de merluza con guarnición de zanahoria (4)(1)</b> Pan (1) + fruta fresca de temporada	<b>Lentejas estofadas con verduras</b> <b>Pavo a la plancha en salsa casera (8)</b> Pan integral (1) + yogur (2)	<b>Arroz a la cubana</b> <b>Tortilla francesa con ensalada de lechuga (3)</b> Pan (1) + fruta fresca de temporada
734.99 kcal, 22.36gr grasas de las cuales 2.67gr saturadas, 37.07gr proteínas, 99.73gr hidratos de carbono de los cuales 24.91gr azúcares, 1.96gr sal	646.38 kcal, 32.15gr grasas de las cuales 15.74gr saturadas, 28.74gr proteínas, 75.62gr hidratos de carbono de los cuales 35.47gr azúcares, 1.84gr sal	650.96 kcal, 13.57gr grasas de las cuales 3.45gr saturadas, 20.70gr proteínas, 123.63gr hidratos de carbono de los cuales 35.24gr azúcares, 0.85gr sal	641.21 kcal, 19.18gr grasas de las cuales 4.82gr saturadas, 33.05gr proteínas, 76.27gr hidratos de carbono de los cuales 17.76gr azúcares, 1.12gr sal	753.96 kcal, 37.36gr grasas de las cuales 4.83gr saturadas, 16.90gr proteínas, 96.64gr hidratos de carbono de los cuales 20.05gr azúcares, 1.55gr sal
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>		
<b>Arroz a la marinera con merluza y pota (4)(6)</b> <b>Lomo de cerdo al ajillo</b> Pan (1) + fruta fresca de temporada	<b>Estofado de patatas con pollo</b> <b>Croquetas de bacalao con guarnición de lechuga (1)(5)(4)(8)(2)(3)(9)(10)(11)(6)</b> Pan integral (1) + fruta fresca de temporada	<b>Potaje de garbanzos con verduras</b> <b>Albóndigas de pollo en salsa casera (1)(8)(13)</b> Pan (1) + fruta fresca de temporada	<b>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</b>	
746.44 kcal, 37.05gr grasas de las cuales 11.13gr saturadas, 25.69gr proteínas, 87.52gr hidratos de carbono de los cuales 18.33gr azúcares, 1.93gr sal	634.86 kcal, 24.81gr grasas de las cuales 3.42gr saturadas, 16.80gr proteínas, 97.24gr hidratos de carbono de los cuales 27.50gr azúcares, 1.95gr sal	663.85 kcal, 15.43gr grasas de las cuales 1.69gr saturadas, 38.67gr proteínas, 97.45gr hidratos de carbono de los cuales 27.80gr azúcares, 1.18gr sal		