

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
				Lentejas estofadas con verduras Varitas de merluza con patatas 4,1 Pan 1 + fruta fresca de temporada
				748 kcal 25,2gr grasas de las cuales 3,4gr saturadas 37,9gr proteínas 96gr hidratos de carbono de los cuales 21,8gr azúcares 2gr sal
4	5	6	7	8
Estofado de patatas con vacuno Huevos a la bechamel rebozados 1,13,3,2,5,6,4,8 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Crema de calabaza con merluza 4 Salchichas de pollo en salsa de tomate con arroz salteado 13 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Coditos con salsa de tomate 1,3 Buñuelos de bacalao con zanahoria 1,4,5,3,8,2 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Puchero de garbanzos con verduras Magro de cerdo en salsa Pan integral 1 + yogur 2	Arroz a la marinera con merluza y pota 4,6 Tortilla de patatas 3 Pan 1 + fruta fresca de temporada
628,1 kcal 13,1gr grasas de las cuales 3,9gr saturadas 24,6gr proteínas 118,8gr hidratos de carbono de los cuales 40,7gr azúcares 2gr sal	640,9 kcal 17,9gr grasas de las cuales 4,1gr saturadas 35,1gr proteínas 85,9gr hidratos de carbono de los cuales 25,7gr azúcares 2gr sal	762,4 kcal 24,6gr grasas de las cuales 3,2gr saturadas 18,5gr proteínas 124,2gr hidratos de carbono de los cuales 25,3gr azúcares 2gr sal	760,8 kcal 25,1gr grasas de las cuales 6,3gr saturadas 44,3gr proteínas 81,4gr hidratos de carbono de los cuales 14,9gr azúcares 1,3gr sal	718,3 kcal 19,2gr grasas de las cuales 3,2gr saturadas 20,1gr proteínas 127,1gr hidratos de carbono de los cuales 23,8gr azúcares 2gr sal
11	12	13	14	15
Crema de zanahorias con pavo 8 Lomo adobado a la plancha con arroz salteado 8,2 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Caracolas con salsa boloñesa 1,3 Tortilla francesa con guarnición de lechuga 3 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Lentejas estofadas con verduras Croquetas de pollo 1,2,5,3,4,8,6 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Arroz con salsa de tomate Tortilla de patatas y calabacín con zanahoria 3 Pan integral 1 + yogur 2	Potaje de garbanzos con verduras Empanadillas de atún 4,1,5,3,8,2,10,6 Pan 1 + fruta fresca de temporada
643,6 kcal 21,6gr grasas de las cuales 4,3gr saturadas 27,4gr proteínas 94gr hidratos de carbono de los cuales 31,7gr azúcares 2gr sal	723,6 kcal 34,9gr grasas de las cuales 6,8gr saturadas 25gr proteínas 74,6gr hidratos de carbono de los cuales 15,3gr azúcares 2gr sal	756,7 kcal 23,9gr grasas de las cuales 3,4gr saturadas 30,8gr proteínas 108,5gr hidratos de carbono de los cuales 27,8gr azúcares 2gr sal	733,2 kcal 23,9gr grasas de las cuales 5,6gr saturadas 21,2gr proteínas 109,1gr hidratos de carbono de los cuales 13,6gr azúcares 2gr sal	756 kcal 28,7gr grasas de las cuales 6,1gr saturadas 25,4gr proteínas 101gr hidratos de carbono de los cuales 25,3gr azúcares 2gr sal
18	19	20	21	22
Estofado de patatas con merluza y pota 4,6 Churrasquito de pollo al ajillo Pan 1 + fruta fresca de temporada	Guiso de arroz con pollo Croquetas de bacalao 1,5,4,8,2,3,9,10,11,6 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Puchero de garbanzos con verduras Pavo a la jardinera 8 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Macarrones con salsa de tomate y atún 1,3,4 Huevos a la bechamel rebozados 1,13,3,2,5,6,4,8 Pan integral 1 + yogur 2	Potaje de alubias con verduras Salmón al horno con patatas 4,6 Pan 1 + fruta fresca de temporada
640,8 kcal 30,7gr grasas de las cuales 6,1gr saturadas 35,5gr proteínas 68,3gr hidratos de carbono de los cuales 25,4gr azúcares 2gr sal	740,7 kcal 22,1gr grasas de las cuales 3,1gr saturadas 16,9gr proteínas 116,1gr hidratos de carbono de los cuales 21,1gr azúcares 1,8gr sal	661,1 kcal 16,5gr grasas de las cuales 2,5gr saturadas 37,1gr proteínas 95gr hidratos de carbono de los cuales 28,4gr azúcares 1gr sal	728,8 kcal 20,4gr grasas de las cuales 6,2gr saturadas 28,9gr proteínas 106,1gr hidratos de carbono de los cuales 19,6gr azúcares 2gr sal	738,3 kcal 29,3gr grasas de las cuales 4,7gr saturadas 44,1gr proteínas 75,1gr hidratos de carbono de los cuales 22,5gr azúcares 1,3gr sal
25	26	27	28	29
Canelones de atún 4,1,2,5,3,8,9,10,11,6 Lomo de cerdo en salsa Pan 1 + fruta fresca de temporada	Lentejas estofadas con verduras Abadejo en salsa casera 4 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Crema de calabacín con queso 2 Hamburguesa mixta a la plancha con patatas 1,2,3,8,13 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Arroz con salsa de tomate Varitas de merluza 4,1 Pan integral 1 + yogur 2	Potaje de garbanzos con verduras Tortilla de patatas con zanahoria 3 Pan 1 + fruta fresca de temporada
649,5 kcal 31,7gr grasas de las cuales 11,4gr saturadas 28,4gr proteínas 74,5gr hidratos de carbono de los cuales 26,5gr azúcares 2gr sal	636,3 kcal 12,7gr grasas de las cuales 2gr saturadas 38,1gr proteínas 84,4gr hidratos de carbono de los cuales 25,1gr azúcares 1,6gr sal	651,8 kcal 29,3gr grasas de las cuales 5,1gr saturadas 29,5gr proteínas 59,6gr hidratos de carbono de los cuales 23gr azúcares 1,4gr sal	724,1 kcal 26,7gr grasas de las cuales 5,1gr saturadas 24,1gr proteínas 96,3gr hidratos de carbono de los cuales 8,2gr azúcares 2gr sal	764,3 kcal 25,3gr grasas de las cuales 3,7gr saturadas 31,1gr proteínas 106,7gr hidratos de carbono de los cuales 28,8gr azúcares 2gr 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-Altramuces

