

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2	3
			Estofado de patatas con magro de cerdo Bacalao al horno con salsa de tomate 4,6 Pan integral 1 + yogur 2	Arroz salteado con salsa de tomate Albóndigas de pollo a la jardinera 8,13,1 Pan 1 + fruta fresca de temporada
			637,7 kcal 19,5gr grasas de las cuales 6,2gr saturadas 43,7gr proteínas 70,6gr hidratos de carbono de los cuales 18,1gr azúcares 2gr sal	732,1 kcal 25,3gr grasas de las cuales 5,3gr saturadas 18,8gr proteínas 117,5gr hidratos de carbono de los cuales 24,3gr azúcares 2gr sal
6	7	8	9	10
Coditos con salsa boloñesa 1,3,8,11 Empanadillas de atún con patatas 4,1,5,3,8,2,10,6 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Puchero de garbanzos con verduras Lomo adobado a la plancha con guarnición de lechuga 2,8 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Guiso de arroz con magro de cerdo Merluza a la menier 4,1 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas y calabacín con zanahorias 3 Pan integral 1 + yogur 2	Crema de calabaza con pollo Pavo en salsa 8 Pan 1 + fruta fresca de temporada
761,6 kcal 28,9gr grasas de las cuales 8,4gr saturadas 24gr proteínas 104,9gr hidratos de carbono de los cuales 19,1gr azúcares 1,7gr sal	744 kcal 18,4gr grasas de las cuales 3,3gr saturadas 41,4gr proteínas 92,8gr hidratos de carbono de los cuales 26,1gr azúcares 2gr sal	717,1 kcal 20,1gr grasas de las cuales 3,6gr saturadas 29,8gr proteínas 116,1gr hidratos de carbono de los cuales 22,7gr azúcares 1,7gr sal	758,7 kcal 25,2gr grasas de las cuales 6gr saturadas 38,9gr proteínas 88gr hidratos de carbono de los cuales 15,7gr azúcares 2gr sal	644,5 kcal 22,7gr grasas de las cuales 4gr saturadas 21,1gr proteínas 106,2gr hidratos de carbono de los cuales 48gr azúcares 2gr sal
13	14	15	16	17
Arroz a la marinera con merluza y pota 4,6 Lomo en salsa casera Pan 1 + fruta fresca de temporada	Macarrones con salsa de tomate y atún 1,3,8,11,4 Tortilla francesa con guarnición de lechuga 3 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Estofado de patatas con magro de cerdo Pinchitos de pollo con arroz salteado Pan 1 + fruta fresca de temporada	Crema de siete verduras con merluza 4 Croquetas de bacalao 1,5,4,8,2,3,9,10,11,6 Pan integral 1 + yogur 2	Potaje de alubias con verduras Huevos a la bechamel con zanahorias 1,13,3,2,5,6,4,8 Pan 1 + fruta fresca de temporada
740,5 kcal 28,8gr grasas de las cuales 8,7gr saturadas 25,3gr proteínas 106,1gr hidratos de carbono de los cuales 24gr azúcares 1,7gr sal	748,2 kcal 37,8gr grasas de las cuales 5,1gr saturadas 22,4gr proteínas 77,7gr hidratos de carbono de los cuales 21,3gr azúcares 2gr sal	648,9 kcal 21,5gr grasas de las cuales 4,3gr saturadas 27gr proteínas 99,2gr hidratos de carbono de los cuales 26,3gr azúcares 1,5gr sal	637,5 kcal 26,8gr grasas de las cuales 5,8gr saturadas 20,8gr proteínas 75,7gr hidratos de carbono de los cuales 14,4gr azúcares 2gr sal	702,3 kcal 16,8gr grasas de las cuales 3,7gr saturadas 32,2gr proteínas 106,1gr hidratos de carbono de los cuales 34,2gr azúcares 2gr sal
20	21	22	23	24
Crema de calabacín con queso 2 Tortilla de patatas con guarnición de lechuga 3 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Lentejas estofadas con verduras Lomo de cerdo en salsa Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Arroz tres delicias 3,4,5,6,8,13 Merluza a la menier 4,1 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Puchero de garbanzos con verduras Hamburguesa de pollo al horno con patatas 8,13 Pan integral 1 + yogur 2	Canelones de carne 1,8,2,3,4,5,9,10,11,6 Buñuelos de bacalao con zanahorias 1,4,5,3,8,2 Pan 1 + fruta fresca de temporada
642,1 kcal 25,9gr grasas de las cuales 7,2gr saturadas 21gr proteínas 96gr hidratos de carbono de los cuales 34,1gr azúcares 2gr sal	762,1 kcal 29gr grasas de las cuales 8,7gr saturadas 38,1gr proteínas 79,8gr hidratos de carbono de los cuales 24,8gr azúcares 1,5gr sal	723,1 kcal 17,5gr grasas de las cuales 2,8gr saturadas 29,4gr proteínas 123,3gr hidratos de carbono de los cuales 23,4gr azúcares 1,7gr sal	752,8 kcal 31,5gr grasas de las cuales 7,8gr saturadas 39,5gr proteínas 72,7gr hidratos de carbono de los cuales 11,8gr azúcares 2gr sal	738,5 kcal 38,5gr grasas de las cuales 12,6gr saturadas 19,8gr proteínas 85,5gr hidratos de carbono de los cuales 18,9gr azúcares 2gr sal
27	28	29	30	31
Guiso de arroz con pollo Abadejo al horno en salsa verde 4,1 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Potaje de alubias con verduras Tortilla francesa con guarnición de lechuga 3 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Crema de zanahorias con pavo 8 Churrasquito de pollo al limón con arroz salteado Pan 1 + fruta fresca de temporada	Coditos a la napolitana 1,3,8,11,2 Varitas de merluza con zanahorias 4,1 Pan integral 1 + yogur 2	Potaje de garbanzos con pollo Huevos a la bechamel 1,13,3,2,5,6,4,8 Pan 1 + fruta fresca de temporada
737,9 kcal 24gr grasas de las cuales 3,7gr saturadas 24,8gr proteínas 114,9gr hidratos de carbono de los cuales 22,7gr azúcares 2gr sal	737 kcal 36,2gr grasas de las cuales 4,9gr saturadas 28,3gr proteínas 65,4gr hidratos de carbono de los cuales 21gr azúcares 2gr sal	761,5 kcal 29,2gr grasas de las cuales 5,7gr saturadas 29,1gr proteínas 104,3gr hidratos de carbono de los cuales 27,7gr azúcares 1,5gr sal	749,4 kcal 31,3gr grasas de las cuales 8,1gr saturadas 32,1gr proteínas 83gr hidratos de carbono de los cuales 12,4gr azúcares 2gr sal	700,3 kcal 17,9gr grasas de las cuales 3,5gr saturadas 33gr proteínas 107,7gr hidratos de carbono de los cuales 30,4gr 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

