

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Arroz a la marinera con merluza y pota 4,6 Lomo de cerdo en salsa Pan 1 + fruta fresca de temporada	Puchero de garbanzos con verduras Tortilla de patatas con guarnición de lechuga 3 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Crema de siete verduras con merluza 4 Empanadillas de atún con patatas 4,1,5,3,8,2,10,6 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Potaje de alubias con verduras Tortilla francesa con guarnición de zanahoria y maíz 3 Pan integral 1 + yogur 2	Lasaña de carne 1,3,2 Merluza a la menier 4,1 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	696,1 kcal 15,9gr grasas de las cuales 2,4gr saturadas 33gr proteínas 108,6gr hidratos de carbono de los cuales 26,1gr azúcares 2gr sal	663,6 kcal 28gr grasas de las cuales 6,8gr saturadas 16,3gr proteínas 93,8gr hidratos de carbono de los cuales 28,7gr azúcares 2gr sal	761,3 kcal 39,7gr grasas de las cuales 6,9gr saturadas 31,8gr proteínas 60,6gr hidratos de carbono de los cuales 13,9gr azúcares 2gr sal	628,2 kcal 29,9gr grasas de las cuales 13,6gr saturadas 26,2gr proteínas 77,5gr hidratos de carbono de los cuales 29,4gr azúcares 1,4gr sal
10	11	12	13	14
Crema de zanahorias con pollo Abadejo en salsa con arroz salteado 4 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Macarrones con salsa boloñesa 1,3,8,11 Churrasquito de pollo al limón Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de zanahoria 3 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Guiso de arroz con pollo Buñuelos de bacalao con guarnición de lechuga 4,5,3,8,2,1 Pan integral 1 + yogur 2	Puchero de garbanzos con verduras Pavo a la plancha en salsa casera con patatas 8 Pan 1 + fruta fresca de temporada
627,1 kcal 13,3gr grasas de las cuales 2,5gr saturadas 30,6gr proteínas 108,3gr hidratos de carbono de los cuales 37gr azúcares 2gr sal	760,6 kcal 27,7gr grasas de las cuales 7,3gr saturadas 32,4gr proteínas 91,4gr hidratos de carbono de los cuales 15,2gr azúcares 1gr sal	702,1 kcal 20,8gr grasas de las cuales 3,3gr saturadas 34,2gr proteínas 100,2gr hidratos de carbono de los cuales 27,6gr azúcares 2gr sal	734,5 kcal 24,9gr grasas de las cuales 5gr saturadas 19,3gr proteínas 107,2gr hidratos de carbono de los cuales 10,4gr azúcares 2gr sal	639,2 kcal 13,6gr grasas de las cuales 1,7gr saturadas 29gr proteínas 103,5gr hidratos de carbono de los cuales 30,6gr azúcares 2gr sal
17	18	19	20	21
Arroz salteado con salsa de tomate Tortilla de patatas con zanahorias 3 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Crema de calabaza con pavo 8 Varitas de merluza con patatas 4,1 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Potaje de alubias con verduras Magro de cerdo en salsa Pan 1 + fruta fresca de temporada	Espirales con salsa de tomate y atún 1,3,8,11,4 Huevos a la bechamel con guarnición de lechuga 3,1,13,2,5,6,4,8 Pan integral 1 + yogur 2	Puchero de garbanzos con verduras Albóndigas de pollo a la jardinera 1,8,13 Pan 1 + fruta fresca de temporada
765,9 kcal 24,2gr grasas de las cuales 3,8gr saturadas 16,8gr proteínas 129,3gr hidratos de carbono de los cuales 24,9gr azúcares 2gr sal	638,1 kcal 24,1gr grasas de las cuales 3,5gr saturadas 25,4gr proteínas 77,7gr hidratos de carbono de los cuales 23,6gr azúcares 2gr sal	688,3 kcal 24gr grasas de las cuales 4,6gr saturadas 37,9gr proteínas 80,2gr hidratos de carbono de los cuales 27gr azúcares 1,5gr sal	738,6 kcal 20,7gr grasas de las cuales 6,3gr saturadas 29,6gr proteínas 106,8gr hidratos de carbono de los cuales 20,3gr azúcares 2gr sal	694,7 kcal 19,7gr grasas de las cuales 4,3gr saturadas 35gr proteínas 98,7gr hidratos de carbono de los cuales 28gr azúcares 2gr sal
24	25	26	27	28
Estofado de patatas con magro de cerdo Croquetas de bacalao con zanahorias 1,5,4,8,2,3,9,10,11,6 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Coditos con salsa de tomate 1,3,8,11 Pinchitos de pollo con arroz salteado Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Crema de siete verduras con merluza 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	Potaje de garbanzos con verduras Merluza en salsa 4 Pan 1 + fruta fresca de temporada
648,8 kcal 26,6gr grasas de las cuales 3,9gr saturadas 17,7gr proteínas 94,7gr hidratos de carbono de los cuales 29,1gr azúcares 2gr sal	753,7 kcal 19,3gr grasas de las cuales 3,4gr saturadas 26,1gr proteínas 117gr hidratos de carbono de los cuales 23,8gr azúcares 2gr sal	647,2 kcal 20,4gr grasas de las cuales 3,7gr saturadas 26,7gr proteínas 107,4gr hidratos de carbono de los cuales 37,9gr azúcares 2gr sal	733 kcal 29,8gr grasas de las cuales 6,8gr saturadas 33,9gr proteínas 82,8gr hidratos de carbono de los cuales 9,4gr azúcares 2gr sal	646,3 kcal 16,6gr grasas de las cuales 2,2gr saturadas 36,8gr proteínas 92,9gr hidratos de carbono de los cuales 27,4gr azúcares 1,8gr 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



Maria Reinoso Campos
 Dietista-Nutricionista
 Departamento de Nutrición y Dietética
nutricion@cafeinghonzalez.com