

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
	Espirales con salsa boloñesa 1,3,8,11 Tortilla francesa con zanahorias 3 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Lentejas estofadas con verduras Churrasquito de pollo al limón con patatas panaderas Pan 1 + fruta fresca de temporada	Arroz con salsa de tomate Varitas de merluza 4,1 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Estofado de patatas con magro de cerdo Pavo a la jardinera 8 Pan 1 + yogur 2
	745,8 kcal 36,5gr grasas de las cuales 7gr saturadas 24,9gr proteínas 76,2gr hidratos de carbono de los cuales 16,9gr azúcares 2gr sal	727,4 kcal 26,6gr grasas de las cuales 4,9gr saturadas 36,4gr proteínas 87,8gr hidratos de carbono de los cuales 19,8gr azúcares 1,4gr sal	750,9 kcal 23gr grasas de las cuales 3,1gr saturadas 22,5gr proteínas 112,5gr hidratos de carbono de los cuales 19,6gr azúcares 2gr sal	650,2 kcal 30,6gr grasas de las cuales 8,4gr saturadas 37,3gr proteínas 72,4gr hidratos de carbono de los cuales 20,1gr azúcares 1,9gr sal
7	8	9	10	11
Crema de calabaza con pollo Lomo adobado a la plancha con arroz salteado 2,8 Pan 1 + yogur 2	Macarrones con salsa de tomate y atún 1,3,8,11,4 Tilapia a la menier 4,1 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Potaje de alubias con verduras Huevos a la bechamel con zanahorias 3,1,13,2,5,6,4,8 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Guiso de arroz con magro de cerdo Salchichas de pollo en salsa de tomate 13 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Puchero de garbanzos con verduras Buñuelos de bacalao con lechuga 4,5,1,2,3,8 Pan 1 + yogur 2
627,4 kcal 26,9gr grasas de las cuales 7,1gr saturadas 30,6gr proteínas 75gr hidratos de carbono de los cuales 12,7gr azúcares 2gr sal	701 kcal 17,5gr grasas de las cuales 2,9gr saturadas 33,5gr proteínas 100,6gr hidratos de carbono de los cuales 25,3gr azúcares 1,8gr 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	762,6 kcal 21,2gr grasas de las cuales 5gr saturadas 39,3gr proteínas 106gr hidratos de carbono de los cuales 22,8gr azúcares 2gr sal	722,1 kcal 23,1gr grasas de las cuales 4,3gr saturadas 29,5gr proteínas 102,7gr hidratos de carbono de los cuales 12,8gr azúcares 1,9gr sal
14	15	16	17	18
Caracolas con salsa de tomate 1,3,8,11 Tortilla de patatas 3 Pan 1 + yogur 2	Potaje de garbanzos con verduras Empanadillas de atún 4,1,5,3,8,2,10,6 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Crema de zanahorias con merluza 4 Pinchitos de pollo con arroz salteado Pan 1 + fruta fresca de temporada	Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con zanahorias 3 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Arroz a la marinera con merluza y poto 4,6 Pavo a la plancha en salsa casera 8 Pan 1 + yogur 2
710 kcal 23,5gr grasas de las cuales 5,7gr saturadas 26,4gr proteínas 108,8gr hidratos de carbono de los cuales 15,1gr azúcares 2gr sal	753,8 kcal 27,1gr grasas de las cuales 5,8gr saturadas 24,6gr proteínas 94,7gr hidratos de carbono de los cuales 23,6gr azúcares 2gr sal	641,1 kcal 20,1gr grasas de las cuales 3,8gr saturadas 25,1gr proteínas 103,4gr hidratos de carbono de los cuales 34,4gr azúcares 1,4gr sal	730,1 kcal 36gr grasas de las cuales 4,7gr saturadas 28gr proteínas 67,2gr hidratos de carbono de los cuales 21gr azúcares 2gr sal	649,4 kcal 20gr grasas de las cuales 5,1gr saturadas 20,5gr proteínas 109,2gr hidratos de carbono de los cuales 17,8gr azúcares 2gr sal
21	22	23	24	25
Estofado de patatas con pollo Croquetas de bacalao 4,6,5,1,8,2,3,9,10,11 Pan 1 + yogur 2	Crema de siete verduras con pavo 8 Churrasquito de pollo al ajillo con arroz salteado Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Coditos con salsa boloñesa 1,3,8,11 Tortilla de patatas y calabacín con tomate natural 3 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Guiso de arroz con pollo Carne con tomate Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Puchero de garbanzos con verduras Merluza en salsa casera 4 Pan 1 + yogur 2
627,9 kcal 29,4gr grasas de las cuales 6,3gr saturadas 20,5gr proteínas 83gr hidratos de carbono de los cuales 13,2gr azúcares 2gr sal	736 kcal 29,1gr grasas de las cuales 5,9gr saturadas 34,6gr proteínas 81,9gr hidratos de carbono de los cuales 24,1gr azúcares 2gr sal	758,9 kcal 23,6gr grasas de las cuales 6,7gr saturadas 31,5gr proteínas 113,7gr hidratos de carbono de los cuales 21,7gr azúcares 2gr sal	742,6 kcal 21,2gr grasas de las cuales 4,3gr saturadas 29gr proteínas 107,5gr hidratos de carbono de los cuales 24,1gr azúcares 1,8gr sal	643,8 kcal 14,6gr grasas de las cuales 4gr saturadas 44,8gr proteínas 89,3gr hidratos de carbono de los cuales 15,6gr azúcares 1,6gr sal
28	29	30	31	
Macarrones con salsa de tomate y atún 1,3,8,11,4 Pavo en salsa 8 Pan 1 + yogur 2	Lentejas estofadas con verduras Huevos a la bechamel 3,1,13,2,5,6,4,8 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Crema de calabacín con queso 2 Varitas de merluza con patatas 4,1 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Potaje de garbanzos con magro de cerdo Tortilla de patatas con zanahorias 3 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	
643,1 kcal 22,9gr grasas de las cuales 5,7gr saturadas 25,2gr proteínas 95,4gr hidratos de carbono de los cuales 21,1gr azúcares 2gr sal	729 kcal 14,3gr grasas de las cuales 3,2gr saturadas 34,4gr proteínas 107,8gr hidratos de carbono de los cuales 30,1gr azúcares 2gr sal	650,9 kcal 29,7gr grasas de las cuales 6,2gr saturadas 26,1gr proteínas 82,1gr hidratos de carbono de los cuales 25,3gr azúcares 2gr sal	735,3 kcal 22,9gr grasas de las cuales 3,4gr saturadas 28,8gr proteínas 95,5gr hidratos de carbono de los cuales 25,8gr 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-Apios 11-Mostaza 12-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramuzos

