

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
			Puchero de garbanzos con verduras Pavo al ajillo con patatas panaderas 8 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Arroz a la marinera con merluza y pota 4,6 Tortilla de patatas con guarnición de zanahoria 3 Pan 1 + yogur 2
			744,1 kcal 26,3gr grasas de las cuales 4,3gr saturadas 43,7gr proteínas 87gr hidratos de carbono de los cuales 22,8gr azúcares 1,2gr sal	766 kcal 26,4gr grasas de las cuales 6,2gr saturadas 24,6gr proteínas 118,6gr hidratos de carbono de los cuales 15,3gr azúcares 2gr sal
6	7	8	9	10
	Espirales con salsa boloñesa 1,3,8,11 Churrasquito de pollo al limón Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Estofado de patatas con chorizo 1,2,3,13 Tortilla francesa con guarnición de tomate natural 3 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Guiso de arroz con pollo Croquetas de bacalao con guarnición de zanahoria y maíz 1,5,4,8,2,3,9,10,11,6 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Potaje de alubias con verduras Magro de cerdo en salsa Pan 1 + yogur 2
	723,7 kcal 27,6gr grasas de las cuales 7,2gr saturadas 31,8gr proteínas 91,7gr hidratos de carbono de los cuales 15,4gr azúcares 1gr sal	685,3 kcal 42,5gr grasas de las cuales 5,9gr saturadas 21,5gr proteínas 65gr hidratos de carbono de los cuales 24,9gr azúcares 2gr sal	726,1 kcal 22,4gr grasas de las cuales 3,1gr saturadas 17,2gr proteínas 122,3gr hidratos de carbono de los cuales 24,4gr azúcares 2gr sal	692 kcal 28,3gr grasas de las cuales 7,2gr saturadas 41,8gr proteínas 68,5gr hidratos de carbono de los cuales 15,3gr azúcares 1,7gr sal
13	14	15	16	17
Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha en salsa casera 8 Pan 1 + yogur 2	Lentejas estofadas con magro de cerdo Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de zanahoria 3 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Crema de calabacín con queso 2 Empanadillas de atún con guarnición de lechuga y maíz 4,1,5,3,8,2,10,6 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Puchero de garbanzos con verduras Churrasquito de pollo a la jardinera Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Caracolas con salsa de tomate 1,3,8,11 Huevos a la bechamel con guarnición de lechuga 1,13,3,2,5,6,4,8 Pan 1 + yogur 2
644,4 kcal 20,5gr grasas de las cuales 4,9gr saturadas 16,8gr proteínas 110gr hidratos de carbono de los cuales 17,3gr azúcares 2gr sal	692,1 kcal 21,6gr grasas de las cuales 3,9gr saturadas 37gr proteínas 94,4gr hidratos de carbono de los cuales 27gr azúcares 2gr sal	649,4 kcal 30,1gr grasas de las cuales 9,1gr saturadas 14,9gr proteínas 88,3gr hidratos de carbono de los cuales 29,8gr azúcares 2gr sal	600,3 kcal 15,4gr grasas de las cuales 2,5gr saturadas 33,8gr proteínas 85,3gr hidratos de carbono de los cuales 25,5gr azúcares 0,9gr sal	707,8 kcal 18,8gr grasas de las cuales 5,7gr saturadas 28gr proteínas 117,9gr hidratos de carbono de los cuales 21,2gr azúcares 2gr sal
20	21	22	23	24
Crema de calabaza con merluza 4 Lomo adobado a la plancha con patatas 2,8 Pan 1 + yogur 2	Guiso de arroz con magro de cerdo Buñuelos de bacalao 4,1,5,3,8,2 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Estofado de patatas con verduras Pinchitos de pollo con zanahorias Pan 1 + fruta fresca de temporada	Lasaña de pollo 1,3,2 Tortilla de patatas con guarnición de lechuga 3 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Potaje de alubias con chorizo 1,2,3,13 Merluza en salsa casera amarilla 4 Pan 1 + yogur 2
633,8 kcal 30,6gr grasas de las cuales 8,2gr saturadas 35,5gr proteínas 66,4gr hidratos de carbono de los cuales 17,2gr azúcares 2gr sal	746,4 kcal 23,7gr grasas de las cuales 3,6gr saturadas 18,5gr proteínas 123,9gr hidratos de carbono de los cuales 20,2gr azúcares 2gr sal	647,4 kcal 26,6gr grasas de las cuales 4,7gr saturadas 25,6gr proteínas 92gr hidratos de carbono de los cuales 37,2gr azúcares 2gr sal	655,7 kcal 30,9gr grasas de las cuales 14gr saturadas 20,3gr proteínas 86gr hidratos de carbono de los cuales 31gr azúcares 2gr sal	629,2 kcal 23gr grasas de las cuales 7,8gr saturadas 43,9gr proteínas 65,7gr hidratos de carbono de los cuales 15,4gr azúcares 2gr sal
27	28	29	30	31
Espirales con salsa de tomate y atún 1,3,8,11,4 Churrasquito de pollo al limón Pan 1 + yogur 2	Lentejas estofadas con pollo Huevos a la bechamel con guarnición de lechuga 1,13,3,2,5,6,4,8 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Crema de zanahorias con pavo 8 Bacalao en salsa 4,6 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Potaje de garbanzos con verduras Carne con tomate Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Arroz con salsa de tomate Varitas de merluza con zanahorias 4,1 Pan 1 + yogur 2
730,7 kcal 31,7gr grasas de las cuales 7,5gr saturadas 33,1gr proteínas 86,5gr hidratos de carbono de los cuales 11,4gr azúcares 1,9gr sal	653,3 kcal 12,3gr grasas de las cuales 3,3gr saturadas 31,6gr proteínas 112gr hidratos de carbono de los cuales 35,4gr azúcares 2gr sal	631,3 kcal 13,4gr grasas de las cuales 2,1gr saturadas 41,3gr proteínas 106gr hidratos de carbono de los cuales 53,9gr azúcares 2gr sal	699,9 kcal 23,7gr grasas de las cuales 4gr saturadas 38,3gr proteínas 88,6gr hidratos de carbono de los cuales 26,5gr azúcares 1,9gr sal	746,6 kcal 29gr grasas de las cuales 5,6gr saturadas 25,6gr proteínas 105,7gr hidratos de carbono de los cuales 12,6gr 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

