

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
	Crema de siete verduras con merluza 4 Magro de cerdo en salsa de tomate Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Puchero de garbanzos con pollo Tortilla de patatas y calabacín con zanahoria 3 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado a la plancha con patatas 2,8 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Caracolas con salsa de tomate 1,3,8,11 Varitas de merluza con lechuga 4,1 Pan 1 + yogur 2
	417,5 kcal 15,5gr de grasas de las cuales 3,3gr saturadas 23,5gr proteínas 56,6gr de hidratos de carbono de los cuales 25,1gr azúcares 1gr sal	444,1 kcal 11,7gr de grasas de las cuales 1,8gr saturadas 23gr proteínas 64,7gr de hidratos de carbono de los cuales 16,4gr azúcares 1gr sal	444 kcal 14,4gr de grasas de las cuales 2,6gr saturadas 24,9gr proteínas 55gr de hidratos de carbono de los cuales 15,2gr azúcares 1gr sal	443,4 kcal 16,6gr de grasas de las cuales 3,3gr saturadas 19,5gr proteínas 60,1gr de hidratos de carbono de los cuales 8,2gr azúcares 1gr sal
	PROP. CENA: ARROZ + PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA + CARNE + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA + PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA
7	8	9	10	11
Crema de zanahorias con pavo 8 Huevos a la bechamel con lechuga 1,13,3,2,5,6,4,8 Pan 1 + yogur 2	Potaje de garbanzos con verduras Churrasquito de pollo al limón Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Espirales con salsa boloñesa 1,3,8,11 Buñuelos de bacalao con zanahoria 1,4,2 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Potaje de alubias con chorizo 1,2,3,13 Pavo a la plancha en salsa casera 8 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Arroz con salsa de tomate Tortilla de patatas con guarnición de calabacín 3 Pan 1 + yogur 2
445,4 kcal 14,4gr de grasas de las cuales 5,3gr saturadas 20,4gr proteínas 70,1gr de hidratos de carbono de los cuales 14gr azúcares 1gr sal	445,9 kcal 17,2gr de grasas de las cuales 2,9gr saturadas 21,1gr proteínas 53,5gr de hidratos de carbono de los cuales 12,4gr azúcares 0,9gr sal	443,6 kcal 15,6gr de grasas de las cuales 3,4gr saturadas 13,7gr proteínas 64,9gr de hidratos de carbono de los cuales 11gr azúcares 1gr sal	447,5 kcal 14,8gr de grasas de las cuales 3,8gr saturadas 21,7gr proteínas 58,4gr de hidratos de carbono de los cuales 7,5gr azúcares 1gr sal	448,8 kcal 14,9gr de grasas de las cuales 3,5gr saturadas 12,7gr proteínas 72,8gr de hidratos de carbono de los cuales 9,3gr azúcares 1gr sal
PROP. CENA: ARROZ + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA + PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA + PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA
14	15	16	17	18
Macarrones con salsa de tomate 1,3,8,11 Pavo al horno en salsa 8 Pan 1 + yogur 2	Arroz a la marinera con merluza 4 Tortilla de patatas y calabacín 3 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Crema de calabacín con queso 2 Albóndigas de pollo a la jardinera 1,13,8 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Estofado de patatas con magro de cerdo Tortilla francesa con zanahoria 3 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Puchero de garbanzos con verduras Empanadillas de atún con lechuga 4,1,5,3,8,2,10,6 Pan 1 + yogur 2
424,7 kcal 13,3gr de grasas de las cuales 3,3gr saturadas 15,5gr proteínas 68,1gr de hidratos de carbono de los cuales 14gr azúcares 1gr sal	447,3 kcal 11,6gr de grasas de las cuales 1,9gr saturadas 13,6gr proteínas 80,7gr de hidratos de carbono de los cuales 15,2gr azúcares 1gr sal	411,5 kcal 20gr de grasas de las cuales 6,4gr saturadas 15,3gr proteínas 52,9gr de hidratos de carbono de los cuales 23,5gr azúcares 1gr sal	431 kcal 27,2gr de grasas de las cuales 3,8gr saturadas 13gr proteínas 39,9gr de hidratos de carbono de los cuales 15,8gr azúcares 1gr sal	434,5 kcal 15,8gr de grasas de las cuales 4,4gr saturadas 18,2gr proteínas 56,1gr de hidratos de carbono de los cuales 9,3gr azúcares 1gr sal
PROP. CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA + CARNE + LÁCTEO	PROP. CENA: PASTA + PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA + CARNE + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA
21	22	23	24	25
Crema de siete verduras con pollo Lomo de cerdo en salsa Pan 1 + yogur 2	Coditos con salsa de tomate y atún 1,3,8,11,4 Huevos a la bechamel con zanahoria 1,13,3,2,5,6,4,8 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Estofado de patatas a la riojana 1,2,3,13 Merluza a la menier 4,1 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo en salsa de verduras Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Lentejas estofadas con verduras Croquetas de bacalao con lechuga 1,5,4,8,2,3,9,10,11,6 Pan 1 + yogur 2
434,9 kcal 26,2gr de grasas de las cuales 9,6gr saturadas 22,3gr proteínas 37,2gr de hidratos de carbono de los cuales 12,1gr azúcares 1gr sal	429,8 kcal 11,3gr de grasas de las cuales 2,4gr saturadas 14,9gr proteínas 72,9gr de hidratos de carbono de los cuales 20,8gr azúcares 1gr sal	436,1 kcal 17,1gr de grasas de las cuales 3,9gr saturadas 20,8gr proteínas 59,2gr de hidratos de carbono de los cuales 19,1gr azúcares 1gr sal	454,9 kcal 12,4gr de grasas de las cuales 2,3gr saturadas 12,8gr proteínas 80,1gr de hidratos de carbono de los cuales 16,8gr azúcares 1gr sal	419 kcal 15,7gr de grasas de las cuales 3,1gr saturadas 19,2gr proteínas 52,5gr de hidratos de carbono de los cuales 7,7gr azúcares 1gr sal
PROP. CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA + CARNE + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA + PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA
28	29	30		
Espirales con salsa boloñesa 1,3,8,11 Tortilla de patatas con guisantes 3 Pan 1 + yogur 2	Potaje de alubias con verduras Pinchitos de pollo con arroz salteado Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Guiso de arroz con pollo Varitas de merluza con patatas 4,1 Pan 1 + fruta fresca de temporada		
419,2 kcal 16,1gr de grasas de las cuales 4,9gr saturadas 17,7gr proteínas 54,1gr de hidratos de carbono de los cuales 5,8gr azúcares 1gr sal	449,2 kcal 12,6gr de grasas de las cuales 2,3gr saturadas 21,8gr proteínas 62,7gr de hidratos de carbono de los cuales 15,3gr azúcares 0,9gr sal	426,6 kcal 14,3gr de grasas de las cuales 2gr saturadas 14,9gr proteínas 64,8gr de hidratos de carbono de los cuales 11,4gr azúcares 1gr sal		
PROP. CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA + PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO		

ALÉRGENOS: 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

