

| 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 |
| | 638,2 kcal 26,9gr grasas de las cuales 5,4gr saturadas 32,1gr proteínas 80gr hidratos de carbono de los cuales 35,8gr azúcares 1,6gr sal | 740,1 kcal 19,6gr grasas de las cuales 3gr saturadas 38,4gr proteínas 107,8gr hidratos de carbono de los cuales 27,4gr azúcares 2gr sal | 740 kcal 24gr grasas de las cuales 4,3gr saturadas 41,4gr proteínas 91,6gr hidratos de carbono de los cuales 25,3gr azúcares 2gr sal | 645 kcal 24,1gr grasas de las cuales 4,8gr saturadas 28,3gr proteínas 87,4gr hidratos de carbono de los cuales 11,9gr azúcares 2gr 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 |
| 645,8 kcal 20,8gr grasas de las cuales 7,7gr saturadas 29,5gr proteínas 101,6gr hidratos de carbono de los cuales 32,3gr azúcares 2gr sal | 758,1 kcal 29,2gr grasas de las cuales 5gr saturadas 35,9gr proteínas 91gr hidratos de carbono de los cuales 21gr azúcares 1,5gr sal | 720,9 kcal 25,3gr grasas de las cuales 5,6gr saturadas 22,3gr proteínas 105,4gr hidratos de carbono de los cuales 17,9gr azúcares 1,8gr sal | 656,4 kcal 21,7gr grasas de las cuales 5,6gr saturadas 31,8gr proteínas 85,6gr hidratos de carbono de los cuales 33,7gr azúcares 2gr sal | 748 kcal 24,9gr grasas de las cuales 5,9gr saturadas 21,2gr proteínas 121,4gr hidratos de carbono de los cuales 12,5gr azúcares 2gr 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 |
| Lasaña de carne 1,3,2 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 |
| 630,1 kcal 36,2gr grasas de las cuales 18,8gr saturadas 21,7gr proteínas 70,9gr hidratos de carbono de los cuales 27gr azúcares 2gr sal | 688,1 kcal 17,9gr grasas de las cuales 3gr saturadas 21gr proteínas 124,2gr hidratos de carbono de los cuales 23,4gr azúcares 2gr sal | 635,5 kcal 19,4gr grasas de las cuales 6,2gr saturadas 36,9gr proteínas 95,1gr hidratos de carbono de los cuales 38,3gr azúcares 2gr sal | 718,3 kcal 45,3gr grasas de las cuales 6,3gr saturadas 21,6gr proteínas 66,5gr hidratos de carbono de los cuales 26,4gr azúcares 2gr sal | 738,7 kcal 26,9gr grasas de las cuales 7,5gr saturadas 30,9gr proteínas 95,4gr hidratos de carbono de los cuales 15,7gr azúcares 2gr 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 | Canelones de atún 4,1,2,5,3,8,9,10,11,6 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 |
| 639,5 kcal 38,6gr grasas de las cuales 14,1gr saturadas 32,9gr proteínas 54,7gr hidratos de carbono de los cuales 17,7gr azúcares 1,6gr sal | 651,3 kcal 19,4gr grasas de las cuales 6,2gr saturadas 24,5gr proteínas 106,5gr hidratos de carbono de los cuales 35,3gr azúcares 2gr sal | 641,3 kcal 25,2gr grasas de las cuales 5,7gr saturadas 30,5gr proteínas 87,1gr hidratos de carbono de los cuales 28,1gr azúcares 2gr sal | 699,9 kcal 19,1gr grasas de las cuales 3,6gr saturadas 19,7gr proteínas 123,2gr hidratos de carbono de los cuales 25,8gr azúcares 2gr sal | 761,8 kcal 28,5gr grasas de las cuales 5,6gr saturadas 34,9gr proteínas 95,5gr hidratos de carbono de los cuales 14gr azúcares 2gr 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 | | |
| 745,2 kcal 28,6gr grasas de las cuales 8,7gr saturadas 31,4gr proteínas 96,2gr hidratos de carbono de los cuales 10,2gr azúcares 2gr sal | 748,7 kcal 21,1gr grasas de las cuales 3,8gr saturadas 36,3gr proteínas 104,5gr hidratos de carbono de los cuales 25,5gr azúcares 1,5gr sal | 725,2 kcal 24,3gr grasas de las cuales 3,5gr saturadas 25,3gr proteínas 110,2gr hidratos de carbono de los cuales 19,4gr azúcares 1,9gr 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

