

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 (FESTIVO)	2
				Crema de siete verduras con pavo 8 Huevos a la bechamel con arroz salteado al ajillo 1,13,3,2,5,6,4,8 Pan 1 + yogur 2
				438,8 kcal 12,5gr de grasas de las cuales 4,2gr saturadas 17,5gr proteínas 72,5gr de hidratos de carbono de los cuales 14,2gr azúcares 1gr sal
5	6	7	8	9
Macarrones con salsa de tomate 1,3,8,11 Empanadillas de atún 4,1,5,3,8,2,10,6 Pan 1 + yogur 2	Lentejas estofadas con verduras Pinchitos de pollo con guarnición de arroz salteado Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Puchero de garbanzos con pollo Tortilla de patatas y calabacín con zanahorias 3 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Crema de brócoli con queso 2 Pavo a la plancha en salsa con patatas 8 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Arroz con salsa de tomate Tilapia en salsa casera amarilla 4 Pan 1 + yogur 2
439,6 kcal 17,4gr de grasas de las cuales 4,8gr saturadas 12,9gr proteínas 62,1gr de hidratos de carbono de los cuales 9,6gr azúcares 1gr sal	421,7 kcal 11,7gr de grasas de las cuales 2gr saturadas 21,1gr proteínas 60,4gr de hidratos de carbono de los cuales 13,6gr azúcares 0,8gr 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	401,8 kcal 16,2gr de grasas de las cuales 4,5gr saturadas 11gr proteínas 63,5gr de hidratos de carbono de los cuales 28,8gr azúcares 1gr sal	424,3 kcal 12gr de grasas de las cuales 3gr saturadas 18,1gr proteínas 69,5gr de hidratos de carbono de los cuales 8,7gr azúcares 1gr sal
12	13	14	15	16
Crema de calabaza con merluza 4 Pavo en salsa de tomate con arroz salteado 8 Pan 1 + yogur 2	Estofado de patatas con vacuno Huevos a la bechamel rebosados 1,13,3,2,5,6,4,8 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Coditos con salsa de tomate 1,3,8,11 Buñuelos de bacalao con zanahoria 1,4,5,3,8,2 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Puchero de garbanzos con verduras Magro de cerdo en salsa Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Arroz a la marinera con merluza 4 Tortilla de patatas 3 Pan 1 + yogur 2
454,6 kcal 15,9gr de grasas de las cuales 4,4gr saturadas 15,9gr proteínas 72,2gr de hidratos de carbono de los cuales 17,4gr azúcares 1gr sal	448,7 kcal 9,3gr de grasas de las cuales 2,8gr saturadas 17,6gr proteínas 84,9gr de hidratos de carbono de los cuales 29gr azúcares 1gr sal	428,9 kcal 13,8gr de grasas de las cuales 1,8gr saturadas 10,4gr proteínas 69,8gr de hidratos de carbono de los cuales 14,2gr azúcares 1gr sal	422,6 kcal 12,4gr de grasas de las cuales 2,2gr saturadas 23,7gr proteínas 56,1gr de hidratos de carbono de los cuales 16,1gr azúcares 0,7gr sal	433,2 kcal 14,1gr de grasas de las cuales 3,5gr saturadas 14,4gr proteínas 69,2gr de hidratos de carbono de los cuales 7,3gr azúcares 1gr sal
19	20	21	22	23
Caracolas con salsa boloñesa 1,3,8,11 Tortilla francesa con guarnición de lechuga 3 Pan 1 + yogur 2	Crema de zanahorias con pavo 8 Lomo adobado a la plancha con arroz salteado 8,2 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Lentejas estofadas con chorizo 1,2,3,13 Tortilla de patatas y calabacín con zanahoria 3 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Arroz con salsa de tomate Croquetas de pollo 1,2,5,3,4,8,6 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Potaje de garbanzos con verduras Empanadillas de atún 4,1,5,3,8,2,10,6 Pan 1 + yogur 2
425,7 kcal 23,1gr de grasas de las cuales 5,2gr saturadas 16,6gr proteínas 41,4gr de hidratos de carbono de los cuales 4,8gr azúcares 1gr sal	438,8 kcal 14,7gr de grasas de las cuales 2,9gr saturadas 18,7gr proteínas 64,1gr de hidratos de carbono de los cuales 21,6gr azúcares 1gr sal	438,1 kcal 15,5gr de grasas de las cuales 3,8gr saturadas 21,7gr proteínas 56,5gr de hidratos de carbono de los cuales 16,8gr azúcares 1gr sal	447 kcal 13,9gr de grasas de las cuales 2gr saturadas 8,5gr proteínas 77,9gr de hidratos de carbono de los cuales 15gr azúcares 1gr sal	446,6 kcal 19gr de grasas de las cuales 4,9gr saturadas 16,9gr proteínas 53,6gr de hidratos de carbono de los cuales 9gr azúcares 1gr sal
26	27	28	29	30
Estofado de patatas con merluza 4 Churrasquito de pollo al ajillo Pan 1 + yogur 2	Guiso de arroz con pollo Croquetas de bacalao 1,5,4,8,2,3,9,10,11,6 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Crema de siete verduras con pollo Pavo a la jardinera 8 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Macarrones con salsa de tomate y atún 1,3,8,11,4 Huevos a la bechamel rebosados 1,13,3,2,5,6,4,8 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Potaje de alubias con verduras Salmon al horno con patatas 4,5,6 Pan 1 + yogur 2
448,8 kcal 24,8gr de grasas de las cuales 6,3gr saturadas 27,8gr proteínas 38,1gr de hidratos de carbono de los cuales 8,3gr azúcares 1gr sal	423,6 kcal 13,5gr de grasas de las cuales 1,9gr saturadas 9,9gr proteínas 71,2gr de hidratos de carbono de los cuales 13gr azúcares 1gr sal	421,5 kcal 16,3gr de grasas de las cuales 3,1gr saturadas 20,7gr proteínas 58gr de hidratos de carbono de los cuales 27,4gr azúcares 0,9gr sal	437 kcal 10,4gr de grasas de las cuales 2,3gr saturadas 15,7gr proteínas 76,9gr de hidratos de carbono de los cuales 20,4gr azúcares 1gr sal	453,3 kcal 20,3gr de grasas de las cuales 4,3gr saturadas 29,1gr proteínas 39,5gr de hidratos de carbono de los cuales 7,3gr azúcares 0,9gr sal

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

