

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
Crema de calabacín con queso 2 Hamburguesa mixta a la plancha con patatas 1,2,3,8,13 Pan 1 + yogur 2	Lentejas estofadas con chorizo 1,2,3,13 Abadejo en salsa casera 4 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Espirales con salsa de tomate 1,3,8,11 Lomo de cerdo en salsa Pan 1 + fruta fresca de temporada	Potaje de garbanzos con verduras Tortilla de patatas con zanahoria 3 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Arroz con salsa de tomate Varitas de merluza 4,1 Pan 1 + yogur 2
655,5 kcal 33,6gr grasas de las cuales 7,6gr saturadas 33,4gr proteínas 47,9gr hidratos de carbono de los cuales 11,3gr azúcares 1,6gr sal	679,3 kcal 17,7gr grasas de las cuales 5,1gr saturadas 42,7gr proteínas 79,1gr hidratos de carbono de los cuales 26gr azúcares 2gr sal	731 kcal 28,8gr grasas de las cuales 8,5gr saturadas 27,5gr proteínas 100gr hidratos de carbono de los cuales 26,9gr azúcares 1,8gr 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	751 kcal 28,1gr grasas de las cuales 5,5gr saturadas 26,5gr proteínas 109gr hidratos de carbono de los cuales 10,4gr azúcares 2gr sal
9	10	11	12	13
Guiso de arroz con magro de cerdo Empanadillas de atún 4,1,5,3,8,2,10,6 Pan 1 + yogur 2	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
722,6 kcal 29,4gr grasas de las cuales 8,5gr saturadas 21,1gr proteínas 101,5gr hidratos de carbono de los cuales 12,8gr azúcares 2gr sal	635,8 kcal 24,2gr grasas de las cuales 4,9gr saturadas 29,7gr proteínas 70,9gr hidratos de carbono de los cuales 31,7gr azúcares 1,4gr 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	753,1 kcal 23gr grasas de las cuales 4,2gr saturadas 40,2gr proteínas 86,6gr hidratos de carbono de los cuales 23,9gr azúcares 2gr sal	765,9 kcal 28,7gr grasas de las cuales 5,7gr saturadas 33,6gr proteínas 103,8gr hidratos de carbono de los cuales 14,1gr azúcares 2gr sal
16	17	18	19	20
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	755,7 kcal 27,6gr grasas de las cuales 4,8gr saturadas 34,5gr proteínas 85,3gr hidratos de carbono de los cuales 19,6gr azúcares 1,4gr sal	744,1 kcal 30,2gr grasas de las cuales 7,1gr saturadas 25,4gr proteínas 99,3gr hidratos de carbono de los cuales 18,9gr azúcares 2gr sal	649,5 kcal 19,9gr grasas de las cuales 5,2gr saturadas 29,7gr proteínas 77,4gr hidratos de carbono de los cuales 30,5gr azúcares 2gr sal	760 kcal 34,8gr grasas de las cuales 6,6gr saturadas 18,2gr proteínas 103,3gr hidratos de carbono de los cuales 10,8gr azúcares 2gr sal
23	24	25	26	27
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
637 kcal 20gr grasas de las cuales 4,9gr saturadas 23,2gr proteínas 102,2gr hidratos de carbono de los cuales 20,9gr azúcares 2gr sal	740,9 kcal 18gr grasas de las cuales 3,1gr saturadas 21,8gr proteínas 123,7gr hidratos de carbono de los cuales 23,2gr azúcares 2gr sal	640,2 kcal 31,2gr grasas de las cuales 10gr saturadas 23,7gr proteínas 82,2gr hidratos de carbono de los cuales 36,6gr azúcares 2gr sal	732,5 kcal 43,1gr grasas de las cuales 6gr saturadas 21,4gr proteínas 62,7gr hidratos de carbono de los cuales 24,9gr 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
30				
Crema de siete verduras con pollo Lomo de cerdo en salsa 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				

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

