

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
<b>Arroz a la marinera con merluza y pata (4)(6)</b> <b>Tortilla francesa con guarnición de lechuga y maíz (3)</b> Pan (1) + fruta fresca de temporada	<b>Lentejas estofadas con verduras</b> <b>Varitas de merluza (4)(1)</b> Pan integral (1) + fruta fresca de temporada	<b>Crema de zanahorias con pavo (8)</b> <b>Pinchitos de pollo con arroz salteado</b> Pan (1) + fruta fresca de temporada	<b>Lasaña de carne (1)(2)(3)</b> <b>Tortilla de patatas con guarnición de zanahoria (3)</b> Pan integral (1) + yogur (2)	<b>Puchero de garbanzos con verduras</b> <b>Pavo al ajillo con patatas panaderas (8)</b> Pan (1) + fruta fresca de temporada
750.36 Kcal, 36.37gr grasas de las cuales 4.77gr saturadas, 19.54gr proteínas, 95.32gr hidratos de carbono de los cuales 20.85gr azúcares, 1.69gr sal	744.68 Kcal, 23.11gr grasas de las cuales 3.13gr saturadas, 37.68gr proteínas, 89.21gr hidratos de carbono de los cuales 21.33gr azúcares, 1.89gr sal	652.86 Kcal, 21.10gr grasas de las cuales 4gr saturadas, 25.60gr proteínas, 103.38gr hidratos de carbono de los cuales 34.60gr azúcares, 1.37gr sal	681.02 Kcal, 31.02gr grasas de las cuales 13.40gr saturadas, 18.59gr proteínas, 80.37gr hidratos de carbono de los cuales 30.66gr azúcares, 1.47gr sal	744.12 Kcal, 26.31gr grasas de las cuales 4.28gr saturadas, 43.74gr proteínas, 87.02gr hidratos de carbono de los cuales 22.76gr azúcares, 1.19gr sal
9	10	11	12	13
<b>Canelones de atún (4)(1)(2)(5)(3)(8)(9)(10)(11)(6)</b> <b>Churrasquito de pollo al limón</b> Pan (1) + fruta fresca de temporada	<b>Crema de calabaza con pollo</b> <b>Merluza a la menier con guarnición de arroz salteado (4)(1)</b> Pan integral (1) + fruta fresca de temporada	<b>Potaje de alubias con verduras</b> <b>Magro de cerdo en salsa</b> Pan (1) + fruta fresca de temporada	<b>Guiso de arroz con pollo</b> <b>Croquetas de bacalao con guarnición de zanahoria y maíz (1)(5)(4)(8)(2)(3)(9)(10)(11)(6)</b> Pan integral (1) + yogur (2)	<b>Estofado de patatas con verduras</b> <b>Tortilla francesa con guarnición de tomate natural (3)</b> Pan (1) + fruta fresca de temporada
759.85 Kcal, 32.59gr grasas de las cuales 8.12gr saturadas, 33.67gr proteínas, 93.45gr hidratos de carbono de los cuales 24.14gr azúcares, 1.71gr sal	668.02 Kcal, 19.53gr grasas de las cuales 3.31gr saturadas, 26.76gr proteínas, 94.22gr hidratos de carbono de los cuales 23.13gr azúcares, 1.29gr sal	688.25 Kcal, 24.03gr grasas de las cuales 4.64gr saturadas, 37.91gr proteínas, 80.17gr hidratos de carbono de los cuales 26.96gr azúcares, 1.49gr sal	730.59 Kcal, 21.23gr grasas de las cuales 3gr saturadas, 16.99gr proteínas, 115.10gr hidratos de carbono de los cuales 22.84gr azúcares, 1.91gr sal	669.50 Kcal, 41.69gr grasas de las cuales 5.34gr saturadas, 17.47gr proteínas, 67.04gr hidratos de carbono de los cuales 25.26gr azúcares, 1.15gr sal
16	17	18	19	20
<b>Crema de calabacín con queso (2)</b> <b>Empanadillas de atún con guarnición de lechuga y maíz (4)(1)(5)(3)(8)(2)(10)(6)</b> Pan (1) + fruta fresca de temporada	<b>Arroz a la cubana</b> <b>Pavo a la plancha en salsa casera (8)</b> Pan integral (1) + fruta fresca de temporada	<b>Lentejas estofadas con magro de cerdo</b> <b>Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de zanahoria (3)</b> Pan (1) + fruta fresca de temporada	<b>Puchero de garbanzos con verduras</b> <b>Churrasquito de pollo a la jardinera</b> Pan integral (1) + yogur (2)	<b>Lasaña de carne (1)(2)(3)</b> <b>Huevos a la bechamel con guarnición de lechuga (1)(13)(3)(2)(5)(6)(4)(8)</b> Pan (1) + fruta fresca de temporada
649.35 Kcal, 30.06gr grasas de las cuales 9.12gr saturadas, 14.91gr proteínas, 88.26gr hidratos de carbono de los cuales 29.82gr azúcares, 1.93gr sal	693.46 Kcal, 16.28gr grasas de las cuales 2.47gr saturadas, 13.75gr proteínas, 121.17gr hidratos de carbono de los cuales 28.88gr azúcares, 1.14gr sal	692.13 Kcal, 21.57gr grasas de las cuales 3.89gr saturadas, 36.95gr proteínas, 94.37gr hidratos de carbono de los cuales 26.96gr azúcares, 1.48gr sal	719.82 Kcal, 17.29gr grasas de las cuales 2.87gr saturadas, 38.47gr proteínas, 94.29gr hidratos de carbono de los cuales 28.14gr azúcares, 1gr sal	640.26 Kcal, 25.58gr grasas de las cuales 14.23gr saturadas, 20.52gr proteínas, 95.43gr hidratos de carbono de los cuales 37.12gr azúcares, 0.81gr sal
23	24	25	26	27
<b>Guiso de arroz con magro de cerdo</b> <b>Buñuelos de bacalao con guarnición de zanahoria (4)(1)(5)(3)(8)(2)</b> Pan (1) + fruta fresca de temporada	<b>Estofado de patatas con verduras</b> <b>Carne con tomate</b> Pan integral (1) + fruta fresca de temporada	<b>Potaje de alubias con verduras</b> <b>Merluza en salsa casera amarilla (4)</b> Pan (1) + fruta fresca de temporada	<b>Canelones de carne (4)(1)(2)(5)(3)(8)(9)(10)(11)(6)</b> <b>Tortilla de patatas con guarnición de lechuga y zanahoria (3)</b> Pan integral (1) + yogur (2)	<b>Crema de calabaza con merluza (4)</b> <b>Lomo adobado a la plancha con patatas (2)(8)</b> Pan (1) + fruta fresca de temporada
732.79 Kcal, 24.40gr grasas de las cuales 3.74gr saturadas, 17.78gr proteínas, 118.51gr hidratos de carbono de los cuales 21.30gr azúcares, 1.18gr sal	628.03 Kcal, 21.55gr grasas de las cuales 4.37gr saturadas, 28.23gr proteínas, 78.61gr hidratos de carbono de los cuales 30.12gr azúcares, 1.61gr sal	628.23 Kcal, 13.28gr grasas de las cuales 2.24gr saturadas, 38.49gr proteínas, 90.13gr hidratos de carbono de los cuales 30.45gr azúcares, 1.64gr sal	741.94 Kcal, 37.21gr grasas de las cuales 14.64gr saturadas, 24.85gr proteínas, 74.98gr hidratos de carbono de los cuales 19.81gr azúcares, 1.04gr sal	628.88 Kcal, 25.01gr grasas de las cuales 4.92gr saturadas, 30.45gr proteínas, 81.66gr hidratos de carbono de los cuales 32.43gr azúcares, 1.37gr sal
30	31			
<b>Lentejas estofadas con pollo</b> <b>Huevos a la bechamel con guarnición de lechuga (1)(13)(3)(2)(5)(6)(4)(8)</b> Pan (1) + fruta fresca de temporada	<b>Espirales con salsa de tomate y atún (1)(3)(4)</b> <b>Churrasquito de pollo al limón</b> Pan integral (1) + fruta fresca de temporada			
653.26 Kcal, 12.25gr grasas de las cuales 3.33gr saturadas, 31.57gr proteínas, 111.96gr hidratos de carbono de los cuales 35.35gr azúcares, 1.67gr sal	726.90 Kcal, 26.49gr grasas de las cuales 5.07gr saturadas, 28.76gr proteínas, 90.37gr hidratos de carbono de los cuales 19.97gr azúcares, 1.58gr sal			

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