

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
Estofado de patatas con pollo Hamburguesa mixta a la plancha en salsa <b>13,2,8,1,3</b> Pan <b>1</b> + yogur <b>2</b>	Lasaña con boloñesa de pollo y ternera <b>1,3,8,11,2</b> Tortilla francesa con zanahorias <b>3</b> Pan integral <b>1</b> + fruta fresca de temporada	Cocido de garbanzos con verduras Lomo de cerdo al ajillo Pan <b>1</b> + fruta fresca de temporada	Crema de zanahorias con pavo <b>8</b> Buñuelos de bacalao con guisantes <b>4,1,5,3,8,2</b> Pan integral <b>1</b> + fruta fresca de temporada	Arroz a la marinera con merluza <b>4</b> Tortilla de patatas y calabacín <b>3</b> Pan <b>1</b> + yogur <b>2</b>
632,4 kcal 29,5gr grasas de las cuales 5,2gr saturadas 34,3gr proteínas 50,3gr hidratos de carbono de los cuales 10,4gr azúcares 1,8gr sal	711,5 kcal 36,5gr grasas de las cuales 7gr saturadas 24,3gr proteínas 76,5gr hidratos de carbono de los cuales 17gr azúcares 2gr sal	732,9 kcal 31,6gr grasas de las cuales 9,4gr saturadas 32,7gr proteínas 82,8gr hidratos de carbono de los cuales 17,7gr azúcares 1,5gr sal	712,2 kcal 27,5gr grasas de las cuales 3,8gr saturadas 16,6gr proteínas 108,7gr hidratos de carbono de los cuales 31,1gr azúcares 2gr sal	733,7 kcal 24,9gr grasas de las cuales 5,9gr saturadas 26,1gr proteínas 115gr hidratos de carbono de los cuales 14,1gr azúcares 2gr sal
PROP. CENA: ARROZ + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA + CARNE + LÁCTEO	PROP. CENA: ARROZ + PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: PASTA + HUEVO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
Guiso de arroz con magro de cerdo Tortilla de patatas con guarnición de zanahoria <b>3</b> Pan <b>1</b> + yogur <b>2</b>	Potaje de alubias con chorizo <b>1,2,3,13</b> Churrasquito de pollo al limón Pan integral <b>1</b> + fruta fresca de temporada	Coditos con salsa de tomate y atún <b>1,3,8,11,4</b> Tortilla francesa con guarnición de calabacín <b>3</b> Pan <b>1</b> + fruta fresca de temporada	Lentejas estofadas con verduras Carne con tomate Pan integral <b>1</b> + fruta fresca de temporada	Crema de calabaza con pollo Varitas de merluza con patatas <b>4,1</b> Pan <b>1</b> + yogur <b>2</b>
739,1 kcal 26,8gr grasas de las cuales 6,7gr saturadas 26,2gr proteínas 109gr hidratos de carbono de los cuales 14,4gr azúcares 2gr sal	741,1 kcal 30,8gr grasas de las cuales 7,4gr saturadas 38,3gr proteínas 78,9gr hidratos de carbono de los cuales 21,2gr azúcares 1,9gr sal	731,6 kcal 39,6gr grasas de las cuales 5,3gr saturadas 22,1gr proteínas 79,6gr hidratos de carbono de los cuales 22,9gr azúcares 2gr sal	667,9 kcal 20,5gr grasas de las cuales 3,9gr saturadas 40,5gr proteínas 85gr hidratos de carbono de los cuales 25,7gr azúcares 1,9gr sal	629,1 kcal 30,9gr grasas de las cuales 6,4gr saturadas 30gr proteínas 68,9gr hidratos de carbono de los cuales 11,1gr azúcares 1,9gr sal
PROP. CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: ARROZ + HUEVO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA + CARNE + LÁCTEO	PROP. CENA: ARROZ + PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
Estofado de patatas con magro de cerdo Pavo en salsa <b>8</b> Pan <b>1</b> + yogur <b>2</b>	Espirales con salsa de tomate <b>1,3,8,11</b> Croquetas de bacalao con zanahorias <b>1,5,4,8,2,3,9,10,11,6</b> Pan integral <b>1</b> + fruta fresca de temporada	Potaje de garbanzos con verduras Albóndigas de pollo a la jardinera <b>8,1,13</b> Pan <b>1</b> + fruta fresca de temporada	Guiso de arroz con pollo Merluza a la menier <b>4,1</b> Pan integral <b>1</b> + fruta fresca de temporada	Crema de siete verduras con pavo <b>8</b> Huevos a la bechamel con arroz salteado al ajillo <b>1,13,3,2,5,6,4,8</b> Pan <b>1</b> + yogur <b>2</b>
637,4 kcal 27,1gr grasas de las cuales 7,9gr saturadas 28,9gr proteínas 87,7gr hidratos de carbono de los cuales 26,6gr azúcares 2gr sal	721,9 kcal 27,3gr grasas de las cuales 6,1gr saturadas 21,8gr proteínas 103,7gr hidratos de carbono de los cuales 23,7gr azúcares 2gr sal	731,4 kcal 25,9gr grasas de las cuales 6gr saturadas 31,5gr proteínas 96,8gr hidratos de carbono de los cuales 26,3gr azúcares 2gr sal	697,1 kcal 18,9gr grasas de las cuales 3gr saturadas 27gr proteínas 115,7gr hidratos de carbono de los cuales 22,5gr azúcares 1,6gr sal	643,5 kcal 18,4gr grasas de las cuales 6,2gr saturadas 25,6gr proteínas 106,3gr hidratos de carbono de los cuales 20,8gr azúcares 2gr sal
PROP. CENA: ARROZ + HUEVO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA + CARNE + LÁCTEO	PROP. CENA: PASTA + PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
Macarrones con salsa de tomate <b>1,3,8,11</b> Empanadillas de atún <b>4,1,5,3,8,2,10,6</b> Pan <b>1</b> + yogur <b>2</b>	Lentejas estofadas con verduras Pinchitos de pollo con guarnición de arroz salteado Pan integral <b>1</b> + fruta fresca de temporada	Puchero de garbanzos con pollo Tortilla de patatas y calabacín con zanahorias <b>3</b> Pan <b>1</b> + fruta fresca de temporada	Canelones de atún <b>4,1,2,5,3,8,9,10,11,6</b> Pavo a la plancha en salsa con patatas <b>8</b> Pan integral <b>1</b> + fruta fresca de temporada	Arroz con salsa de tomate Tilapia en salsa casera amarilla <b>4</b> Pan <b>1</b> + yogur <b>2</b>
747,3 kcal 29,7gr grasas de las cuales 8,2gr saturadas 21,9gr proteínas 105,5gr hidratos de carbono de los cuales 16,3gr azúcares 2gr sal	728,4 kcal 20,2gr grasas de las cuales 3,5gr saturadas 36,4gr proteínas 104,4gr hidratos de carbono de los cuales 23,4gr 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	649,7 kcal 22,3gr grasas de las cuales 5,8gr saturadas 22,5gr proteínas 102,5gr hidratos de carbono de los cuales 36,2gr azúcares 2gr sal	652,7 kcal 18,4gr grasas de las cuales 4,7gr saturadas 27,8gr proteínas 107gr hidratos de carbono de los cuales 13,4gr azúcares 2gr sal
PROP. CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: ARROZ + HUEVO + LÁCTEO	PROP. CENA: PASTA + PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA

**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**

