

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
Crema de zanahorias con pavo 8 Tortilla de patatas con zanahorias salteadas 3 Pan 1 + yogur 2	Estofado de patatas con merluza y pota 4,6 Albóndigas de pollo en salsa de tomate 1,8,13 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Guiso de arroz con pavo 8 Buñuelos de bacalao con patatas 4,1,5,2,3,8 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Caracolas con salsa de tomate 1,3,8,11 Lomo de cerdo en salsa Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	
645 kcal 27,7gr grasas de las cuales 7,3gr saturadas 26,2gr proteínas 86,6gr hidratos de carbono de los cuales 26,1gr azúcares 2gr sal	630,6 kcal 23,3gr grasas de las cuales 6,2gr saturadas 27gr proteínas 93,5gr hidratos de carbono de los cuales 34,8gr azúcares 2gr sal	717,9 kcal 21,8gr grasas de las cuales 3gr saturadas 15,6gr proteínas 122,1gr hidratos de carbono de los cuales 17,7gr azúcares 1,9gr sal	729,1 kcal 28,8gr grasas de las cuales 8,5gr saturadas 27,5gr proteínas 99,8gr hidratos de carbono de los cuales 26,9gr azúcares 2gr sal	
9	10	11	12	13
	Guiso de arroz con magro de cerdo Bacalao con tomate 4,6 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Lasaña de carne 1,3,2 Huevos a la bechamel rebosados con zanahoria salteada 1,13,3,2,5,6,4,8 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Estofado de patatas con magro de cerdo Empanadillas de atún 4,1,5,3,8,2,10,6 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Fideuá 1,3,8,11,4 Churrasquito de pollo al limón Pan 1 + yogur 2
	627,7 kcal 13,4gr grasas de las cuales 2,5gr saturadas 30,6gr proteínas 107,9gr hidratos de carbono de los cuales 25gr azúcares 2gr sal	632,5 kcal 25,6gr grasas de las cuales 13,7gr saturadas 19,5gr proteínas 93,7gr hidratos de carbono de los cuales 38,1gr azúcares 2gr sal	655,1 kcal 28gr grasas de las cuales 7,2gr saturadas 17,3gr proteínas 91,6gr hidratos de carbono de los cuales 27,1gr azúcares 2gr sal	751,1 kcal 29,7gr grasas de las cuales 7gr saturadas 34,3gr proteínas 94,8gr hidratos de carbono de los cuales 11,1gr azúcares 1,6gr sal
16	17	18	19	20
Espirales con salsa de tomate y orégano 1,3,8,11 Tilapia a la menier 4,1 Pan 1 + yogur 2	Arroz a la marinera con merluza y pota 4,6 Tortilla francesa con guarnición de lechuga 3 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Puchero de garbanzos con pollo Hamburguesa de ternera en salsa 3,8 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Crema de calabaza con pavo 8 Croquetas de bacalao con zanahorias salteadas 1,5,4,8,2,3,9,10,11,6 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Estofado de patatas con merluza y pota 4,6 Pavo al horno al ajillo 8 Pan 1 + yogur 2
674 kcal 19,9gr grasas de las cuales 4,9gr saturadas 35,8gr proteínas 100gr hidratos de carbono de los cuales 14,6gr azúcares 2gr sal	733,2 kcal 36,2gr grasas de las cuales 4,8gr saturadas 19,1gr proteínas 91,8gr hidratos de carbono de los cuales 19,7gr azúcares 2gr sal	732,3 kcal 24,1gr grasas de las cuales 4,5gr saturadas 39,3gr proteínas 92,2gr hidratos de carbono de los cuales 26,2gr azúcares 2gr sal	639,1 kcal 25,5gr grasas de las cuales 3,5gr saturadas 16gr proteínas 97,5gr hidratos de carbono de los cuales 33,4gr azúcares 2gr sal	642,4 kcal 35,5gr grasas de las cuales 8,4gr saturadas 39,8gr proteínas 54,9gr hidratos de carbono de los cuales 12gr azúcares 2gr sal
23	24	25	26	27
Arroz con salsa de tomate Lomo adobado a la plancha con patatas 2,8 Pan 1 + yogur 2	Potaje de alubias con verduras Varitas de merluza con zanahorias salteadas 4,1 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada		Lentejas estofadas con chorizo 1,2,3,13 Croquetas de pollo con arroz salteado 1,8,2,5,3,4,9,10,11,6 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Macarrones con salsa boloñesa 1,3,8,11 Huevos a la bechamel con zanahorias salteadas 1,13,3,2,5,6,4,8 Pan 1 + yogur 2
759,7 kcal 28,3gr grasas de las cuales 6,7gr saturadas 28,4gr proteínas 107,5gr hidratos de carbono de los cuales 12,4gr azúcares 2gr sal	749,5 kcal 28,8gr grasas de las cuales 5,9gr saturadas 39,2gr proteínas 87,1gr hidratos de carbono de los cuales 24,7gr azúcares 2gr sal		752 kcal 22,2gr grasas de las cuales 3,4gr saturadas 26,6gr proteínas 111,5gr hidratos de carbono de los cuales 25gr azúcares 2gr sal	751,5 kcal 23,8gr grasas de las cuales 8,9gr saturadas 33,2gr proteínas 108,3gr hidratos de carbono de los cuales 16,8gr azúcares 2gr sal
30	31			
Crema de siete verduras con pollo Empanadillas de atún con patatas 4,1,5,3,8,2,10,6 Pan 1 + yogur 2	Coditos con salsa de tomate y atún 1,3,8,11,4 Salchichas de pollo en salsa 13 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada			
676,1 kcal 33,5gr grasas de las cuales 9,7gr saturadas 20,4gr proteínas 81,5gr hidratos de carbono de los cuales 17,2gr azúcares 2gr sal	639,9 kcal 19,5gr grasas de las cuales 3,8gr saturadas 25,7gr proteínas 100gr hidratos de carbono de los cuales 27,6gr azúcares 2gr 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

