





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Puchero de garbanzos con pollo Tortilla francesa con ensalada de lechuga (3) Pan + Fruta fresca de temporada
4	5	6	7	8
Arroz a la cubana Churrasquito de pollo al ajillo Pan + fruta fresca de temporada	Lasaña de carne (1)(3)(2) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz (3) Pan integral + fruta fresca de temporada	Estofado de patatas con magro de cerdo Bacalao a la jardinera (4)(6) Pan + fruta fresca de temporada	Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con arroz salteado (3) Pan integral + yogur	Espirales a la napolitana (1)(3)(2) Empanadillas de atún con ensalada de zanahoria (4)(1)(5)(3)(8)(2)(10)(6) Pan + fruta fresca de temporada
671,3 kcal, 17,4gr grasas, 3,3gr saturadas, 21,8gr proteínas, 103,9gr hidratos de carbono, 24,3gr azúcares, 1,6gr sal	706,9 kcal, 26,9gr grasas, 7,1gr saturadas, 26gr proteínas, 84,8gr hidratos de carbono, 27,8gr azúcares, 1,7gr sal	643,1 kcal, 10,6gr grasas, 2,1gr saturadas, 35,5gr proteínas, 96,1gr hidratos de carbono, 30,4gr azúcares, 1,7gr sal	727,8 kcal, 28,9gr grasas, 5,1gr saturadas, 28,1gr proteínas, 82,4gr hidratos de carbono, 12,1gr azúcares, 1,3gr sal	658,3 kcal, 20,3gr grasas, 4,7gr saturadas, 20,1gr proteínas, 94,7gr hidratos de carbono, 24,1gr azúcares, 1,9gr sal
11	12 FESTIVO	13	14	15
Canelones de carne (4)(1)(2)(5)(3)(8)(9)(10)(11)(6) Tilapia a la menier con patatas al horno (4)(1) Pan + fruta fresca de temporada	Potaje de alubias con pollo Tortilla de patatas y calabacín con tomate natural aliñado (3) Pan integral + fruta fresca de temporada	Macarrones con salsa de tomate (1)(3) Lomo de cerdo en salsa Pan + fruta fresca de temporada	Guiso de arroz con pollo Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria (3) Pan integral + yogur	Puchero de garbanzos con verduras Abadejo en salsa con arroz salteado (4) Pan + fruta fresca de temporada
738,2 kcal, 19,3gr grasas, 3,3gr saturadas, 33,7gr proteínas, 102,6gr hidratos de carbono, 30,3gr azúcares, 1,9gr sal	668,8 kcal, 17,7gr grasas, 3,6gr saturadas, 29,1gr proteínas, 89,7gr hidratos de carbono, 28,1gr azúcares, 1,8gr sal	719,3 kcal, 24gr grasas, 7,4gr saturadas, 25,2gr proteínas, 96,7gr hidratos de carbono, 25,1gr azúcares, 1,6gr sal	636,3 kcal, 27,4gr grasas, 5gr saturadas, 19,1gr proteínas, 76,3gr hidratos de carbono, 10,6gr azúcares, 1,3gr sal	659,4 kcal, 10,7gr grasas, 1,6gr saturadas, 30,1gr proteínas, 103gr hidratos de carbono, 24,1gr azúcares, 1,6gr sal
18	19	20	21	22
Arroz a la marinera con merluza y pota (4)(6) Pavo a la plancha en salsa casera (8) Pan + fruta fresca de temporada	Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz (3) Pan integral + fruta fresca de temporada	Potaje de garbanzos con verduras Pinchitos de pollo con arroz salteado Pan + fruta fresca de temporada	Caracolas con salsa boloñesa (1)(3) Tortilla francesa con tomate natural aliñado (3) Pan integral + yogur	Crema de zanahorias con pollo Varitas de merluza con ensalada de zanahoria (1)(4) Pan + fruta fresca de temporada
626,7 kcal, 11,4gr grasas, 2,2gr saturadas, 22,5gr proteínas, 105,6gr hidratos de carbono, 25,9gr azúcares, 1,8gr sal	654,3 kcal, 17,4gr grasas, 3,2gr saturadas, 27,4gr proteínas, 88,9gr hidratos de carbono, 24,2gr azúcares, 1,5gr sal	715,5 kcal, 18,6gr grasas, 3gr saturadas, 28,4gr proteínas, 101,3gr hidratos de carbono, 23,3gr azúcares, 1,6gr sal	644,2 kcal, 31,4gr grasas, 7,8gr saturadas, 26,9gr proteínas, 61,2gr hidratos de carbono, 8,9gr azúcares, 1,8gr sal	688,7 kcal, 16,8gr grasas, 2,6gr saturadas, 22,1gr proteínas, 105,4gr hidratos de carbono, 40,4gr azúcares, 1,2gr sal
25	26	27	28	28
Coditos a la napolitana (1)(3)(2) Hamburguesa de salmón en salsa (4) Pan + fruta fresca de temporada	Crema de siete verduras con pavo Lomo adobado a la plancha con patatas (2)(8) Pan integral + fruta fresca de temporada	Estofado de patatas con pollo Merluza a la jardinera (4) Pan + fruta fresca de temporada	Lentejas estofadas con verduras Churrasquito de pollo al limón con arroz salteado Pan integral + yogur	Arroz a la cubana Tortilla de patatas y calabacín con ensalada de lechuga (3) Pan + fruta fresca de temporada
763,3 kcal, 25,3gr grasas, 6,3gr saturadas, 28,9gr proteínas, 100,8gr hidratos de carbono, 26,9gr azúcares, 1,6gr sal	680,1 kcal, 29,6gr grasas, 8,3gr saturadas, 21,7gr proteínas, 77,5gr hidratos de carbono, 24,8gr azúcares, 1gr sal	649,4 kcal, 9,6gr grasas, 1,7gr saturadas, 34,5gr proteínas, 100,6gr hidratos de carbono, 32,5gr azúcares, 1gr sal	718,9 kcal, 19,3gr grasas, 4,5gr saturadas, 32,9gr proteínas, 95,9gr hidratos de carbono, 13,1gr azúcares, 0,9gr sal	707,4 kcal, 19,1gr grasas, 3,9gr saturadas, 23,2gr proteínas, 97,2gr hidratos de carbono, 24,4gr azúcares, 1gr 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