

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>6</p> <p>(G) POTAJE DE GARBANZOS SIN CARNE (patata, j.verdes, puerro, zanahoria)</p> <p>(G) SALTEADO DE VERDURAS (cebolla, j.verde, amarilla, berenjena, zanahoria)</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (M)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 362,65 Prot: 10,12g Hidrat: 63,45g Grasas: 8,52g Sat: 0,84g Azúc: 9,84g Sal: 0,98g</p>	<p>7</p> <p>(G) CREMA DE VERDURAS (patata, calabacín, cebolla, zanahoria)</p> <p>(G) COUS COUS CON VERDURAS (cebolla, calabacín, tomate, pimiento, ajo)</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (P)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 560,34 Prot: 13,48g Hidrat: 98,31g Grasas: 11,79g Sat: 1,69g Azúc: 15,55g Sal: 0,63g</p>	<p>8</p> <p>(G) MACARRONES CON VERDURAS (cebolla, pimiento, zanahoria)</p> <p>(G) TOFU</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (N)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 382,80 Prot: 13,59g Hidrat: 67,16g Grasas: 6,13g Sat: 0,96g Azúc: 11,43g Sal: 0,87g</p>	<p>9</p> <p>(G) ALUBIAS CON VERDURAS (j. secas, patata, zanahoria, cebolla, ajo)</p> <p>(G) ARROZ 3 DELICIAS SIN CARNE (zanahorias, guisantes, maíz)</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (PL)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 430,95 Prot: 12,96g Hidrat: 70,46g Grasas: 9,51g Sat: 1,36g Azúc: 14,39g Sal: 0,67g</p>	<p>10</p> <p>(G) LENTEJAS CON VERDURAS (patata, j.verdes, cebolla, pimiento, ajo, laurel)</p> <p>(C) QUINOA CON BRÓCOLI</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (MD)</p> <p>(G) PAN INTEGRAL</p> <p>Kcal: 634,85 Prot: 28,40g Hidrat: 100,65g Grasas: 12,33g Sat: 1,64g Azúc: 11,83g Sal: 1,09g</p>
<p>13</p> <p>(G) CAZUELA DE ARROZ SIN CARNE (guisante, tomate, ajo, pimiento)</p> <p>(G) PISTO DE VERDURAS</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (M)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 415,78 Prot: 7,80g Hidrat: 74,65g Grasas: 9,74g Sat: 1,25g Azúc: 15,78g Sal: 1,38g</p>	<p>14</p> <p>(G) ALUBIAS CON VERDURAS (j. secas, patata, zanahoria, cebolla, ajo)</p> <p>(G) ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (P)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 392,30 Prot: 11,16g Hidrat: 59,09g Grasas: 11,29g Sat: 1,57g Azúc: 8,53g Sal: 0,94g</p>	<p>15</p> <p>(C) CAZUELA DE FIDEOS CON VERDURA (patata, tomate, pimiento, guisante)</p> <p>(G) ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y ZANAHORIAS</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (N)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 588,34 Prot: 14,96g Hidrat: 92,10g Grasas: 17,11g Sat: 2,50g Azúc: 12,01g Sal: 2,06g</p>	<p>16</p> <p>(G) CREMA DE VERDURAS (patata, calabacín, cebolla, zanahoria)</p> <p>(G) ARROZ CON TOMATE FRITO</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (PL)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 547,97 Prot: 10,30g Hidrat: 96,59g Grasas: 14,76g Sat: 1,57g Azúc: 18,85g Sal: 0,88g</p>	<p>17</p> <p>(C) POTAJE DE CALABAZA (laurel, ajo, pimiento, garbanzo, patata, zanahoria)</p> <p>(G) TOFU</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (MD)</p> <p>(G) PAN INTEGRAL</p> <p>Kcal: 362,12 Prot: 12,47g Hidrat: 59,65g Grasas: 8,99g Sat: 1,12g Azúc: 12,04g Sal: 1,07g</p>
<p>20</p> <p>(C) CREMA DE CALABAZA (patata, zanahoria, cebolla, aceite)</p> <p>(G) ARROZ 3 DELICIAS SIN CARNE (zanahorias, guisantes, maíz)</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (M)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 449,05 Prot: 9,14g Hidrat: 72,10g Grasas: 14,32g Sat: 1,93g Azúc: 15,69g Sal: 0,81g</p>	<p>21</p> <p>(C) LENTEJAS CON VERDURA (j.verdes, patata, zanahoria, pimiento...)</p> <p>(C) ENSALADA, LECHUGA, ACEITUNAS, REMOLACHA</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (P)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 466,25 Prot: 14,15g Hidrat: 70,33g Grasas: 13,55g Sat: 1,93g Azúc: 9,01g Sal: 1,53g</p>	<p>22</p> <p>(G) COCIDO CON VERDURAS SIN CARNE (garbanzo, j.verde, patata, puerro)</p> <p>(G) ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (N)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 295,17 Prot: 7,77g Hidrat: 50,66g Grasas: 7,20g Sat: 0,80g Azúc: 10,00g Sal: 1,20g</p>	<p>23</p> <p>(G) ALUBIAS CON VERDURAS (j. secas, patata, zanahoria, cebolla, ajo)</p> <p>(G) MENESTRA DE VERDURAS COCIDA</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (PL)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 411,25 Prot: 11,76g Hidrat: 62,84g Grasas: 11,44g Sat: 1,57g Azúc: 13,49g Sal: 0,94g</p>	<p>24</p> <p>(G) ESPIRALES CON TOMATE</p> <p>(G) HAMBURGUESA DE KALE Y QUINOA</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (MD)</p> <p>(G) PAN INTEGRAL</p> <p>Kcal: 446,20 Prot: 11,76g Hidrat: 69,55g Grasas: 14,10g Sat: 1,40g Azúc: 14,43g Sal: 1,98g</p>
<p>27</p> <p>(G) ALUBIAS CON VERDURAS (j. secas, patata, zanahoria, cebolla, ajo)</p> <p>(G) BRÓCOLI HORNO</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (M)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 525,40 Prot: 17,19g Hidrat: 65,76g Grasas: 21,61g Sat: 2,97g Azúc: 8,43g Sal: 0,64g</p>	<p>28</p> <p>(G) POTAJE DE GARBANZOS SIN CARNE (patata, j.verdes, puerro, zanahoria)</p> <p>(G) ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y ZANAHORIAS</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (P)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 358,19 Prot: 9,45g Hidrat: 63,09g Grasas: 8,45g Sat: 0,84g Azúc: 9,94g Sal: 1,28g</p>	<p>29</p> <p>(C) GURULLOS DE ALMERIA SIN CARNE (patata, pimiento, guisante, ajo)</p> <p>(G) QUINOA CON BRÓCOLI</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (N)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 731,30 Prot: 25,29g Hidrat: 126,10g Grasas: 14,55g Sat: 2,14g Azúc: 11,81g Sal: 0,79g</p>	<p>30</p> <p>(G) CREMA DE VERDURAS (patata, calabacín, cebolla, zanahoria)</p> <p>(G) ARROZ CON TOMATE FRITO</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (PL)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 547,97 Prot: 10,30g Hidrat: 96,59g Grasas: 14,76g Sat: 1,57g Azúc: 18,85g Sal: 0,88g</p>	<p>10</p>

GLUTEN
 HUEVO
 PESCADO
 MOLUSCO
 SOJA
 ALTRAMUCOS
 LECHE
 SÉSAMO
 FRUTOS DE CÁSCARA
 APIO
 MOSTAZA
 SULFITOS
 CACAHUETE
 CRUSTÁCEOS

La empresa se reserva el derecho a modificar el menú programado, según las necesidades operativas o imprevistos, garantizando el equilibrio nutricional del mismo.