

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES									
12	13	14	1	2									
5	6	7	8	9									
			(G) ABADEJO FRITO 🍷🍴🥘🥗	(G) POLLO CON MANZANA (manzana, cebolla...)									
			Kcal: 124,60 Prot: 11,44g Hidrat: 7,30g Grasas: 5,54g Sat: 0,55g Azúc: 0,18g Sal: 0,31g	Kcal: 138,24 Prot: 12,54g Hidrat: 4,69g Grasas: 7,69g Sat: 1,55g Azúc: 1,42g Sal: 0,00g									
12 (G) MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE ZANAHORIAS (patata, zanahoria) 🥗	13 (G) TORTILLA DE PATATAS AL HORNO 🥞	14 (G) PECHUGA DE PAVO Y QUESO EDAM 🥗🥬	15 (G) ALBÓNDIGAS DE MERLUZA A JARDINERA (champiñón, guisante, tomate) 🍷🍴🥘🥗🥗🥗	16 (G) MERLUZA EN SALSA (tomate, pimiento, cebolla, laurel, aceite) 🥗									
Kcal: 91,03 Prot: 9,04g Hidrat: 4,29g Grasas: 4,14g Sat: 0,57g Azúc: 1,15g Sal: 0,30g	Kcal: 117,00 Prot: 3,60g Hidrat: 9,90g Grasas: 6,30g Sat: 1,26g Azúc: 0,90g Sal: 1,30g	Kcal: 61,50 Prot: 6,01g Hidrat: 1,47g Grasas: 3,60g Sat: 2,25g Azúc: 0,37g Sal: 0,72g	Kcal: 134,70 Prot: 4,91g Hidrat: 6,74g Grasas: 9,91g Sat: 1,33g Azúc: 1,98g Sal: 0,85g	Kcal: 145,52 Prot: 12,71g Hidrat: 4,60g Grasas: 9,62g Sat: 0,95g Azúc: 2,75g Sal: 0,70g									
19 (G) BUÑUELOS DE BACALAO 🥗🍷🍴🥘🥗🥗🥗🥗	20 (G) TORTILLA FRANCESA AL HORNO 🥞	21 (G) CROQUETAS DE POLLO 🍷🍴🥘🥗🥗🥗🥗	22 (G) POLLO AL AJILLO 🥘🍴	23 (G) ABADEJO EN SALSA (tomate, pimiento, cebolla, aceite) 🍷🥗🥗									
Kcal: 189,50 Prot: 2,50g Hidrat: 20,65g Grasas: 10,60g Sat: 1,22g Azúc: 1,05g Sal: 1,45g	Kcal: 111,75 Prot: 6,00g Hidrat: 3,00g Grasas: 8,25g Sat: 1,80g Azúc: 0,23g Sal: 0,90g	Kcal: 182,50 Prot: 1,50g Hidrat: 11,30g Grasas: 13,10g Sat: 2,19g Azúc: 2,70g Sal: 0,68g	Kcal: 217,88 Prot: 11,49g Hidrat: 24,39g Grasas: 8,42g Sat: 1,05g Azúc: 1,63g Sal: 0,88g	Kcal: 134,99 Prot: 12,91g Hidrat: 4,11g Grasas: 8,63g Sat: 0,84g Azúc: 2,75g Sal: 0,70g									
26 (G) ALBÓNDIGAS DE MERLUZA A JARDINERA (champiñón, guisante, tomate) 🍷🍴🥘🥗🥗🥗🥗	27 (G) MERLUZA RIOJANA (tomate, pimiento, cebolla, aceite, ajos) 🥗	28 (G) TORTILLA DE PATATAS AL HORNO 🥞	29 (G) POLLO AL HORNO EN SALSA (aceite, ajo, laurel, hierbas provenzales)	30 (G) NUGGETS DE POLLO 🍴🥗🥬									
Kcal: 134,70 Prot: 4,91g Hidrat: 6,74g Grasas: 9,91g Sat: 1,33g Azúc: 1,98g Sal: 0,85g	Kcal: 118,15 Prot: 10,97g Hidrat: 3,76g Grasas: 6,51g Sat: 0,87g Azúc: 2,49g Sal: 0,60g	Kcal: 117,00 Prot: 3,60g Hidrat: 9,90g Grasas: 6,30g Sat: 1,26g Azúc: 0,90g Sal: 1,30g	Kcal: 119,42 Prot: 7,50g Hidrat: 9,92g Grasas: 5,53g Sat: 0,81g Azúc: 0,06g Sal: 0,76g	Kcal: 79,80 Prot: 2,40g Hidrat: 3,04g Grasas: 6,48g Sat: 1,05g Azúc: 0,08g Sal: 0,30g									
GLUTEN🚫	HUEVO🥚	PESCADO🐟	MOLUSCO🦪	SOJA🥛	ALTRAMUCES🥜	LECHE🥛	SÉSAMO🌱	FRUTOS DE CÁSCARA🐚	APIO🌿	MOSTAZA🧄	SULFITOS🚫	CACAHUETE🥜	CRUSTÁCEOS🦐