

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
12	13	14	1	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
(G) POTAJE DE GARBANZOS SIN CARNE (patata, j.verdes, puerro, zanahoria) (G) SAL TEADO DE VERDURAS (cebolla, j.verde, amarilla, berenjena, zanahoria) (G) FRUTA DE TEMPORADA (M) (G) PAN BLANCO Kcal: 362,65 Prot: 10,12g Hidrat: 63,45g Grasas: 8,52g Sat: 0,84g Azúc: 9,84g Sal: 1,28g	(G) COUS COUS CON VERDURAS (cebolla, calabacín, tomate, pimiento, ajo) (G) CREMA DE VERDURAS CON QUESO (patata, calabacín, zanahoria) (G) FRUTA DE TEMPORADA (P) (G) PAN BLANCO Kcal: 639,54 Prot: 15,28g Hidrat: 98,31g Grasas: 19,79g Sat: 6,71g Azúc: 15,55g Sal: 1,13g	(G) MACARRONES CON VERDURAS (cebolla, pimiento, zanahoria) (G) QUESO FRESCO (G) FRUTA DE TEMPORADA (N) (G) PAN BLANCO Kcal: 421,50 Prot: 14,25g Hidrat: 68,34g Grasas: 9,63g Sat: 4,03g Azúc: 11,98g Sal: 1,01g	(C) ALUBIAS CON VERDURAS (patata, j.seca, tomate, pimiento, zanahoria, ajo) (G) BRÓCOLI GRATINADO (leche, queso, harina, cebolla) (G) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (G) PAN BLANCO Kcal: 600,25 Prot: 23,28g Hidrat: 85,78g Grasas: 17,70g Sat: 5,33g Azúc: 14,64g Sal: 1,95g	(C) CREMA DE CALABAZA (patata, zanahoria, cebolla, aceite) (C) ARROZ 3 DELICIAS CON TORTILLA (G) YOGUR DE FRUTAS (G) PAN INTEGRAL Kcal: 651,31 Prot: 17,30g Hidrat: 98,65g Grasas: 21,30g Sat: 4,12g Azúc: 30,99g Sal: 1,28g
19	20	21	22	23
(C) ARROZ 3 DELICIAS CON TORTILLA (G) PISTO DE VERDURAS (G) FRUTA DE TEMPORADA (M) (G) PAN BLANCO Kcal: 454,21 Prot: 10,02g Hidrat: 72,63g Grasas: 13,87g Sat: 1,98g Azúc: 18,36g Sal: 1,32g	(G) ALUBIAS CON VERDURAS (j. secas, patata, zanahoria, cebolla, ajo) (C) ENSALADA COMPLETA (cherry, huevo, lechuga, queso, aceituna, aceite) (G) FRUTA DE TEMPORADA (P) (G) PAN BLANCO Kcal: 492,55 Prot: 16,12g Hidrat: 64,84g Grasas: 17,64g Sat: 3,88g Azúc: 10,81g Sal: 1,37g	(C) CAZUELA DE FIDEOS CON VERDURA (patata, tomate, pimiento, guisante) (G) ENS. LECHUGA, ZANAHORIA, REMOLACHA, QUESO, HUEVO (G) FRUTA DE TEMPORADA (N) (G) PAN BLANCO Kcal: 622,70 Prot: 17,25g Hidrat: 93,09g Grasas: 19,48g Sat: 3,68g Azúc: 12,40g Sal: 2,11g	(C) CREMA DE VERDURAS (patata, puerro, cebolla, aceite) (C) ARROZ 3 DELICIAS CON TORTILLA (G) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (G) PAN BLANCO Kcal: 569,26 Prot: 13,50g Hidrat: 97,50g Grasas: 14,06g Sat: 1,98g Azúc: 22,61g Sal: 0,72g	(C) POTAJE DE CALABAZA (laurel, ajo, pimiento, garbanzo, patata, zanahoria) (C) QUESO CON MEMBRILLO (G) YOGUR DE FRUTAS (G) PAN INTEGRAL Kcal: 467,92 Prot: 15,48g Hidrat: 71,83g Grasas: 13,61g Sat: 4,74g Azúc: 23,12g Sal: 1,31g
26	27	28	29	30
(C) CREMA DE CALABAZA (patata, zanahoria, cebolla, aceite) (C) ARROZ 3 DELICIAS CON TORTILLA (G) FRUTA DE TEMPORADA (M) (G) PAN BLANCO Kcal: 591,61 Prot: 13,36g Hidrat: 93,82g Grasas: 19,01g Sat: 2,68g Azúc: 18,87g Sal: 1,02g	(C) LENTEJAS CON VERDURA (j.verdes, patata, zanahoria, pimiento...) (G) TORTILLA DE PATATAS CON CALABACÍN AL HORNO (G) FRUTA DE TEMPORADA (P) (G) PAN BLANCO Kcal: 474,45 Prot: 14,88g Hidrat: 71,39g Grasas: 13,39g Sat: 1,89g Azúc: 9,48g Sal: 1,62g	(G) COCIDO CON VERDURAS SIN CARNE (garbanzo, j.verde, patata, puerro) (G) ENSALADA CON QUESO, CHERRY, HUEVO (G) FRUTA DE TEMPORADA (N) (G) PAN BLANCO Kcal: 339,92 Prot: 11,12g Hidrat: 50,55g Grasas: 10,76g Sat: 2,58g Azúc: 9,99g Sal: 1,27g	(G) ALUBIAS CON VERDURAS (j. secas, patata, zanahoria, cebolla, ajo) (G) MENESTRA DE VERDURAS COCIDA (G) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (G) PAN BLANCO Kcal: 411,25 Prot: 11,76g Hidrat: 62,84g Grasas: 11,44g Sat: 1,57g Azúc: 13,49g Sal: 1,04g	(G) ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO GRATINADO (tomate, queso...) (G) HAMBURGUESA DE KALE Y QUINOA (G) YOGUR DE FRUTAS (G) PAN INTEGRAL Kcal: 498,80 Prot: 15,02g Hidrat: 71,62g Grasas: 16,99g Sat: 3,66g Azúc: 24,44g Sal: 2,12g

GLUTEN

HUEVO

PESCADO

MOLUSCO

SOJA

ALTRAMUCES

LECHE

SÉSAMO

FRUTOS DE CÁSCARA

APIO

MOSTAZA

SULFITOS

CACAHUETE

CRUSTÁCEOS