

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4 (C) LENTEJAS CON CHORIZO (patata, j.verdes, pimienta, zanahoria, cebolla) (C) POLLO EMPANADO (C) MENESTRA VERDURA COCIDA (coliflor, zanahoria, alcahofa, j.verdes) (C) FRUTA DE TEMPORADA (P) (C) PAN BLANCO Kcal: 544,80 Prot: 29,01g Hidrat: 96,61g Grasas: 35,45g Sat: 2,88g Azúc: 10,47g Sal: 1,68g	5 (C) COCIDO CON VERDURAS Y POLLO (patata, j.verdes, apio, puerros, zanahoria) (C) TORTILLA DE PATATAS AL HORNO (C) ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA (C) FRUTA DE TEMPORADA (N) (C) PAN BLANCO Kcal: 622,64 Prot: 24,02g Hidrat: 87,78g Grasas: 19,62g Sat: 2,80g Azúc: 13,55g Sal: 3,33g	6 (C) SOPA DE PICADILLO (huevo, pollo, pasta...) (C) LOMO HORNO EN SU SALSA(ajo, cebolla, zanahoria, h.provenzales) (C) ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA (C) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (C) PAN BLANCO Kcal: 612,64 Prot: 25,66g Hidrat: 76,11g Grasas: 30,84g Sat: 9,28g Azúc: 18,67g Sal: 2,04g	7 (C) ESPIRALES CON TOMATE, HUEVO, ATÚN (C) ENSALADA COMPLETA (cherry, huevo, lechuga, queso, aceituna, aceite) (C) YOGUR DE FRUTAS (C) PAN INTEGRAL Kcal: 657,35 Prot: 25,45g Hidrat: 89,88g Grasas: 21,66g Sat: 6,13g Azúc: 24,51g Sal: 1,78g
10 (C) ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO (j.secas, patata, tomate, cebolla, chorizo) (C) MERLUZA AL HORNO (C) PISTO (cebolla, calabacín, pimienta, berenjena, tomate) (C) FRUTA DE TEMPORADA (M) (C) PAN BLANCO Kcal: 642,10 Prot: 32,16g Hidrat: 80,20g Grasas: 20,27g Sat: 3,60g Azúc: 13,72g Sal: 2,47g	11 (C) COCIDO CON VERDURAS Y POLLO (patata, j.verdes, apio, puerros, zanahoria) (C) LOMO ASADO (aceite, pimienta) (C) ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA (C) FRUTA DE TEMPORADA (P) (C) PAN BLANCO Kcal: 818,54 Prot: 42,11g Hidrat: 82,62g Grasas: 56,81g Sat: 18,58g Azúc: 10,05g Sal: 2,19g	12 (C) MACARRONES BOLOÑESA (carne picada, cebolla, aceite, sal, orégano) (C) TORTILLA FRANCESA AL HORNO (C) GUARNICIÓN ZANAHORIAS BABY (C) FRUTA DE TEMPORADA (N) (C) PAN BLANCO Kcal: 689,04 Prot: 21,54g Hidrat: 91,34g Grasas: 30,90g Sat: 5,73g Azúc: 20,38g Sal: 2,62g	13 (C) CREMA DE VERDURAS (patata, puerro, cebolla, aceite) (C) ASADILLO JAMONCITOS DE POLLO (champiñón, zanahoria, pimienta) (C) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (C) PAN BLANCO Kcal: 605,05 Prot: 23,16g Hidrat: 82,45g Grasas: 20,77g Sat: 3,14g Azúc: 25,26g Sal: 1,20g	14 (C) GUISILLO DE TERNERA (guisante, cebolla, patata, pimienta) (C) CROQUETAS DE JAMÓN FRITAS (C) ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, TOMATE (C) YOGUR DE FRUTAS (C) PAN INTEGRAL Kcal: 662,00 Prot: 24,39g Hidrat: 88,85g Grasas: 24,07g Sat: 5,61g Azúc: 27,85g Sal: 2,38g
17 (C) CODITOS CON TOMATE, HUEVO Y ATÚN (C) ENS. LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS, ZANAHORIAS, QUESO (C) FRUTA DE TEMPORADA (M) (C) PAN BLANCO Kcal: 653,40 Prot: 20,12g Hidrat: 90,86g Grasas: 23,65g Sat: 5,21g Azúc: 15,58g Sal: 1,59g	18 (C) CAZUELA DE ARROZ CON POLLO (tomate, guisante, ajos) (C) MERLUZA REBOZADA (C) ENSALADA, LECHUGA, ACEITUNAS, REMOLACHA (C) FRUTA DE TEMPORADA (P) (C) PAN BLANCO Kcal: 631,05 Prot: 25,45g Hidrat: 91,42g Grasas: 18,32g Sat: 3,63g Azúc: 9,35g Sal: 2,54g	19 (C) ENSALADA COMPLETA (cherry, huevo, lechuga, queso, aceituna, aceite) (C) HAMBURGUESA COMPLETA (queso edam, ketchup) (C) PATATAS FRITAS (C) FRUTA DE TEMPORADA (N) (C) PAN BLANCO Kcal: 694,85 Prot: 26,36g Hidrat: 76,19g Grasas: 31,00g Sat: 10,11g Azúc: 16,87g Sal: 3,15g	20 (C) CREMA NARANJA (patata, calabaza, zanahoria, cebolla) (C) LOMO ENCEBOLLADO CON MIEL (cebolla, aceite, ajo, pimienta, sal) (C) PATATAS FRITAS (C) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (C) PAN BLANCO Kcal: 654,94 Prot: 19,81g Hidrat: 90,41g Grasas: 32,24g Sat: 8,50g Azúc: 27,87g Sal: 1,50g	21 (C) LENTEJAS CON ARROZ (tomate, pimienta, patata, j.verdes ...) (C) TORTILLA DE PATATAS CON ESPINACAS AL HORNO (C) MENESTRA VERDURA COCIDA (coliflor, zanahoria, alcahofa, j.verdes) (C) YOGUR DE FRUTAS (C) PAN INTEGRAL Kcal: 743,90 Prot: 24,92g Hidrat: 100,26g Grasas: 23,24g Sat: 2,79g Azúc: 22,04g Sal: 1,67g
24 (C) ARROZ CON TORTILLA, MAÍZ, YORK (C) EMPANADILLAS DE ATÚN (C) ENSALADA DE LECHUGA CON ZANAHORIA (C) FRUTA DE TEMPORADA (M) (C) PAN BLANCO Kcal: 781,17 Prot: 17,04g Hidrat: 114,77g Grasas: 28,67g Sat: 2,29g Azúc: 13,29g Sal: 1,18g	25 (C) SOPA DE PICADILLO (huevo, pollo, pasta...) (C) MERLUZA AL HORNO (C) PISTO DE VERDURAS (tomate, pimienta,calabacín, cebolla, aceite, azúcar) (C) FRUTA DE TEMPORADA (P) (C) PAN BLANCO Kcal: 592,50 Prot: 32,50g Hidrat: 76,30g Grasas: 17,30g Sat: 2,97g Azúc: 17,84g Sal: 2,33g	26 (C) GUISILLO DE POLLO (patata, cebolla, pimienta, zanahoria...) (C) ENS. LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS, ZANAHORIAS, QUESO (C) FRUTA DE TEMPORADA (N) (C) PAN BLANCO Kcal: 616,30 Prot: 17,10g Hidrat: 87,05g Grasas: 21,86g Sat: 4,37g Azúc: 17,33g Sal: 1,91g	27 (C) ALUBIAS CON VERDURAS (patata, j.seca, tomate, pimienta, zanahoria, ajo) (C) TORTILLA DE PATATAS CON CALABACÍN AL HORNO (C) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (C) PAN BLANCO Kcal: 638,50 Prot: 17,68g Hidrat: 93,56g Grasas: 19,59g Sat: 2,79g Azúc: 19,27g Sal: 3,06g	28 (C) ENSALADILLA RUSA (pimiento, patata, huevo, aceitunas, mayonesa, atún) (A) JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA (almendras, huevo, patatas...) (C) YOGUR DE FRUTAS (C) PAN INTEGRAL Kcal: 879,35 Prot: 40,54g Hidrat: 114,68g Grasas: 28,08g Sat: 6,20g Azúc: 23,83g Sal: 1,96g

GLUTEN

HUEVO

PESCADO

MOLUSCO

SOJA

ALTRAMUCES

LECHE

SÉSAMO

FRUTOS DE CÁSCARA

APIO

MOSTAZA

SULFITOS

CACAHUETE

CRUSTÁCEOS