

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 (G) CREMA NARANJA (patata, calabaza, zanahoria, cebolla) (G) ALBÓNDIGAS JARDINERA (champiñón, guisante, pimiento, zanahoria, ajos) (G) FRUTA DE TEMPORADA (M) (G) PAN BLANCO Kcal: 474,10 Prot: 9,29g Hidrat: 59,35g Grasas: 23,43g Sat: 5,37g Azúc: 13,33g Sal: 1,36g	2 (G) LENTEJAS CON VERDURAS (patata, j.verdes, cebolla,pimiento, ajo, laurel) (G) MERLUZA RIOJANA (tomate, pimiento, cebolla, aceite, ajos) (G) FRUTA DE TEMPORADA (P) (G) PAN BLANCO Kcal: 487,50 Prot: 23,65g Hidrat: 67,75g Grasas: 12,89g Sat: 1,74g Azúc: 11,33g Sal: 1,27g	3 (G) COCIDO CON VERDURAS SIN CARNE (garbanzo, j.verde, patata, puerro) (G) TORTILLA DE PATATAS AL HORNO (G) FRUTA DE TEMPORADA (N) (G) PAN BLANCO Kcal: 358,57 Prot: 11,07g Hidrat: 58,83g Grasas: 8,45g Sat: 1,36g Azúc: 10,45g Sal: 2,20g	4 (G) SOPA DE ARROZ CON VERDURA (zanahoria, calabacín, cebolla, ajo, aceite) (G) POLLO AL HORNO EN SALSA (aceite, ajo, laurel, hierbas provenzales) (G) ARROZ SALTEADO (cebolla, aceite) (G) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (G) PAN BLANCO Kcal: 545,36 Prot: 15,76g Hidrat: 87,16g Grasas: 15,18g Sat: 2,06g Azúc: 14,98g Sal: 1,84g	5 (G) ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO GRATINADO (tomate, queso...) (G) NUGGETS DE POLLO (G) PATATAS HORNO (aceite, laurel) (G) YOGUR DE FRUTAS (G) PAN INTEGRAL Kcal: 493,30 Prot: 15,02g Hidrat: 64,46g Grasas: 19,84g Sat: 4,50g Azúc: 20,84g Sal: 1,75g
8 (G) ALUBIAS CON VERDURAS (j. secas, patata, zanahoria, cebolla, ajo) (G) PALITOS DE PESCADO FRITOS (G) FRUTA DE TEMPORADA (M) (G) PAN BLANCO Kcal: 495,00 Prot: 16,55g Hidrat: 71,44g Grasas: 14,51g Sat: 1,68g Azúc: 9,63g Sal: 1,48g	9 (G) GARBANZOS CON ARROZ (j.verdes, cebolla, pimiento, ajo, tomate) (G) QUESO FRESCO Y PECHUGA DE PAVO (G) ZANAHORIAS BABY (G) FRUTA DE TEMPORADA (P) (G) PAN BLANCO Kcal: 419,28 Prot: 12,22g Hidrat: 69,93g Grasas: 10,92g Sat: 2,24g Azúc: 10,42g Sal: 1,41g	10 (G) GURULLOS DE ALMERÍA (pollo, pimiento, patata, guisantes, ajos) (G) TORTILLA FRANCESA AL HORNO (G) FRUTA DE TEMPORADA (N) (G) PAN BLANCO Kcal: 523,25 Prot: 22,38g Hidrat: 79,79g Grasas: 12,98g Sat: 2,60g Azúc: 9,93g Sal: 2,05g	11 (G) CREMA DE VERDURAS (patata, calabacín, cebolla, zanahoria) (G) ASADILLO DE POLLO (zanahoria, champiñón, guisante, tomate, ajo) (G) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (G) PAN BLANCO Kcal: 526,05 Prot: 19,45g Hidrat: 84,81g Grasas: 12,04g Sat: 1,71g Azúc: 22,03g Sal: 1,77g	12 (G) GUISILLO DE POLLO (cebolla, pimiento, guisantes, patata) (G) EMPANADILLAS DE ATÚN (G) ARROZ SALTEADO (cebolla, aceite) (G) YOGUR DE FRUTAS (G) PAN INTEGRAL Kcal: 616,38 Prot: 19,64g Hidrat: 93,15g Grasas: 17,94g Sat: 2,99g Azúc: 21,55g Sal: 1,41g
15 (G) SOPA DE PASTA MARAVILLA CON VERDURA SIN CARNE (G) CROQUETAS DE POLLO (G) FRUTA DE TEMPORADA (M) (G) PAN BLANCO Kcal: 467,80 Prot: 8,19g Hidrat: 61,86g Grasas: 19,31g Sat: 3,03g Azúc: 12,67g Sal: 1,74g	16 (G) CAZUELA DE ARROZ SIN CARNE (guisante, tomate, ajo, pimiento) (G) MERLUZA HORNO (G) PISTO DE VERDURAS (G) FRUTA DE TEMPORADA (P) (G) PAN BLANCO Kcal: 510,08 Prot: 16,37g Hidrat: 76,05g Grasas: 15,77g Sat: 2,10g Azúc: 15,43g Sal: 1,68g	17 (G) ACELGAS ESPARRAGADAS (patata, garbanzos, pimiento, cebolla) (G) HAMBURGUESA DE POLLO PLANCHA (G) FRUTA DE TEMPORADA (N) (G) PAN BLANCO Kcal: 470,42 Prot: 17,85g Hidrat: 53,91g Grasas: 20,70g Sat: 6,58g Azúc: 9,42g Sal: 1,75g	18 (G) CREMA NARANJA (patata, calabaza, zanahoria, cebolla) (G) POLLO AL HORNO EN SALSA (aceite, ajo, laurel, h.provenzales) (G) PATATAS FRITAS (G) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (G) PAN BLANCO Kcal: 572,67 Prot: 16,55g Hidrat: 78,35g Grasas: 21,70g Sat: 2,72g Azúc: 17,78g Sal: 1,63g	19 (G) LENTEJAS CON ARROZ Y VERDURAS (patata, zanahoria, tomate, pimiento) (G) TORTILLA DE PATATAS CON CALABACÍN AL HORNO (G) ZANAHORIAS BABY (G) YOGUR DE FRUTAS (G) PAN INTEGRAL Kcal: 547,00 Prot: 19,17g Hidrat: 81,39g Grasas: 14,82g Sat: 3,21g Azúc: 23,25g Sal: 1,87g
22 (G) ARROZ CON TOMATE FRITO (G) SALCHICHAS FRANKFURT PAVO HORNO (G) FRUTA DE TEMPORADA (M) (G) PAN BLANCO Kcal: 475,87 Prot: 16,56g Hidrat: 66,24g Grasas: 19,35g Sat: 3,57g Azúc: 8,94g Sal: 2,13g	23	24	25	26
29	30	3	4	5

GLUTEN

HUEVO

PESCADO

MOLUSCO

SOJA

ALTRAMUCES

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.