

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
12	13	14	1	2
5	6	7	8 (G) TX ALUBIAS CON VERDURAS (patata, pimiento, tomate, cebolla, ajo) (G) YOGUR DE FRUTAS Kcal: 427,50 Prot: 13,53g Hidrat: 60,19g Grasas: 13,12g Sat: 2,91g Azúc: 19,13g Sal: 0,30g	9 (G) CREMA DE CALABAZA CON TERNERA (patata, aceite...) (G) YOGUR DE FRUTAS Kcal: 285,10 Prot: 6,69g Hidrat: 36,13g Grasas: 12,71g Sat: 2,78g Azúc: 20,81g Sal: 0,14g
12 (G) TX GARBANZOS CON ARROZ (patata, j.verdes, pimiento, cebolla, ajo) (G) YOGUR DE FRUTAS Kcal: 334,31 Prot: 9,90g Hidrat: 51,62g Grasas: 10,36g Sat: 2,22g Azúc: 18,81g Sal: 0,34g	13 (G) TX VERDURA CON POLLO (patata, calabacín...) (G) YOGUR DE FRUTAS Kcal: 384,00 Prot: 14,27g Hidrat: 51,28g Grasas: 13,14g Sat: 2,88g Azúc: 20,68g Sal: 0,59g	14 (G) TX VERDURA CON ABADEJO (patata, cebolla, zanahoria, calabacín) (G) YOGUR DE FRUTAS Kcal: 293,30 Prot: 12,68g Hidrat: 30,73g Grasas: 12,91g Sat: 2,83g Azúc: 20,11g Sal: 0,14g	15 (G) CREMA DE CALABACÍN CON HUEVO (patata, cebolla, aceite...) (G) YOGUR DE FRUTAS Kcal: 420,90 Prot: 13,83g Hidrat: 52,88g Grasas: 16,52g Sat: 4,03g Azúc: 21,23g Sal: 0,14g	16 (G) TX LENTEJAS CON VERDURAS (patata, tomate, zanahoria, j.verde, ajo) (G) YOGUR DE FRUTAS Kcal: 436,35 Prot: 16,56g Hidrat: 59,66g Grasas: 13,40g Sat: 2,95g Azúc: 20,50g Sal: 0,39g
19 (G) TX GUISO DE MERLUZA (cebolla, patata, pimiento, zanahoria) (G) YOGUR DE FRUTAS Kcal: 268,11 Prot: 11,08g Hidrat: 36,25g Grasas: 8,26g Sat: 2,18g Azúc: 17,55g Sal: 0,15g	20 (G) TX ALUBIAS CON VERDURAS (patata, pimiento, tomate, cebolla, ajo) (G) YOGUR DE FRUTAS Kcal: 427,50 Prot: 13,53g Hidrat: 60,19g Grasas: 13,12g Sat: 2,91g Azúc: 19,13g Sal: 0,30g	21 (G) TX CAZUELA DE FIDEOS CON ABADEJO (tomate, pimiento, cebolla) (G) YOGUR DE FRUTAS Kcal: 267,57 Prot: 12,03g Hidrat: 35,25g Grasas: 8,11g Sat: 2,23g Azúc: 16,64g Sal: 0,42g	22 (G) CREMA DE VERDURAS CON HUEVO (patata, zanahoria, calabacín...) (G) YOGUR DE FRUTAS Kcal: 299,00 Prot: 9,67g Hidrat: 42,51g Grasas: 9,57g Sat: 2,71g Azúc: 20,78g Sal: 0,14g	23 (G) TX POTAJE DE CALABAZA CON GARBANZOS (patata, tomate, pimiento, ajo) (G) YOGUR DE FRUTAS Kcal: 306,26 Prot: 9,10g Hidrat: 46,54g Grasas: 9,72g Sat: 2,17g Azúc: 18,92g Sal: 0,31g
26 (G) CREMA DE CALABAZA, ZANAHORIA Y HUEVO (cebolla, patata, aceite) (G) YOGUR DE FRUTAS Kcal: 395,75 Prot: 11,10g Hidrat: 54,21g Grasas: 14,71g Sat: 3,41g Azúc: 22,98g Sal: 0,14g	27 (G) TX LENTEJAS CON VERDURAS (patata, tomate, zanahoria, j.verde, ajo) (G) YOGUR DE FRUTAS Kcal: 436,35 Prot: 16,56g Hidrat: 59,66g Grasas: 13,40g Sat: 2,95g Azúc: 20,50g Sal: 0,39g	28 (G) TX COCIDO CON VERDURAS (apio, j.verde, garbanzos...) (G) YOGUR DE FRUTAS Kcal: 334,07 Prot: 8,65g Hidrat: 43,18g Grasas: 14,17g Sat: 2,84g Azúc: 19,49g Sal: 0,26g	29 (G) TX VERDURA CON TERNERA (patata, cebolla, calabacín, zanahoria) (G) YOGUR DE FRUTAS Kcal: 262,90 Prot: 5,72g Hidrat: 30,73g Grasas: 12,63g Sat: 2,78g Azúc: 20,11g Sal: 0,14g	30 (G) TX DE VERDURA CON MERLUZA (patata, cebolla, calabacín) (G) YOGUR DE FRUTAS Kcal: 297,30 Prot: 11,02g Hidrat: 32,63g Grasas: 13,24g Sat: 2,87g Azúc: 20,20g Sal: 0,14g

GLUTEN

HUEVO

PESCADO

MOLUSCO

SOJA

ALTRAMUCES

LECHE

SÉSAMO

FRUTOS DE CÁSCARA

APIO

MOSTAZA

SULFITOS

CACAHUETE

CRUSTÁCEOS