

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	7	1	2	3
6 (G) GARBANZOS CON ARROZ (j.verdes, cebolla, pimiento, ajo, tomate) 	7 (G) SOPA DE LLUVIA CON VERDURA (apio, puerro, zanahoria, cebolla) 	8 (G) MACARRONES CON TOMATE Y ATÚN 	9 (G) CREMA DE CALABACÍN (patata, cebolla, aceite)	10 (G) LENTEJAS CON VERDURAS (patata, j.verdes, cebolla, pimiento, ajo, laurel)
Kcal: 216,83 Prot: 5,30g Hidrat: 34,16g Grasas: 7,23g Sat: 0,81g Azúc: 3,11g Sal: 0,14g	Kcal: 132,60 Prot: 3,07g Hidrat: 17,44g Grasas: 5,52g Sat: 0,80g Azúc: 2,67g Sal: 0,58g	Kcal: 235,80 Prot: 10,34g Hidrat: 30,65g Grasas: 8,92g Sat: 1,50g Azúc: 3,82g Sal: 0,41g	Kcal: 153,40 Prot: 3,58g Hidrat: 27,00g Grasas: 3,34g Sat: 0,42g Azúc: 4,87g Sal: 0,00g	Kcal: 224,65 Prot: 9,60g Hidrat: 32,19g Grasas: 5,78g Sat: 0,83g Azúc: 3,40g Sal: 0,19g
13 (G) GUIISO DE MERLUZA (patata, cebolla, pimiento, laurel, tomate) 	14 (G) ALUBIAS CON VERDURAS (j. secas, patata, zanahoria, cebolla, ajo)	15 (G) CAZUELA DE FIDEOS CON ABADEJO (patata, tomate, pimiento, cebolla) 	16 (G) CREMA DE VERDURAS (patata, calabacín, cebolla, zanahoria)	17 (G) POTAJE DE CALABAZA CON GARBANZOS (patata, tomate, zanahoria, pimiento) 
Kcal: 164,17 Prot: 7,31g Hidrat: 20,48g Grasas: 5,79g Sat: 0,79g Azúc: 1,84g Sal: 0,00g	Kcal: 194,00 Prot: 7,78g Hidrat: 25,56g Grasas: 5,64g Sat: 0,83g Azúc: 2,64g Sal: 0,16g	Kcal: 165,07 Prot: 8,28g Hidrat: 19,62g Grasas: 5,73g Sat: 0,85g Azúc: 1,01g Sal: 0,28g	Kcal: 167,00 Prot: 3,17g Hidrat: 26,50g Grasas: 5,31g Sat: 0,70g Azúc: 5,00g Sal: 0,00g	Kcal: 204,46 Prot: 5,38g Hidrat: 31,05g Grasas: 7,34g Sat: 0,79g Azúc: 3,29g Sal: 0,17g
20 (G) CREMA NARANJA (patata, calabaza, zanahoria, cebolla)	21 (G) LENTEJAS CON VERDURAS (patata, j.verdes, cebolla, pimiento, ajo, laurel)	22 (G) COCIDO CON VERDURAS SIN CARNE (garbanzo, j.verde, patata, puerro) 	23 (G) SOPA DE ARROZ CON VERDURA (zanahoria, calabacín, cebolla, ajo, aceite) 	24 (G) ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO GRATINADO (tomate, queso...) 
Kcal: 203,55 Prot: 3,20g Hidrat: 24,90g Grasas: 10,38g Sat: 1,40g Azúc: 6,60g Sal: 0,00g	Kcal: 224,65 Prot: 9,60g Hidrat: 32,19g Grasas: 5,78g Sat: 0,83g Azúc: 3,40g Sal: 0,19g	Kcal: 108,77 Prot: 3,90g Hidrat: 20,63g Grasas: 1,69g Sat: 0,06g Azúc: 2,36g Sal: 0,42g	Kcal: 175,91 Prot: 3,24g Hidrat: 28,40g Grasas: 5,70g Sat: 0,76g Azúc: 3,27g Sal: 0,30g	Kcal: 171,20 Prot: 5,27g Hidrat: 22,39g Grasas: 7,48g Sat: 1,55g Azúc: 2,68g Sal: 0,71g
27 (G) ALUBIAS CON VERDURAS (j. secas, patata, zanahoria, cebolla, ajo)	28 (G) GARBANZOS CON ARROZ (j.verdes, cebolla, pimiento, ajo, tomate) 	29 (G) GURULLOS DE ALMERÍA (pollo, pimiento, patata, guisantes, ajos) 	30 (G) CREMA DE VERDURAS (patata, calabacín, cebolla, zanahoria)	10
Kcal: 194,00 Prot: 7,78g Hidrat: 25,56g Grasas: 5,64g Sat: 0,83g Azúc: 2,64g Sal: 0,16g	Kcal: 216,83 Prot: 5,30g Hidrat: 34,16g Grasas: 7,23g Sat: 0,81g Azúc: 3,11g Sal: 0,14g	Kcal: 278,70 Prot: 12,81g Hidrat: 48,49g Grasas: 4,27g Sat: 0,76g Azúc: 2,51g Sal: 0,67g	Kcal: 167,00 Prot: 3,17g Hidrat: 26,50g Grasas: 5,31g Sat: 0,70g Azúc: 5,00g Sal: 0,00g	

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.