

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
11	5	6	7	1
4	5 (C) MACARRONES INTEGRALES CON ATÚN Y TOMATE (C) ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAÍZ, ACEITUNAS (C) FRUTA DE TEMPORADA (P) (C) PAN BLANCO Kcal: 321,95 Prot: 5,94g Hidrat: 53,99g Grasas: 10,38g Sat: 1,03g Azúc: 10,36g Sal: 1,30g	6 (C) ENSALADA COMPLETA (cherry, huevo, lechuga, queso, aceite, 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	7 (C) CREMA NARANJA (patata, calabaza, zanahoria, cebolla) (C) LOMO ENCEBOLLADO CON MIEL (cebolla, aceite, ajo, pimienta, sal) (C) PATATAS HORNO (C) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (C) PAN BLANCO Kcal: 675,67 Prot: 20,29g Hidrat: 94,70g Grasas: 32,34g Sat: 8,75g Azúc: 28,04g Sal: 1,50g	8 (C) SOPA DE PESCADO CON ARROZ INTEGRAL (G) ALBÓNDIGAS DE POLLO Y BERENJENA CON SALSA DE CEBOLLA (C) YOGUR DE FRUTAS (C) PAN INTEGRAL Kcal: 662,27 Prot: 39,59g Hidrat: 97,38g Grasas: 12,34g Sat: 3,85g Azúc: 21,77g Sal: 6,34g
11 (C) ARROZ CON TORTILLA, MAÍZ, GUISANTES Y PIMIENTO ROJO (C) LIBRITOS DE PECHUGA DE POLLO (C) FRUTA DE TEMPORADA (M) (C) PAN BLANCO Kcal: 575,97 Prot: 24,66g Hidrat: 96,45g Grasas: 10,51g Sat: 2,68g Azúc: 10,78g Sal: 0,71g	12 (C) SOPA DE LLUVIA CON POLLO (puerros, ,pasta, apio, aceite) (C) MERLUZA AL HORNO (C) PISTO DE VERDURAS (tomate, pimienta,calabacín, cebolla, aceite, azúcar) (C) FRUTA DE TEMPORADA (P) (C) PAN BLANCO Kcal: 598,80 Prot: 30,75g Hidrat: 80,00g Grasas: 17,16g Sat: 2,36g Azúc: 18,81g Sal: 2,42g	13 (C) GUISILLO DE TERNERA (guisante, cebolla, patata, pimienta) (C) QUESO FRESCO (C) ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, SOJA, MAÍZ (C) FRUTA DE TEMPORADA (N) (C) PAN BLANCO Kcal: 572,30 Prot: 24,17g Hidrat: 86,07g Grasas: 14,23g Sat: 6,18g Azúc: 16,99g Sal: 1,19g	14 (C) CREMA DE JUDÍAS BLANCAS CON PATATAS (C) ALBÓNDIGAS DE LENTEJAS CON TOMATE (C) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (C) PAN BLANCO Kcal: 630,05 Prot: 19,19g Hidrat: 103,09g Grasas: 15,28g Sat: 2,13g Azúc: 23,34g Sal: 6,99g	15 (C) ENSALADILLA RUSA (pimiento, patata, huevo, aceitunas, mayonesa, atún) (A) JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA (huevo, patatas...) (C) PATATAS HORNO (C) YOGUR DE FRUTAS (C) PAN INTEGRAL Kcal: 908,88 Prot: 39,62g Hidrat: 122,97g Grasas: 27,81g Sat: 6,49g Azúc: 24,26g Sal: 2,26g
18 (C) GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL Y CALABAZA (C) HAMBURGUESA VEGETAL (C) FRUTA DE TEMPORADA (M) (C) PAN BLANCO Kcal: 584,54 Prot: 15,75g Hidrat: 102,24g Grasas: 14,54g Sat: 1,42g Azúc: 14,94g Sal: 0,99g	19 (C) COUS-COUS CON POLLO (tomate, aceite, curry, sal, ajos, berenjena) (C) PASTEL DE VERDURAS (C) ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA (C) FRUTA DE TEMPORADA (P) (C) PAN BLANCO Kcal: 781,86 Prot: 23,77g Hidrat: 100,18g Grasas: 31,29g Sat: 8,91g Azúc: 15,52g Sal: 7,02g	20 (C) MACARRONES INTEGRALES BOLOÑESA (C) MERLUZA EN SALSA VERDE (perejil, aceite, ajo) (C) FRUTA DE TEMPORADA (N) (C) PAN BLANCO Kcal: 617,28 Prot: 30,68g Hidrat: 84,62g Grasas: 21,87g Sat: 4,06g Azúc: 16,39g Sal: 2,02g	21 (C) CREMA DE CALABACÍN (patata, cebolla, nuez moscada) (C) MAGRA A LA JARDINERA (C) PATATAS HORNO (C) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (C) PAN BLANCO Kcal: 678,34 Prot: 26,98g Hidrat: 92,84g Grasas: 21,76g Sat: 4,39g Azúc: 25,38g Sal: 2,01g	22 (C) LENTEJAS ESTOFADAS (patata, cebolla, j,verdes, chorizo, pimiento...) (C) TORTILLA DE PATATAS CASERA (C) TOMATE CON AOVE Y ORÉGANO (C) YOGUR DE FRUTAS (C) PAN INTEGRAL Kcal: 764,67 Prot: 35,90g Hidrat: 96,21g Grasas: 24,82g Sat: 6,41g Azúc: 26,43g Sal: 6,55g
25 (C) GUIZO DE MERLUZA (patata, cebolla, pimienta, zanahoria,) (C) HAMBURGUESA DE POLLO AL HORNO (C) ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (C) FRUTA DE TEMPORADA (M) (C) PAN BLANCO Kcal: 638,00 Prot: 23,67g Hidrat: 83,37g Grasas: 23,18g Sat: 7,04g Azúc: 13,05g Sal: 2,13g	26 (G) ALUBIAS PINTAS CON MAÍZ, PIMIENTOS Y QUINOA (C) PASTEL DE PUERRO, TOFU Y MANZANA (C) FRUTA DE TEMPORADA (P) (C) PAN BLANCO Kcal: 538,70 Prot: 24,01g Hidrat: 70,65g Grasas: 16,75g Sat: 3,73g Azúc: 11,22g Sal: 10,89g	27 (C) CAZUELA DE FIDEOS CON POTÓN (potón, tomate,pimiento, guisante, cebolla) BOMBAS DE ZANAHORIA, POLLO Y MOZZARELLA (C) FRUTA DE TEMPORADA (N) (C) PAN BLANCO Kcal: 464,80 Prot: 16,60g Hidrat: 70,06g Grasas: 13,19g Sat: 1,44g Azúc: 12,77g Sal: 6,65g	28 (G) CREMA DE VERDURAS (patata, calabacín, cebolla, zanahoria) (C) BURRITO CASERO DE TERNERA (C) ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA (C) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (C) PAN BLANCO Kcal: 737,80 Prot: 26,09g Hidrat: 104,55g Grasas: 23,51g Sat: 6,10g Azúc: 22,18g Sal: 2,80g	29 (C) CAZUELA DE ARROZ CON POLLO (tomate, guisante, ajos) (C) EMPANADILLA CASERA DE ATÚN Y HUEVO (C) YOGUR DE FRUTAS (C) PAN INTEGRAL Kcal: 417,26 Prot: 14,12g Hidrat: 72,54g Grasas: 7,66g Sat: 2,22g Azúc: 19,91g Sal: 1,38g

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.