

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 (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	3 (G) GARBANZOS CON ARROZ (j.verdes, cebolla, pimienta, 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	4 (G) GURULLOS DE ALMERÍA (pollo, pimienta, 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	5 (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	6 (G) GUISILLO DE POLLO (cebolla, pimienta, 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
9 (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	10 (G) CAZUELA DE ARROZ SIN CARNE (guisante, tomate, ajo, pimienta) (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	11 (G) ACELGAS ESPARRAGADAS (patata, garbanzos, almendras, pimienta, cebolla) 🍷🍷🍷 (G) HAMBURGUESA DE POLLO PLANCHA (G) FRUTA DE TEMPORADA (N) (G) PAN BLANCO 🍞 Kcal: 501,42 Prot: 18,85g Hidrat: 54,76g Grasas: 23,40g Sat: 6,79g Azúc: 9,42g Sal: 1,75g	12 (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	13 (G) LENTEJAS CON ARROZ Y VERDURAS (patata, zanahoria, tomate, pimienta) (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: 2,17g
16 (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	17 (G) COCIDO CON VERDURAS SIN CARNE (garbanzo, j.verde, patata, puerro) 🍷 (G) POLLO AL HORNO EN SALSA (aceite, ajo, laurel, h.provenzales) (G) FRUTA DE TEMPORADA (P) (G) PAN BLANCO 🍞 Kcal: 386,79 Prot: 15,95g Hidrat: 64,18g Grasas: 7,91g Sat: 0,93g Azúc: 7,87g Sal: 1,75g	18 (G) GUISILLO DE POLLO (cebolla, pimienta, guisantes, patata) (G) TORTILLA FRANCESA AL HORNO 🍷 (G) FRUTA DE TEMPORADA (N) (G) PAN BLANCO 🍞 Kcal: 490,05 Prot: 19,19g Hidrat: 69,98g Grasas: 14,41g Sat: 2,63g Azúc: 10,26g Sal: 1,75g	19 (G) ALUBIAS CON VERDURAS (j. secas, patata, zanahoria, cebolla, ajo) (G) ABADEJO FRITO 🍷🍷🍷 (G) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (G) PAN BLANCO 🍞 Kcal: 483,60 Prot: 23,00g Hidrat: 68,86g Grasas: 11,85g Sat: 1,42g Azúc: 13,67g Sal: 0,95g	20 (G) CREMA DE CALABAZA (patata, cebolla, patata, calabaza) (G) POLLO CON MANZANA (manzana, cebolla...) (G) PATATAS HORNO (aceite, laurel) (G) YOGUR DE FRUTAS 🍷 (G) PAN INTEGRAL 🍞 Kcal: 572,54 Prot: 23,11g Hidrat: 66,22g Grasas: 23,94g Sat: 4,85g Azúc: 25,53g Sal: 0,74g
23 (G) GARBANZOS CON ARROZ (j.verdes, cebolla, pimienta, ajo, tomate) 🍷 (G) MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE ZANAHORIAS (patata, zanahoria) 🍷 (G) MENESTRA DE VERDURAS COCIDA (G) FRUTA DE TEMPORADA (M) (G) PAN BLANCO 🍞 Kcal: 498,51 Prot: 17,55g Hidrat: 70,13g Grasas: 17,07g Sat: 2,12g Azúc: 10,05g Sal: 1,22g	24 (G) SOPA DE LLUVIA CON VERDURA (apio, puerro, zanahoria, cebolla) 🍷🍷🍷 (G) TORTILLA DE PATATAS AL HORNO 🍷 (G) SALTEADO DE CALABACÍN CON CEBOLLA (G) FRUTA DE TEMPORADA (P) (G) PAN BLANCO 🍞 Kcal: 458,80 Prot: 10,43g Hidrat: 63,14g Grasas: 17,52g Sat: 2,80g Azúc: 10,86g Sal: 2,66g	25 (G) MACARRONES CON TOMATE Y ATÚN 🍷🍷🍷 (G) PECHUGA DE PAVO Y QUESO EDAM 🍷 (G) FRUTA DE TEMPORADA (N) (G) PAN BLANCO 🍞 Kcal: 430,10 Prot: 19,92g Hidrat: 60,42g Grasas: 12,98g Sat: 3,79g Azúc: 11,38g Sal: 1,61g	26 (G) CREMA DE CALABACÍN (patata, cebolla, aceite) (G) ALBÓNDIGAS JARDINERA (champiñón, guisante, pimienta, zanahoria, ajos) 🍷🍷 (G) PATATAS FRITAS (G) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (G) PAN BLANCO 🍞 Kcal: 521,35 Prot: 11,04g Hidrat: 72,75g Grasas: 21,52g Sat: 4,84g Azúc: 16,92g Sal: 1,66g	27