

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
13	14	1	2	3
6	7	8 (C) CAZUELA DE FIDEOS CON JIBIA (potón, tomate, pimienta, guisante, cebolla) (C) CROQUETAS DE POLLO (C) ENSALADA DE LECHUGA CON ZANAHORIA (C) FRUTA DE TEMPORADA (N) (C) PAN BLANCO Kcal: 614,90 Prot: 17,96g Hidrat: 87,47g Grasas: 20,06g Sat: 3,39g Azú: 18,99g Sal: 2,63g	9 (G) CREMA DE VERDURAS (patata, calabacín, cebolla, zanahoria) (C) BURRITO DE POLLO (pimiento, cebolla, queso, curry, aceite) (C) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (C) PAN BLANCO Kcal: 614,60 Prot: 15,95g Hidrat: 104,35g Grasas: 14,55g Sat: 2,60g Azú: 22,14g Sal: 2,79g	10 (C) POTAJE DE CALABAZA (laurel, ajo, pimienta, garbanzo, patata, zanahoria) (C) MERLUZA A LA JARDINERA (tomate, champiñón, guisantes, pimienta) (A) ENSALADA LECHUGA, REMOLACHA, MAÍZ, ACEITUNAS, QUESO (C) YOGUR DE FRUTAS (C) PAN INTEGRAL Kcal: 687,48 Prot: 30,85g Hidrat: 84,51g Grasas: 25,26g Sat: 5,81g Azú: 26,99g Sal: 2,86g
13 (C) CREMA NARANJA (patata, calabaza, zanahoria, cebolla) (C) ABADEJO A LA RIOJANA (tomate, pimienta, cebolla, aceite, ajo) (C) PATATAS FRITAS (C) FRUTA DE TEMPORADA (M) (C) PAN BLANCO Kcal: 553,60 Prot: 21,28g Hidrat: 79,80g Grasas: 16,97g Sat: 2,00g Azú: 18,76g Sal: 1,35g	14 (C) LENTEJAS CON CHORIZO (patata, j.verdes, pimienta, zanahoria, cebolla) (C) POLLO EMPANADO (C) MENESTRA VERDURA COCIDA (coliflor, zanahoria, alcahofa, j.verdes) (C) FRUTA DE TEMPORADA (P) (C) PAN BLANCO Kcal: 544,80 Prot: 29,01g Hidrat: 96,61g Grasas: 35,45g Sat: 2,88g Azú: 10,47g Sal: 1,68g	15 (C) COCIDO CON VERDURAS Y POLLO (patata, j.verdes, apio, puerros, zanahoria) (C) TORTILLA DE PATATAS AL HORNO (C) ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA (C) FRUTA DE TEMPORADA (N) (C) PAN BLANCO Kcal: 622,64 Prot: 24,02g Hidrat: 87,78g Grasas: 19,62g Sat: 2,80g Azú: 13,55g Sal: 3,33g	16 (C) SOPA DE PICADILLO (huevo, pollo, pasta...) (C) LOMO HORNO EN SU SALSA (ajo, cebolla, zanahoria, h.provenzales) (C) ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA (C) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (C) PAN BLANCO Kcal: 612,64 Prot: 25,66g Hidrat: 76,11g Grasas: 30,84g Sat: 9,28g Azú: 18,67g Sal: 2,04g	17 (C) ESPIRALES CON TOMATE, HUEVO, ATÚN (C) ENSALADA COMPLETA (cherry, huevo, lechuga, queso, aceituna, aceite) (C) YOGUR DE FRUTAS (C) PAN INTEGRAL Kcal: 657,35 Prot: 25,45g Hidrat: 89,88g Grasas: 21,66g Sat: 6,13g Azú: 24,51g Sal: 1,78g
20 (C) ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO (j.secas, patata, tomate, cebolla, chorizo) (C) MERLUZA AL HORNO (C) PISTO (cebolla, calabacín, pimienta, berenjena, tomate) (C) FRUTA DE TEMPORADA (M) (C) PAN BLANCO Kcal: 642,10 Prot: 32,16g Hidrat: 80,20g Grasas: 20,27g Sat: 3,60g Azú: 13,72g Sal: 2,47g	21 (C) COCIDO CON VERDURAS Y POLLO (patata, j.verdes, apio, puerros, zanahoria) (C) EMPANADILLAS DE ATÚN (C) ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA (C) FRUTA DE TEMPORADA (P) (C) PAN BLANCO Kcal: 748,99 Prot: 23,48g Hidrat: 101,44g Grasas: 28,83g Sat: 1,88g Azú: 10,05g Sal: 1,89g	22 (C) MACARRONES BOLOÑESA (carne picada, cebolla, aceite, sal, orégano) (C) TORTILLA FRANCESA AL HORNO (C) GUARNICIÓN ZANAHORIAS BABY (C) FRUTA DE TEMPORADA (N) (C) PAN BLANCO Kcal: 689,04 Prot: 21,54g Hidrat: 91,34g Grasas: 30,90g Sat: 5,73g Azú: 20,38g Sal: 2,62g	23 (C) CREMA DE VERDURAS (patata, puerro, cebolla, aceite) (C) ASADILLO JAMONCITOS DE POLLO (champiñón, zanahoria, pimienta) (C) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (C) PAN BLANCO Kcal: 605,05 Prot: 23,16g Hidrat: 82,45g Grasas: 20,77g Sat: 3,14g Azú: 25,26g Sal: 1,20g	24 (C) GUISILLO DE TERNERA (guisante, cebolla, patata, pimienta) (C) CROQUETAS DE JAMÓN FRITAS (C) ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, TOMATE (C) YOGUR DE FRUTAS (C) PAN INTEGRAL Kcal: 662,00 Prot: 24,39g Hidrat: 88,85g Grasas: 24,07g Sat: 5,61g Azú: 27,85g Sal: 2,38g
27 (C) CODITOS CON TOMATE, HUEVO Y ATÚN (C) ENS. LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS, ZANAHORIAS, QUESO (C) FRUTA DE TEMPORADA (M) (C) PAN BLANCO Kcal: 653,40 Prot: 20,12g Hidrat: 90,86g Grasas: 23,65g Sat: 5,21g Azú: 15,58g Sal: 1,59g	28 (C) CAZUELA DE ARROZ CON POLLO (tomate, guisante, ajos) (C) MERLUZA REBOZADA (C) ENSALADA, LECHUGA, ACEITUNAS, REMOLACHA (C) FRUTA DE TEMPORADA (P) (C) PAN BLANCO Kcal: 631,05 Prot: 25,45g Hidrat: 91,42g Grasas: 18,32g Sat: 3,63g Azú: 9,35g Sal: 2,54g	29 (C) ENSALADA COMPLETA (cherry, huevo, lechuga, queso, aceituna, 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 Azú: 16,87g Sal: 3,15g	30 (C) CREMA NARANJA (patata, calabaza, zanahoria, cebolla) (C) LOMO ENCEBOLLADO CON MIEL (cebolla, aceite, ajo, pimienta, sal) (C) PATATAS FRITAS (C) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (C) PAN BLANCO Kcal: 654,94 Prot: 19,81g Hidrat: 90,41g Grasas: 32,24g Sat: 8,50g Azú: 27,87g Sal: 1,50g	31 (C) LENTEJAS CON ARROZ (tomate, pimienta, patata, j.verdes...) (C) TORTILLA DE PATATAS CON ESPINACAS AL HORNO (C) MENESTRA VERDURA COCIDA (coliflor, zanahoria, alcahofa, j.verdes) (C) YOGUR DE FRUTAS (C) PAN INTEGRAL Kcal: 743,90 Prot: 24,92g Hidrat: 100,26g Grasas: 23,24g Sat: 2,79g Azú: 22,04g Sal: 1,67g

GLUTEN
HUEVO
PESCADO
MOLUSCO
SOJA
ALTRAMUCES
LECHE
SÉSAMO
FRUTOS DE CÁSCARA
APIO
MOSTAZA
SULFITOS
CACAHUETE
CRUSTÁCEOS