

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
11	5	6	7	1
4	5 (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 Azúc: 9,35g Sal: 2,54g	6 (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 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 FRITAS (C) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (C) PAN BLANCO Kcal: 654,94 Prot: 19,81g Hidrat: 90,41g Grasas: 32,24g Sat: 8,50g Azúc: 27,87g Sal: 1,50g	8 (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 Azúc: 22,04g Sal: 1,67g
11 (C) ARROZ CON TORTILLA, MAÍZ, YORK (C) CROQUETAS DE POLLO (C) ENSALADA DE LECHUGA CON ZANAHORIA (C) FRUTA DE TEMPORADA (M) (C) PAN BLANCO Kcal: 646,42 Prot: 13,06g Hidrat: 106,87g Grasas: 17,47g Sat: 3,13g Azúc: 15,99g Sal: 1,88g	12 (C) SOPA DE PICADILLO (huevo, pollo, pasta...) (C) MERLUZA AL HORNO (C) PISTO DE VERDURAS (tomate, pimienta, calabacín, cebolla, aceite, azúcar) (C) FRUTA DE TEMPORADA (P) (C) PAN BLANCO Kcal: 592,50 Prot: 32,50g Hidrat: 76,30g Grasas: 17,30g Sat: 2,97g Azúc: 17,84g Sal: 2,33g	13 (C) GUISILLO DE POLLO (patata, cebolla, pimienta, zanahoria...) (C) ENS. LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS, ZANAHORIAS, QUESO (C) FRUTA DE TEMPORADA (N) (C) PAN BLANCO Kcal: 616,30 Prot: 17,10g Hidrat: 87,05g Grasas: 21,86g Sat: 4,37g Azúc: 17,33g Sal: 1,91g	14 (C) ALUBIAS CON VERDURAS (patata, j.seca, tomate, pimienta, zanahoria, ajo) (C) TORTILLA DE PATATAS CON CALABACÍN AL HORNO (C) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (C) PAN BLANCO Kcal: 638,50 Prot: 17,68g Hidrat: 93,56g Grasas: 19,59g Sat: 2,79g Azúc: 19,27g Sal: 3,06g	15 (C) CREMA DE CALABAZA (patata, zanahoria, cebolla, aceite) (A) JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA (huevo, patatas...) (C) YOGUR DE FRUTAS (C) PAN INTEGRAL Kcal: 761,50 Prot: 33,16g Hidrat: 105,58g Grasas: 23,20g Sat: 5,17g Azúc: 29,78g Sal: 1,83g
18 (C) SOPA DE ARROZ CON VERDURAS (zanahoria, apio, aceite) (C) PIZZA DE YORK Y QUESO (C) FRUTA DE TEMPORADA (M) (C) PAN BLANCO Kcal: 720,25 Prot: 25,68g Hidrat: 109,14g Grasas: 18,32g Sat: 4,16g Azúc: 15,19g Sal: 2,40g	19 (C) COUS-COUS CON POLLO (tomate, aceite, curry, sal, ajos, berenjena) (C) TORTILLA DE PATATAS AL HORNO (C) ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA (C) FRUTA DE TEMPORADA (P) (C) PAN BLANCO Kcal: 737,76 Prot: 22,01g Hidrat: 100,44g Grasas: 26,33g Sat: 3,79g Azúc: 11,08g Sal: 3,19g	20 (C) MACARRONES BOLOÑESA (carne picada, cebolla, aceite, sal, orégano) (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) TERNERA JARDINERA (tomate, champiñón, guisante, pimienta, ajo) (C) PATATAS FRITAS (C) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (C) PAN BLANCO Kcal: 670,64 Prot: 27,34g Hidrat: 91,04g Grasas: 21,38g Sat: 3,57g Azúc: 25,69g Sal: 2,31g	22 (C) LENTEJAS CON VERDURA (j.verdes, patata, zanahoria, pimienta...) (C) BACALADILLA FRITA (C) ENSALADA, LECHUGA, ACEITUNAS, REMOLACHA (C) YOGUR DE FRUTAS (C) PAN INTEGRAL Kcal: 658,75 Prot: 31,50g Hidrat: 82,31g Grasas: 21,48g Sat: 3,86g Azúc: 22,14g Sal: 2,25g
25 (C) GUIISO DE MERLUZA (patata, cebolla, pimienta, zanahoria,) (C) HAMBURGUESA DE POLLO AL HORNO (C) ZANAHORIAS BABY (C) FRUTA DE TEMPORADA (M) (C) PAN BLANCO Kcal: 670,40 Prot: 24,39g Hidrat: 90,60g Grasas: 23,39g Sat: 7,04g Azúc: 18,81g Sal: 1,93g	26 (C) ARROZ CON TOMATE FRITO (C) TORTILLA FRANCESA AL HORNO (C) ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, TOMATE (C) FRUTA DE TEMPORADA (P) (C) PAN BLANCO Kcal: 674,62 Prot: 14,11g Hidrat: 100,34g Grasas: 26,76g Sat: 3,30g Azúc: 13,59g Sal: 2,60g	27 (C) CAZUELA DE FIDEOS CON POTÓN (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 Azúc: 18,99g Sal: 2,63g	28 (G) CREMA DE VERDURAS (patata, calabacín, cebolla, zanahoria) (C) BURRITO DE PAVO (C) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (C) PAN BLANCO Kcal: 408,60 Prot: 9,10g Hidrat: 76,82g Grasas: 7,15g Sat: 1,21g Azúc: 20,30g Sal: 0,79g	29 (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 Azúc: 26,99g Sal: 2,86g

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.