

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
12	13	14	1	2
5	6	7	8 (G) ALUBIAS CON VERDURAS (j, secas, patata, zanahoria, cebolla, ajo) (G) LOMO ADOBADO AL HORNO (G) PISTO DE VERDURAS (G) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (G) PAN BLANCO Kcal: 552,80 Prot: 19,35g Hidrat: 75,57g Grasas: 18,12g Sat: 3,34g Azúc: 22,38g Sal: 2,39g	9 (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: 1,24g
12 (G) GARBANZOS CON ARROZ (j.verdes, cebolla, pimienta, ajo, tomate) (G) LOMO ADOBADO AL HORNO (G) MENESTRA DE VERDURAS COCIDA (G) FRUTA DE TEMPORADA (M) (G) PAN BLANCO Kcal: 499,98 Prot: 14,91g Hidrat: 68,24g Grasas: 19,33g Sat: 3,32g Azúc: 9,30g Sal: 2,27g	13 (G) SOPA DE LLUVIA CON POLLO (puerro, apio, zanahoria) (G) TORTILLA DE PATATAS AL HORNO (G) SALTEADO DE CALABACÍN CON CEBOLLA (G) FRUTA DE TEMPORADA (P) (G) PAN BLANCO Kcal: 478,20 Prot: 13,15g Hidrat: 64,98g Grasas: 17,67g Sat: 2,84g Azúc: 10,12g Sal: 2,84g	14 (G) MACARRONES BOLOÑESA (carne picada, cebolla, aceite, tomate) (G) POLLO AL HORNO (aceite, laurel, tomillo) (G) FRUTA DE TEMPORADA (N) (G) PAN BLANCO Kcal: 496,19 Prot: 20,35g Hidrat: 68,89g Grasas: 19,04g Sat: 4,04g Azúc: 11,06g Sal: 1,94g	15 (G) CREMA DE CALABACÍN (patata, cebolla, aceite) (G) POLLO A LA JARDINERA (tomate, champiñón, guisante, zanahoria) (G) PATATAS FRITAS (G) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (G) PAN BLANCO Kcal: 494,55 Prot: 13,34g Hidrat: 76,96g Grasas: 14,63g Sat: 1,72g Azúc: 17,96g Sal: 2,04g	16 (G) LENTEJAS CON VERDURAS (patata, j.verdes, cebolla,pimiento, ajo, laurel) (G) TORTILLA FRANCESA AL HORNO (G) ZANAHORIAS BABY (G) YOGUR DE FRUTAS (G) PAN INTEGRAL Kcal: 551,90 Prot: 22,79g Hidrat: 72,22g Grasas: 17,95g Sat: 4,25g Azúc: 22,82g Sal: 1,24g
19 (G) GUISILLO DE POLLO (cebolla, pimienta, guisantes, patata) (G) LOMO HORNO EN SU SALSA (cebolla, zanahoria, ajo, h.provenzales) (G) FRUTA DE TEMPORADA (M) (G) PAN BLANCO Kcal: 513,14 Prot: 20,88g Hidrat: 70,50g Grasas: 23,07g Sat: 6,85g Azúc: 9,17g Sal: 1,46g	20 (G) ALUBIAS CON VERDURAS (j, secas, patata, zanahoria, cebolla, ajo) (G) TORTILLA FRANCESA AL HORNO (G) ARROZ SALTEADO (cebolla, aceite) (G) FRUTA DE TEMPORADA (P) (G) PAN BLANCO Kcal: 535,48 Prot: 18,10g Hidrat: 73,20g Grasas: 17,77g Sat: 3,12g Azúc: 9,11g Sal: 1,94g	21 (G) CAZUELA DE FIDEOS CON POLLO (patata, tomate, pimiento, guisantes) (G) PALETA COCIDA Y QUESO FRESCO (G) PATATAS FRITAS (G) FRUTA DE TEMPORADA (N) (G) PAN BLANCO Kcal: 443,59 Prot: 15,28g Hidrat: 62,28g Grasas: 14,52g Sat: 3,48g Azúc: 9,70g Sal: 1,80g	22 (G) CREMA DE VERDURAS (patata, calabacín, cebolla, zanahoria) (G) POLLO AL AJILLO (G) PATATAS HORNO (aceite, laurel) (G) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (G) PAN BLANCO Kcal: 594,08 Prot: 18,84g Hidrat: 90,69g Grasas: 17,42g Sat: 2,21g Azúc: 17,65g Sal: 1,96g	23 (G) POTAJE DE CALABAZA CON GARBANZOS (patata, tomate, zanahoria, pimienta) (G) LOMO ADOBADO AL HORNO (G) MENESTRA DE VERDURAS COCIDA (G) YOGUR DE FRUTAS (G) PAN INTEGRAL Kcal: 547,31 Prot: 18,93g Hidrat: 69,96g Grasas: 21,73g Sat: 4,74g Azúc: 21,60g Sal: 2,56g
26 (G) CREMA NARANJA (patata, calabaza, zanahoria, cebolla) (G) TORTILLA FRANCESA AL HORNO (G) FRUTA DE TEMPORADA (M) (G) PAN BLANCO Kcal: 453,70 Prot: 12,21g Hidrat: 58,30g Grasas: 19,20g Sat: 3,24g Azúc: 12,62g Sal: 1,68g	27 (G) LENTEJAS CON VERDURAS (patata, j.verdes, cebolla,pimiento, ajo, laurel) (G) POLLO AL HORNO EN SALSA (aceite, ajo, laurel, hierbas provenzales) (G) FRUTA DE TEMPORADA (P) (G) PAN BLANCO Kcal: 488,77 Prot: 20,18g Hidrat: 73,91g Grasas: 11,91g Sat: 1,68g Azúc: 8,90g Sal: 1,73g	28 (G) COCIDO CON BERZA (patata, j.tiernas, zanahoria) (G) TORTILLA DE PATATAS AL HORNO (G) FRUTA DE TEMPORADA (N) (G) PAN BLANCO Kcal: 422,45 Prot: 13,32g Hidrat: 58,36g Grasas: 14,93g Sat: 2,11g Azúc: 10,78g Sal: 2,30g	29 (G) SOPA DE PICADILLO (huevo, pollo, pasta) (G) LOMO ADOBADO AL HORNO (G) ARROZ SALTEADO (cebolla, aceite) (G) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (G) PAN BLANCO Kcal: 548,53 Prot: 20,46g Hidrat: 75,30g Grasas: 18,35g Sat: 3,85g Azúc: 13,12g Sal: 2,73g	30 (G) ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO GRATINADO (tomate, queso...) (G) POLLO AL HORNO EN SALSA (aceite, ajo, laurel, h.provenzales) (G) PATATAS HORNO (aceite, laurel) (G) YOGUR DE FRUTAS (G) PAN INTEGRAL Kcal: 546,82 Prot: 21,59g Hidrat: 73,17g Grasas: 18,98g Sat: 4,28g Azúc: 20,83g Sal: 2,60g

GLUTEN

HUEVO

PESCADO

MOLUSCO

SOJA

ALTRAMUCES

LECHE

SÉSAMO

FRUTOS DE CÁSCARA

APIO

MOSTAZA

SULFITOS

CACAHUETE

CRUSTÁCEOS