

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 (C) ALUBIAS CON VERDURAS (patata, j.seca, tomate, pimiento, zanahoria, ajo) (G) BRÓCOLI HORNO (G) FRUTA DE TEMPORADA (M) (G) PAN BLANCO Kcal: 613,40 Prot: 18,19g Hidrat: 75,26g Grasas: 26,66g Sat: 3,67g Azúc: 8,86g Sal: 1,64g	3 (G) POTAJE DE GARBANZOS SIN CARNE (patata, j.verdes, puerro, zanahoria) (G) TORTILLA DE PATATAS AL HORNO (G) FRUTA DE TEMPORADA (P) (G) PAN BLANCO Kcal: 424,25 Prot: 12,78g Hidrat: 71,87g Grasas: 9,70g Sat: 1,40g Azúc: 10,39g Sal: 2,28g	4 (C) GURULLOS DE ALMERIA SIN CARNE (patata, pimiento, guisante, ajo) (G) ENSALADA CON LECHUGA, CHERRY Y QUESO (G) FRUTA DE TEMPORADA (N) (G) PAN BLANCO Kcal: 569,60 Prot: 16,00g Hidrat: 98,27g Grasas: 13,16g Sat: 2,68g Azúc: 11,31g Sal: 0,84g	5 (C) CREMA DE VERDURAS (patata, puerro, cebolla, aceite) (C) ARROZ 3 DELICIAS CON TORTILLA (G) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (G) PAN BLANCO Kcal: 569,26 Prot: 13,50g Hidrat: 97,50g Grasas: 14,06g Sat: 1,98g Azúc: 22,61g Sal: 0,72g	6 (G) COUS COUS CON VERDURAS (cebolla, calabacín, tomate, pimiento, ajo) (G) TOFU (G) YOGUR DE FRUTAS (G) PAN INTEGRAL Kcal: 477,24 Prot: 17,48g Hidrat: 76,14g Grasas: 10,24g Sat: 2,68g Azúc: 23,27g Sal: 0,93g
9 (C) CODITOS A LA NAPOLITANA (tomate, cebolla, aceite, orégano) (A) HUEVO DURO (G) MENESTRA DE VERDURAS AL VAPOR (G) FRUTA DE TEMPORADA (M) (G) PAN BLANCO Kcal: 497,93 Prot: 17,36g Hidrat: 69,35g Grasas: 17,58g Sat: 3,28g Azúc: 9,96g Sal: 1,20g	10 (G) CAZUELA DE FIDEOS CON VERDURA (patata, tomate, guisante, pimiento) (G) ENS. LECHUGA, ZANAHORIA, REMOLACHA, QUESO, HUEVO (G) FRUTA DE TEMPORADA (P) (G) PAN BLANCO Kcal: 382,54 Prot: 9,48g Hidrat: 55,37g Grasas: 13,55g Sat: 2,73g Azúc: 7,97g Sal: 1,11g	11 (C) ACELGAS ESPARRAGADAS (patata, garbanzos, almendras, pimiento, cebolla) (G) TORTILLA FRANCESA AL HORNO (G) FRUTA DE TEMPORADA (N) (G) PAN BLANCO Kcal: 576,30 Prot: 18,15g Hidrat: 66,27g Grasas: 27,20g Sat: 3,77g Azúc: 9,75g Sal: 2,01g	12 (G) CREMA NARANJA (patata, calabaza, zanahoria, cebolla) (G) COUS COUS CON VERDURAS (cebolla, calabacín, tomate, pimiento, ajo) (G) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (G) PAN BLANCO Kcal: 617,19 Prot: 14,21g Hidrat: 100,91g Grasas: 16,93g Sat: 2,39g Azúc: 22,56g Sal: 0,63g	13 (G) LENTEJAS CON ARROZ Y VERDURAS (patata, zanahoria, tomate, pimiento) (G) COLIFLOR CON BECHAMEL (cebolla, leche, queso, harina) (G) YOGUR DE FRUTAS (G) PAN INTEGRAL Kcal: 624,20 Prot: 29,33g Hidrat: 95,43g Grasas: 13,26g Sat: 5,81g Azúc: 22,99g Sal: 1,53g
16 (G) ARROZ CON TOMATE FRITO (C) HUEVO DURO (G) ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA (G) FRUTA DE TEMPORADA (M) (G) PAN BLANCO Kcal: 452,23 Prot: 14,19g Hidrat: 65,80g Grasas: 16,14g Sat: 2,98g Azúc: 8,79g Sal: 0,88g	17 (G) COCIDO CON VERDURAS SIN CARNE (garbanzo, j.verde, patata, puerro) (G) ENSALADA CON QUESO, CHERRY, HUEVO (G) FRUTA DE TEMPORADA (P) (G) PAN BLANCO Kcal: 351,82 Prot: 10,63g Hidrat: 54,05g Grasas: 10,90g Sat: 2,58g Azúc: 8,24g Sal: 1,27g	18 (C) GUISILLO DE VERDURAS (patatas, cebolla, pimiento, j. verdes,.) (G) TORTILLA FRANCESA AL HORNO (G) TOFU (G) FRUTA DE TEMPORADA (N) (G) PAN BLANCO Kcal: 438,25 Prot: 16,62g Hidrat: 56,97g Grasas: 15,58g Sat: 2,80g Azúc: 11,51g Sal: 1,73g	19 (C) ALUBIAS CON VERDURAS (patata, j.seca, tomate, pimiento, zanahoria, ajo) (G) BRÓCOLI GRATINADO (leche, queso, harina, cebolla) (G) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (G) PAN BLANCO Kcal: 600,25 Prot: 23,28g Hidrat: 85,78g Grasas: 17,70g Sat: 5,33g Azúc: 14,64g Sal: 1,95g	20 (C) CREMA DE CALABAZA (patata, zanahoria, cebolla, aceite) (C) ARROZ 3 DELICIAS CON TORTILLA (G) YOGUR DE FRUTAS (G) PAN INTEGRAL Kcal: 651,31 Prot: 17,30g Hidrat: 98,65g Grasas: 21,30g Sat: 4,12g Azúc: 30,99g Sal: 1,28g
23 (G) POTAJE DE GARBANZOS SIN CARNE (patata, j.verdes, puerro, zanahoria) (G) SAL TEADO DE VERDURAS (cebolla, j.verde, amarilla, berenjena, zanahoria) (G) FRUTA DE TEMPORADA (M) (G) PAN BLANCO Kcal: 362,65 Prot: 10,12g Hidrat: 63,45g Grasas: 8,52g Sat: 0,84g Azúc: 9,84g Sal: 0,98g	24 (G) CREMA DE VERDURAS CON QUESO (patata, calabacín, zanahoria) (G) COUS COUS CON VERDURAS (cebolla, calabacín, tomate, pimiento, ajo) (G) FRUTA DE TEMPORADA (P) (G) PAN BLANCO Kcal: 639,54 Prot: 15,28g Hidrat: 98,31g Grasas: 19,79g Sat: 6,71g Azúc: 15,55g Sal: 1,13g	25 (G) MACARRONES CON VERDURAS (cebolla, pimiento, zanahoria) (G) QUESO FRESCO (G) FRUTA DE TEMPORADA (N) (G) PAN BLANCO Kcal: 421,50 Prot: 14,25g Hidrat: 68,34g Grasas: 9,63g Sat: 4,03g Azúc: 11,98g Sal: 1,01g	26 (G) ALUBIAS CON VERDURAS (j. secas, patata, zanahoria, cebolla, ajo) (C) ARROZ 3 DELICIAS CON TORTILLA (G) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (G) PAN BLANCO Kcal: 573,51 Prot: 17,18g Hidrat: 92,18g Grasas: 14,20g Sat: 2,11g Azúc: 17,57g Sal: 0,88g	27

GLUTEN

HUEVO

PESCADO

MOLUSCO

SOJA

ALTRAMUCES

LECHE

SÉSAMO

FRUTOS DE CÁSCARA

APIO

MOSTAZA

SULFITOS

CACAHUETE

CRUSTÁCEOS