

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 (C) ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO (j.secas, patata, tomate, cebolla, chorizo) ⚠️ (C) MERLUZA AL HORNO 🐟 (C) PISTO (cebolla, calabacín, pimiento, 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 Azúc: 13,72g Sal: 2,47g	3 (C) COCIDO CON VERDURAS Y POLLO (patata, j.verdes, apio,pueros, zanahoria) 🍲 (C) LOMO ASADO (aceite, pimienta) (C) ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA (C) FRUTA DE TEMPORADA (P) (C) PAN BLANCO 🍞 Kcal: 818,54 Prot: 42,11g Hidrat: 82,62g Grasas: 56,81g Sat: 18,58g Azúc: 10,05g Sal: 2,19g	4 (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 Azúc: 20,38g Sal: 2,62g	5 (C) CREMA DE VERDURAS (patata, puerro, cebolla, aceite) (C) ASADILLO JAMONCITOS DE POLLO (champiñón, zanahoria, pimiento) (C) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (C) PAN BLANCO 🍞 Kcal: 605,05 Prot: 23,16g Hidrat: 82,45g Grasas: 20,77g Sat: 3,14g Azúc: 25,26g Sal: 1,20g	6 (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 Azúc: 27,85g Sal: 2,38g
9 (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 Azúc: 15,58g Sal: 1,59g	10 (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	11 (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	12 (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	13 (C) LENTEJAS CON ARROZ (tomate, pimiento, 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
16 (C) ARROZ CON TORTILLA, MAÍZ, YORK 🥞 (C) EMPANADILLAS DE ATÚN 🍝 (C) ENSALADA DE LECHUGA CON ZANAHORIA (C) FRUTA DE TEMPORADA (M) (C) PAN BLANCO 🍞 Kcal: 781,17 Prot: 17,04g Hidrat: 114,77g Grasas: 28,67g Sat: 2,29g Azúc: 13,29g Sal: 1,18g	17 (C) SOPA DE PICADILLO (huevo, pollo, pasta...) 🍲 (C) MERLUZA AL HORNO 🐟 (C) PISTO DE VERDURAS (tomate, pimiento,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	18 (C) GUISILLO DE POLLO (patata, cebolla, pimiento, 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	19 (C) ALUBIAS CON VERDURAS (patata, j.seca, tomate, pimiento, 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	20 (C) ENSALADILLA RUSA (pimiento, patata, huevo, aceitunas, mayonesa, atún) 🥗 (A) JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA (almendras, huevo, patatas...) 🍷 (C) YOGUR DE FRUTAS 🥛 (C) PAN INTEGRAL 🍞 Kcal: 879,35 Prot: 40,54g Hidrat: 114,68g Grasas: 28,08g Sat: 6,20g Azúc: 23,83g Sal: 1,96g
23 (C) GARBANZOS CON ARROZ Y CALABAZA 🍲 (C) PIZZA DE YORK Y QUESO 🍷 (C) FRUTA DE TEMPORADA (M) (C) PAN BLANCO 🍞 Kcal: 766,31 Prot: 28,79g Hidrat: 114,44g Grasas: 20,64g Sat: 4,23g Azúc: 15,92g Sal: 2,31g	24 (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	25 (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	26 (C) CREMA DE CALABACÍN (patata, cebolla, nuez moscada) 🍲 (C) TERNERA JARDINERA (tomate, champiñón, guisante, pimiento, 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	27