

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	7	8	9	10
<p>(C) SOPA DE ARROZ CON VERDURAS (zanahoria, apio, aceite)</p> <p>(C) PIZZA DE YORK Y QUESO</p> <p>(C) FRUTA DE TEMPORADA (M)</p> <p>(C) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 720,25 Prot: 25,68g Hidrat: 109,14g Grasas: 18,32g Sat: 4,16g Azúc: 15,19g Sal: 2,40g</p>	<p>(C) COUS-COUS CON POLLO (tomate, aceite, curry, sal, ajos, berenjena)</p> <p>(C) TORTILLA DE PATATAS AL HORNO</p> <p>(C) ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA</p> <p>(C) FRUTA DE TEMPORADA (P)</p> <p>(C) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 737,76 Prot: 22,01g Hidrat: 100,44g Grasas: 26,33g Sat: 3,79g Azúc: 11,08g Sal: 3,19g</p>	<p>(C) MACARRONES BOLONESA (carne picada, cebolla, aceite, sal, orégano)</p> <p>(C) MERLUZA EN SALSA VERDE (perejil, aceite, ajo)</p> <p>(C) FRUTA DE TEMPORADA (N)</p> <p>(C) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 617,28 Prot: 30,68g Hidrat: 84,62g Grasas: 21,87g Sat: 4,06g Azúc: 16,39g Sal: 2,02g</p>	<p>(C) CREMA DE CALABACÍN (patata, cebolla, nuez moscada)</p> <p>(C) TERNERA JARDINERA (tomate, champiñón, guisante, pimienta, ajo)</p> <p>(C) PATATAS FRITAS</p> <p>(C) FRUTA DE TEMPORADA (PL)</p> <p>(C) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 670,64 Prot: 27,34g Hidrat: 91,04g Grasas: 21,38g Sat: 3,57g Azúc: 25,69g Sal: 2,31g</p>	<p>(C) LENTEJAS ESTOFADAS (patata, cebolla, j.verdes, chorizo, pimienta...)</p> <p>(C) BACALADILLA FRITA</p> <p>(C) ENSALADA, LECHUGA, ACEITUNAS, REMOLACHA</p> <p>(C) YOGUR DE FRUTAS</p> <p>(C) PAN INTEGRAL</p> <p>Kcal: 712,25 Prot: 36,82g Hidrat: 89,24g Grasas: 21,65g Sat: 4,31g Azúc: 24,15g Sal: 2,42g</p>
13	14	15	16	17
<p>(C) GUISO DE MERLUZA (patata, cebolla, pimienta, zanahoria,)</p> <p>(C) HAMBURGUESA DE POLLO AL HORNO</p> <p>(C) ZANAHORIAS BABY</p> <p>(C) FRUTA DE TEMPORADA (M)</p> <p>(C) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 670,40 Prot: 24,39g Hidrat: 90,60g Grasas: 23,39g Sat: 7,04g Azúc: 18,81g Sal: 1,93g</p>	<p>(C) ARROZ CON TOMATE FRITO</p> <p>(C) TORTILLA FRANCESA AL HORNO</p> <p>(C) ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, TOMATE</p> <p>(C) FRUTA DE TEMPORADA (P)</p> <p>(C) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 674,62 Prot: 14,11g Hidrat: 100,34g Grasas: 26,76g Sat: 3,30g Azúc: 13,59g Sal: 2,60g</p>	<p>(C) CAZUELA DE FIDEOS CON POTÓN (potón, tomate, pimienta, guisante, cebolla)</p> <p>(C) CROQUETAS DE POLLO</p> <p>(C) ENSALADA DE LECHUGA CON ZANAHORIA</p> <p>(C) FRUTA DE TEMPORADA (N)</p> <p>(C) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 614,90 Prot: 17,96g Hidrat: 87,47g Grasas: 20,06g Sat: 3,39g Azúc: 18,99g Sal: 2,63g</p>	<p>(G) CREMA DE VERDURAS (patata, calabacín, cebolla, zanahoria)</p> <p>(C) BURRITO DE POLLO (pimiento, cebolla, queso, curry, aceite)</p> <p>(C) FRUTA DE TEMPORADA (PL)</p> <p>(C) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 614,60 Prot: 15,95g Hidrat: 104,35g Grasas: 14,55g Sat: 2,60g Azúc: 22,14g Sal: 2,49g</p>	<p>(C) POTAJE DE CALABAZA (laurel, ajo, pimienta, garbanzo, patata, zanahoria)</p> <p>(C) MERLUZA A LA JARDINERA (tomate, champiñón, guisantes, pimienta)</p> <p>(A) ENSALADA LECHUGA, REMOLACHA, MAÍZ, ACEITUNAS, QUESO</p> <p>(C) YOGUR DE FRUTAS</p> <p>(C) PAN INTEGRAL</p> <p>Kcal: 687,48 Prot: 30,85g Hidrat: 84,51g Grasas: 25,26g Sat: 5,81g Azúc: 26,99g Sal: 2,86g</p>
20	21	22	23	24
<p>(C) CREMA NARANJA (patata, calabaza, zanahoria, cebolla)</p> <p>(C) ABADEJO A LA RIOJANA (tomate, pimienta, cebolla, aceite, ajo)</p> <p>(C) PATATAS FRITAS</p> <p>(C) FRUTA DE TEMPORADA (M)</p> <p>(C) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 553,60 Prot: 21,28g Hidrat: 79,80g Grasas: 16,97g Sat: 2,00g Azúc: 18,76g Sal: 1,35g</p>	<p>(C) LENTEJAS CON CHORIZO (patata, j.verdes, pimienta, zanahoria, cebolla)</p> <p>(C) POLLO EMPANADO</p> <p>(C) MENESTRA VERDURA COCIDA (coliflor, zanahoria, alcahofa, j.verdes)</p> <p>(C) FRUTA DE TEMPORADA (P)</p> <p>(C) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 544,80 Prot: 29,01g Hidrat: 96,61g Grasas: 35,45g Sat: 2,88g Azúc: 10,47g Sal: 1,88g</p>	<p>(C) COCIDO CON VERDURAS Y POLLO (patata, j.verdes, apio, puerros, zanahoria)</p> <p>(C) TORTILLA DE PATATAS AL HORNO</p> <p>(C) ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA</p> <p>(C) FRUTA DE TEMPORADA (N)</p> <p>(C) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 622,64 Prot: 24,02g Hidrat: 87,78g Grasas: 19,62g Sat: 2,80g Azúc: 13,55g Sal: 3,33g</p>	<p>(C) SOPA DE PICADILLO (huevo, pollo, pasta...)</p> <p>(C) LOMO HORNO EN SU SALSA (ajo, cebolla, zanahoria, h.provenzales)</p> <p>(C) ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA</p> <p>(C) FRUTA DE TEMPORADA (PL)</p> <p>(C) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 612,64 Prot: 25,66g Hidrat: 76,11g Grasas: 30,84g Sat: 9,28g Azúc: 18,67g Sal: 2,04g</p>	<p>(C) ESPIRALES CON TOMATE, HUEVO, ATÚN</p> <p>(C) ENSALADA COMPLETA (cherry, huevo, lechuga, queso, aceituna, aceite)</p> <p>(C) YOGUR DE FRUTAS</p> <p>(C) PAN INTEGRAL</p> <p>Kcal: 657,35 Prot: 25,45g Hidrat: 89,88g Grasas: 21,66g Sat: 6,13g Azúc: 24,51g Sal: 1,78g</p>
27	28	29	30	10
<p>(C) ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO (j.secas, patata, tomate, cebolla, chorizo)</p> <p>(C) MERLUZA AL HORNO</p> <p>(C) PISTO (cebolla, calabacín, pimienta, berenjena, tomate)</p> <p>(C) FRUTA DE TEMPORADA (M)</p> <p>(C) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 642,10 Prot: 32,16g Hidrat: 80,20g Grasas: 20,27g Sat: 3,60g Azúc: 13,72g Sal: 2,47g</p>	<p>(C) COCIDO CON VERDURAS Y POLLO (patata, j.verdes, apio, puerros, zanahoria)</p> <p>(C) EMPANADILLAS DE ATÚN</p> <p>(C) ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA</p> <p>(C) FRUTA DE TEMPORADA (P)</p> <p>(C) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 748,99 Prot: 23,48g Hidrat: 101,44g Grasas: 28,83g Sat: 1,88g Azúc: 10,05g Sal: 1,89g</p>	<p>(C) MACARRONES BOLONESA (carne picada, cebolla, aceite, sal, orégano)</p> <p>(C) TORTILLA FRANCESA AL HORNO</p> <p>(C) GUARNICIÓN ZANAHORIAS BABY</p> <p>(C) FRUTA DE TEMPORADA (N)</p> <p>(C) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 689,04 Prot: 21,54g Hidrat: 91,34g Grasas: 30,90g Sat: 5,73g Azúc: 20,38g Sal: 2,62g</p>	<p>(C) CREMA DE VERDURAS (patata, puerro, cebolla, aceite)</p> <p>(C) ASADILLO JAMONCITOS DE POLLO (champiñón, zanahoria, pimienta)</p> <p>(C) FRUTA DE TEMPORADA (PL)</p> <p>(C) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 605,05 Prot: 23,16g Hidrat: 82,45g Grasas: 20,77g Sat: 3,14g Azúc: 25,26g Sal: 1,20g</p>	

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.