

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 (C) CREMA NARANJA (patata, calabaza, zanahoria, cebolla) (C) ABADEJO A LA RIOJANA (tomate, pimiento, cebolla, aceite, ajo) (C) PATATAS PANADERA (C) FRUTA DE TEMPORADA (M) (C) PAN BLANCO Kcal: 527,00 Prot: 21,08g Hidrat: 77,90g Grasas: 14,96g Sat: 1,82g Azúc: 18,67g Sal: 1,05g	2 (C) LENTEJAS CON ARROZ (tomate, pimiento, patata, j.verdes ...) ENSALADA LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS, MAÍZ, TOFU (C) FRUTA DE TEMPORADA (P) (C) PAN BLANCO Kcal: 520,25 Prot: 17,39g Hidrat: 87,82g Grasas: 10,57g Sat: 1,50g Azúc: 11,68g Sal: 1,10g	3 (C) COCIDO CON VERDURAS Y POLLO (patata, j.verdes, apio, puerros, zanahoria) (C) TORTILLA DE PATATAS CASERA (C) FRUTA DE TEMPORADA (N) (C) PAN BLANCO Kcal: 588,24 Prot: 30,00g Hidrat: 85,51g Grasas: 14,80g Sat: 3,20g Azúc: 13,58g Sal: 6,59g	4 (C) SOPA DE PICADILLO (huevo, pollo, pasta...) (C) LOMO HORNO EN SU SALSA(ajo, cebolla, zanahoria, h.provenzales) (C) ZANAHORIAS BABY (C) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (C) PAN BLANCO Kcal: 630,54 Prot: 26,40g Hidrat: 84,18g Grasas: 29,12g Sat: 9,00g Azúc: 26,35g Sal: 2,04g	5 (C) ESPIRALES CON TOMATE, HUEVO, ATÚN (C) ENSALADA COMPLETA (cherry, huevo, lechuga, queso, aceituna, aceite) (C) YOGUR DE FRUTAS (C) PAN INTEGRAL Kcal: 657,35 Prot: 25,45g Hidrat: 89,88g Grasas: 21,66g Sat: 6,13g Azúc: 24,51g Sal: 1,78g
8 (C) ALUBIAS CON VERDURAS (patata, j.seca, tomate, pimiento, zanahoria, ajo) (C) HAMBURGUESA VEGETAL CASERA (C) ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA (C) FRUTA DE TEMPORADA (M) (C) PAN BLANCO Kcal: 635,14 Prot: 18,42g Hidrat: 89,45g Grasas: 22,39g Sat: 2,84g Azúc: 13,51g Sal: 2,24g	9 (C) COCIDO CON VERDURAS Y POLLO (patata, j.verdes, apio, puerros, 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	10 (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	11 (C) CREMA DE VERDURAS (patata, puerro, cebolla, aceite) (C) ASADILLO JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS (C) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (C) PAN BLANCO Kcal: 656,65 Prot: 24,36g Hidrat: 93,85g Grasas: 20,83g Sat: 3,14g Azúc: 25,78g Sal: 1,20g	12 (C) GUISILLO DE MAGRA (patata,cerdo,cebolla, pimiento, guisante, zanahoria) (C) EMPANADILLA CASERA DE ATÚN Y HUEVO (C) ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, TOMATE (C) YOGUR DE FRUTAS (C) PAN INTEGRAL Kcal: 618,01 Prot: 24,13g Hidrat: 87,13g Grasas: 18,62g Sat: 4,69g Azúc: 23,27g Sal: 1,21g
15 CODITOS EN SALSA DE TOMATE Y ZANAHORIA (C) PASTEL DE VERDURAS (C) FRUTA DE TEMPORADA (M) (C) PAN BLANCO Kcal: 619,50 Prot: 17,05g Hidrat: 92,77g Grasas: 20,56g Sat: 7,29g Azúc: 22,00g Sal: 11,28g	16 (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	17 (C) SOPA DE PICADILLO (huevo, pollo, pasta...) (C) ABADEJO CON PISTO (tomate, aceite, azúcar,pimiento, calabacín, cebolla) (C) FRUTA DE TEMPORADA (N) (C) PAN BLANCO Kcal: 558,50 Prot: 42,30g Hidrat: 71,30g Grasas: 11,15g Sat: 2,18g Azúc: 20,34g Sal: 2,03g	18 (C) CREMA NARANJA (patata, calabaza, zanahoria, cebolla) (C) LOMO HORNO EN SU SALSA(ajo, cebolla, zanahoria, h.provenzales) (C) PATATAS PANADERAS HORNO (C) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (C) PAN BLANCO Kcal: 674,59 Prot: 20,50g Hidrat: 94,52g Grasas: 32,33g Sat: 8,76g Azúc: 27,40g Sal: 1,51g	19 (C) LENTEJAS CON ARROZ (tomate, pimiento, patata, j.verdes ...) (C) TORTILLA DE PATATAS CASERA (C) YOGUR DE FRUTAS (C) PAN INTEGRAL Kcal: 663,90 Prot: 29,75g Hidrat: 90,07g Grasas: 19,48g Sat: 5,29g Azúc: 23,07g Sal: 6,37g
22 (C) PAN PIZZA DE ATÚN (C) HAMBURGUESA COMPLETA (queso edam, ketchup) (C) PATATAS FRITAS (C) NATILLAS (C) PAN BLANCO Kcal: 882,20 Prot: 38,24g Hidrat: 104,43g Grasas: 35,01g Sat: 13,08g Azúc: 10,30g Sal: 3,39g	23	24	25	26
29	30	3	4	5

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.