

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
12	13	14	1	2
5	6	7	8 (G) ALUBIAS CON VERDURAS (j, secas, patata, zanahoria, cebolla, ajo) (A) BRÓCOLI AL HORNO (G) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (G) PAN BLANCO Kcal: 473,00 Prot: 21,16g Hidrat: 76,26g Grasas: 9,91g Sat: 1,29g Azúc: 13,49g Sal: 0,74g	9 (C) CREMA DE CALABAZA (patata, zanahoria, cebolla, aceite) (G) ARROZ 3 DELICIAS SIN CARNE (zanahorias, guisantes, maíz) (G) FRUTA DE TEMPORADA (MD) (G) PAN INTEGRAL Kcal: 434,25 Prot: 9,89g Hidrat: 67,60g Grasas: 14,30g Sat: 1,99g Azúc: 17,08g Sal: 0,93g
12 (G) POTAJE DE GARBANZOS SIN CARNE (patata, j.verdes, puerro, zanahoria) (G) SALTEADO 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: 1,28g	13 (G) COUS COUS CON VERDURAS (cebolla, calabacín, tomate, pimiento, ajo) (G) HAMBURGUESA DE KALE Y QUINOA (G) FRUTA DE TEMPORADA (P) (G) PAN BLANCO Kcal: 522,84 Prot: 13,11g Hidrat: 85,81g Grasas: 13,13g Sat: 1,62g Azúc: 14,40g Sal: 1,30g	14 (G) MACARRONES CON VERDURAS (cebolla, pimiento, zanahoria) (G) TOFU (G) FRUTA DE TEMPORADA (N) (G) PAN BLANCO Kcal: 382,80 Prot: 13,59g Hidrat: 67,16g Grasas: 6,13g Sat: 0,96g Azúc: 11,43g Sal: 0,87g	15 (G) ALUBIAS CON VERDURAS (j, secas, patata, zanahoria, cebolla, ajo) (G) PISTO DE VERDURAS (tomate, calabacín, pimiento, cebolla...) (G) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (G) PAN BLANCO Kcal: 460,30 Prot: 12,95g Hidrat: 73,17g Grasas: 11,72g Sat: 1,57g Azúc: 21,98g Sal: 1,04g	16 (G) LENTEJAS CON VERDURAS (patata, j.verdes, cebolla,pimiento, ajo, laurel) (C) QUINOA CON BRÓCOLI (G) FRUTA DE TEMPORADA (MD) (G) PAN INTEGRAL Kcal: 634,85 Prot: 28,40g Hidrat: 100,65g Grasas: 12,33g Sat: 1,64g Azúc: 11,83g Sal: 1,39g
19 (G) CAZUELA DE ARROZ SIN CARNE (guisante, tomate, ajo, pimiento) (G) PISTO DE VERDURAS (G) FRUTA DE TEMPORADA (M) (G) PAN BLANCO Kcal: 415,78 Prot: 7,80g Hidrat: 74,65g Grasas: 9,74g Sat: 1,25g Azúc: 15,78g Sal: 1,38g	20 (G) ALUBIAS CON VERDURAS (j, secas, patata, zanahoria, cebolla, ajo) (G) ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ (G) FRUTA DE TEMPORADA (P) (G) PAN BLANCO Kcal: 392,30 Prot: 11,16g Hidrat: 59,09g Grasas: 11,29g Sat: 1,57g Azúc: 8,53g Sal: 1,04g	21 (C) CAZUELA DE FIDEOS CON VERDURA (patata, tomate, pimiento, guisante) (G) ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y ZANAHORIAS (G) FRUTA DE TEMPORADA (N) (G) PAN BLANCO Kcal: 588,34 Prot: 14,96g Hidrat: 92,10g Grasas: 17,11g Sat: 2,50g Azúc: 12,01g Sal: 2,06g	22 (G) CREMA DE VERDURAS (patata, calabacín, cebolla, zanahoria) (G) ARROZ CON TOMATE FRITO (G) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (G) PAN BLANCO Kcal: 547,97 Prot: 10,30g Hidrat: 96,59g Grasas: 14,76g Sat: 1,57g Azúc: 18,85g Sal: 1,18g	23 (C) POTAJE DE CALABAZA (laurel, ajo, pimiento, garbanzo, patata, zanahoria) (G) TOFU (G) FRUTA DE TEMPORADA (MD) (G) PAN INTEGRAL Kcal: 362,12 Prot: 12,47g Hidrat: 59,65g Grasas: 8,99g Sat: 1,12g Azúc: 12,04g Sal: 1,07g
26 (C) CREMA DE CALABAZA (patata, zanahoria, cebolla, aceite) (G) SOPA DE QUINOA CON VERDURA (zanahoria, cebolla, apio, ajo) (G) FRUTA DE TEMPORADA (M) (G) PAN BLANCO Kcal: 487,69 Prot: 11,12g Hidrat: 76,87g Grasas: 15,40g Sat: 2,00g Azúc: 16,56g Sal: 1,08g	27 (C) LENTEJAS CON VERDURA (j.verdes, patata, zanahoria, pimiento...) (C) ENSALADA, LECHUGA, ACEITUNAS, REMOLACHA (G) FRUTA DE TEMPORADA (P) (G) PAN BLANCO Kcal: 466,25 Prot: 14,15g Hidrat: 70,33g Grasas: 13,55g Sat: 1,93g Azúc: 9,01g Sal: 1,53g	28 (G) COCIDO CON VERDURAS SIN CARNE (garbanzo, j.verde, patata, puerro) (G) ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ (G) FRUTA DE TEMPORADA (N) (G) PAN BLANCO Kcal: 295,17 Prot: 7,77g Hidrat: 50,66g Grasas: 7,20g Sat: 0,80g Azúc: 10,00g Sal: 1,20g	29 (G) ALUBIAS CON VERDURAS (j, secas, patata, zanahoria, cebolla, ajo) (G) MENESTRA DE VERDURAS COCIDA (G) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (G) PAN BLANCO Kcal: 411,25 Prot: 11,76g Hidrat: 62,84g Grasas: 11,44g Sat: 1,57g Azúc: 13,49g Sal: 1,04g	30 (G) ESPIRALES CON TOMATE (G) HAMBURGUESA DE KALE Y QUINOA (G) FRUTA DE TEMPORADA (MD) (G) PAN INTEGRAL Kcal: 446,20 Prot: 11,76g Hidrat: 69,55g Grasas: 14,10g Sat: 1,40g Azúc: 14,43g Sal: 1,98g

GLUTEN

HUEVO

PESCADO

MOLUSCO

SOJA

ALTRAMUCES

LECHE

SÉSAMO

FRUTOS DE CÁSCARA

APIO

MOSTAZA

SULFITOS

CACAHUETE

CRUSTÁCEOS