

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
11	5	6	7	1
4	5 (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	6 (C) ACELGAS ESPARRAGADAS (patata, garbanzos, pimiento, cebolla) (G) TORTILLA FRANCESA AL HORNO (G) FRUTA DE TEMPORADA (N) (G) PAN BLANCO Kcal: 514,30 Prot: 16,15g Hidrat: 64,57g Grasas: 21,80g Sat: 3,36g Azúc: 9,75g Sal: 2,01g	7 (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	8 (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
11 (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	12 (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	13 (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	14 (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	15 (C) CREMA DE CALABAZA (patata, zanahoria, cebolla, aceite) (C) ARROZ 3 DELICIAS (G) YOGUR DE FRUTAS (G) PAN INTEGRAL Kcal: 645,11 Prot: 17,90g Hidrat: 98,15g Grasas: 20,60g Sat: 4,14g Azúc: 31,05g Sal: 1,04g
18 (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: 0,98g	19 (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	20 (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	21 (G) ALUBIAS CON VERDURAS (j. secas, patata, zanahoria, cebolla, ajo) (C) ARROZ 3 DELICIAS (G) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (G) PAN BLANCO Kcal: 567,31 Prot: 17,78g Hidrat: 91,68g Grasas: 13,50g Sat: 2,13g Azúc: 17,63g Sal: 0,64g	22 (C) LENTEJAS CON VERDURA (j.verdes, patata, zanahoria, pimiento...) (G) TORTILLA DE PATATAS AL HORNO (G) YOGUR DE FRUTAS (G) PAN INTEGRAL Kcal: 548,35 Prot: 20,35g Hidrat: 79,22g Grasas: 14,95g Sat: 3,57g Azúc: 22,30g Sal: 2,53g
25 (C) ARROZ 3 DELICIAS (G) PISTO DE VERDURAS (G) FRUTA DE TEMPORADA (M) (G) PAN BLANCO Kcal: 448,01 Prot: 10,62g Hidrat: 72,13g Grasas: 13,17g Sat: 2,00g Azúc: 18,42g Sal: 1,08g	26 (G) ALUBIAS CON VERDURAS (j. secas, patata, zanahoria, cebolla, ajo) (C) ENSALADA COMPLETA (cherry, huevo, lechuga, queso, aceituna, aceite) (G) FRUTA DE TEMPORADA (P) (G) PAN BLANCO Kcal: 492,55 Prot: 16,12g Hidrat: 64,84g Grasas: 17,64g Sat: 3,88g Azúc: 10,81g Sal: 1,27g	27 (C) CAZUELA DE FIDEOS CON VERDURA (patata, tomate, pimiento, guisante) (G) ENS. LECHUGA, ZANAHORIA, REMOLACHA, QUESO, HUEVO (G) FRUTA DE TEMPORADA (N) (G) PAN BLANCO Kcal: 622,70 Prot: 17,25g Hidrat: 93,09g Grasas: 19,48g Sat: 3,68g Azúc: 12,40g Sal: 2,11g	28 (C) CREMA DE VERDURAS (patata, puerro, cebolla, aceite) (C) ARROZ 3 DELICIAS (G) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (G) PAN BLANCO Kcal: 563,06 Prot: 14,10g Hidrat: 97,00g Grasas: 13,36g Sat: 2,00g Azúc: 22,67g Sal: 0,48g	29 (C) POTAJE DE CALABAZA (laurel, ajo, pimiento, garbanzo, patata, zanahoria) (C) QUESO CON MEMBRILLO (G) YOGUR DE FRUTAS (G) PAN INTEGRAL Kcal: 467,92 Prot: 15,48g Hidrat: 71,83g Grasas: 13,61g Sat: 4,74g Azúc: 23,12g Sal: 1,31g

GLUTEN
 HUEVO
 PESCADO
 MOLUSCO
 SOJA
 ALTRAMUCOS
 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.