

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
11	5	6	7	1
4	5 (G) CAZUELA DE FIDEOS CON VERDURA (patata, tomate, guisante, pimiento) (G) ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA, TOMATE  (G) FRUTA DE TEMPORADA (P) (G) PAN BLANCO Kcal: 308,60 Prot: 7,45g Hidrat: 55,37g Grasas: 6,22g Sat: 0,85g Azúc: 7,41g Sal: 0,76g	6 (G) ACELGAS ESPARRAGADAS (patata, garbanzos, pimiento, cebolla) (G) TOFU (G) FRUTA DE TEMPORADA (N) (G) PAN BLANCO Kcal: 338,32 Prot: 11,31g Hidrat: 54,03g Grasas: 8,88g Sat: 1,07g Azúc: 9,19g Sal: 1,07g	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) ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ (G) FRUTA DE TEMPORADA (MD) (G) PAN INTEGRAL Kcal: 412,20 Prot: 14,04g Hidrat: 66,49g Grasas: 9,50g Sat: 1,37g Azúc: 11,14g Sal: 1,38g
11 (G) ARROZ CON TOMATE FRITO  (A) COLIFLOR REHOGADA (G) FRUTA DE TEMPORADA (M) (G) PAN BLANCO Kcal: 490,76 Prot: 13,63g Hidrat: 79,47g Grasas: 14,95g Sat: 1,57g Azúc: 8,79g Sal: 0,88g	12 (G) COCIDO CON VERDURAS SIN CARNE (garbanzo, j.verde, patata, puerro) (G) ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y ZANAHORIAS (G) FRUTA DE TEMPORADA (P) (G) PAN BLANCO Kcal: 304,41 Prot: 7,25g Hidrat: 53,55g Grasas: 7,34g Sat: 0,80g Azúc: 8,25g Sal: 1,20g	13 (C) GUISILLO DE VERDURAS (patatas, cebolla, pimiento, j. verdes, j.) (G) TOFU (G) FRUTA DE TEMPORADA (N) (G) PAN BLANCO Kcal: 326,50 Prot: 10,62g Hidrat: 53,97g Grasas: 7,33g Sat: 1,00g Azúc: 11,28g Sal: 0,83g	14 (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: 0,64g	15 (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: 1,38g
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 (patata, calabacín, cebolla, zanahoria) (G) COUS COUS CON VERDURAS (cebolla, calabacín, tomate, pimiento, ajo) (G) FRUTA DE TEMPORADA (P) (G) PAN BLANCO Kcal: 560,34 Prot: 13,48g Hidrat: 98,31g Grasas: 11,79g Sat: 1,69g Azúc: 15,55g Sal: 0,63g	20 (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	21 (G) ALUBIAS CON VERDURAS (j. secas, patata, zanahoria, cebolla, ajo) (G) ARROZ 3 DELICIAS SIN CARNE (zanahorias, guisantes, maíz) (G) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (G) PAN BLANCO Kcal: 430,95 Prot: 12,96g Hidrat: 70,46g Grasas: 9,51g Sat: 1,36g Azúc: 14,39g Sal: 0,67g	22 (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: 1,09g
25 (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	26 (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: 0,94g	27 (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	28 (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: 0,88g	29 (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

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.