

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>6</p> <p>(G) POTAJE DE GARBANZOS SIN CARNE (patata, j.verdes, puerro, zanahoria)</p> <p>(G) SALTEADO DE VERDURAS (cebolla, j.verde, amarilla, berenjena, zanahoria)</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (M)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 362,65 Prot: 10,12g Hidrat: 63,45g Grasas: 8,52g Sat: 0,84g Azúc: 9,84g Sal: 0,98g</p>	<p>7</p> <p>(G) CREMA DE VERDURAS CON QUESO (patata, calabacín, zanahoria)</p> <p>(G) COUS COUS CON VERDURAS (cebolla, calabacín, tomate, pimiento, ajo)</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (P)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 639,54 Prot: 15,28g Hidrat: 98,31g Grasas: 19,79g Sat: 6,71g Azúc: 15,55g Sal: 1,13g</p>	<p>8</p> <p>(G) MACARRONES CON VERDURAS (cebolla, pimiento, zanahoria)</p> <p>(G) QUESO FRESCO</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (N)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 421,50 Prot: 14,25g Hidrat: 68,34g Grasas: 9,63g Sat: 4,03g Azúc: 11,98g Sal: 1,01g</p>	<p>9</p> <p>(G) ALUBIAS CON VERDURAS (j. secas, patata, zanahoria, cebolla, ajo)</p> <p>(C) ARROZ 3 DELICIAS CON TORTILLA</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (PL)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 573,51 Prot: 17,18g Hidrat: 92,18g Grasas: 14,20g Sat: 2,11g Azúc: 17,57g Sal: 0,88g</p>	<p>10</p> <p>(C) LENTEJAS CON VERDURA (j.verdes, patata, zanahoria, pimiento...)</p> <p>(G) TORTILLA DE PATATAS AL HORNO</p> <p>(G) YOGUR DE FRUTAS</p> <p>(G) PAN INTEGRAL</p> <p>Kcal: 548,35 Prot: 20,35g Hidrat: 79,22g Grasas: 14,95g Sat: 3,57g Azúc: 22,30g Sal: 2,53g</p>
<p>13</p> <p>(C) ARROZ 3 DELICIAS CON TORTILLA</p> <p>(G) PISTO DE VERDURAS</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (M)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 454,21 Prot: 10,02g Hidrat: 72,63g Grasas: 13,87g Sat: 1,98g Azúc: 18,36g Sal: 1,32g</p>	<p>14</p> <p>(G) ALUBIAS CON VERDURAS (j. secas, patata, zanahoria, cebolla, ajo)</p> <p>(C) ENSALADA COMPLETA (cherry, huevo, lechuga, queso, aceituna, aceite)</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (P)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 492,55 Prot: 16,12g Hidrat: 64,84g Grasas: 17,64g Sat: 3,88g Azúc: 10,81g Sal: 1,27g</p>	<p>15</p> <p>(C) CAZUELA DE FIDEOS CON VERDURA (patata, tomate, pimiento, guisante)</p> <p>(G) ENS. LECHUGA, ZANAHORIA, REMOLACHA, QUESO, HUEVO</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (N)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 622,70 Prot: 17,25g Hidrat: 93,09g Grasas: 19,48g Sat: 3,68g Azúc: 12,40g Sal: 2,11g</p>	<p>16</p> <p>(C) CREMA DE VERDURAS (patata, puerro, cebolla, aceite)</p> <p>(C) ARROZ 3 DELICIAS CON TORTILLA</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (PL)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 569,26 Prot: 13,50g Hidrat: 97,50g Grasas: 14,06g Sat: 1,98g Azúc: 22,61g Sal: 0,72g</p>	<p>17</p> <p>(C) POTAJE DE CALABAZA (laurel, ajo, pimiento, garbanzo, patata, zanahoria)</p> <p>(C) QUESO CON MEMBRILLO</p> <p>(G) YOGUR DE FRUTAS</p> <p>(G) PAN INTEGRAL</p> <p>Kcal: 467,92 Prot: 15,48g Hidrat: 71,83g Grasas: 13,61g Sat: 4,74g Azúc: 23,12g Sal: 1,31g</p>
<p>20</p> <p>(C) CREMA DE CALABAZA (patata, zanahoria, cebolla, aceite)</p> <p>(C) ARROZ 3 DELICIAS CON TORTILLA</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (M)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 591,61 Prot: 13,36g Hidrat: 93,82g Grasas: 19,01g Sat: 2,68g Azúc: 18,87g Sal: 1,02g</p>	<p>21</p> <p>(C) LENTEJAS CON VERDURA (j.verdes, patata, zanahoria, pimiento...)</p> <p>(G) TORTILLA DE PATATAS CON CALABACÍN AL HORNO</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (P)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 474,45 Prot: 14,88g Hidrat: 71,39g Grasas: 13,39g Sat: 1,89g Azúc: 9,48g Sal: 1,62g</p>	<p>22</p> <p>(G) COCIDO CON VERDURAS SIN CARNE (garbanzo, j.verde, patata, puerro)</p> <p>(G) ENSALADA CON QUESO, CHERRY, HUEVO</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (N)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 339,92 Prot: 11,12g Hidrat: 50,55g Grasas: 10,76g Sat: 2,58g Azúc: 9,99g Sal: 1,27g</p>	<p>23</p> <p>(G) ALUBIAS CON VERDURAS (j. secas, patata, zanahoria, cebolla, ajo)</p> <p>(G) MENESTRA DE VERDURAS COCIDA</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (PL)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 411,25 Prot: 11,76g Hidrat: 62,84g Grasas: 11,44g Sat: 1,57g Azúc: 13,49g Sal: 0,94g</p>	<p>24</p> <p>(G) ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO GRATINADO (tomate, queso...)</p> <p>(G) HAMBURGUESA DE KALE Y QUINOA</p> <p>(G) YOGUR DE FRUTAS</p> <p>(G) PAN INTEGRAL</p> <p>Kcal: 498,80 Prot: 15,02g Hidrat: 71,62g Grasas: 16,99g Sat: 3,66g Azúc: 24,44g Sal: 2,12g</p>
<p>27</p> <p>(C) ALUBIAS CON VERDURAS (patata, j.seca, tomate, pimiento, zanahoria, ajo)</p> <p>(G) BRÓCOLI HORNO</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (M)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 613,40 Prot: 18,19g Hidrat: 75,26g Grasas: 26,66g Sat: 3,67g Azúc: 8,86g Sal: 1,64g</p>	<p>28</p> <p>(G) POTAJE DE GARBANZOS SIN CARNE (patata, j.verdes, puerro, zanahoria)</p> <p>(G) TORTILLA DE PATATAS AL HORNO</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (P)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 424,25 Prot: 12,78g Hidrat: 71,87g Grasas: 9,70g Sat: 1,40g Azúc: 10,39g Sal: 2,28g</p>	<p>29</p> <p>(C) GURULLOS DE ALMERIA SIN CARNE (patata, pimiento, guisante, ajo)</p> <p>(G) ENSALADA CON LECHUGA, CHERRY Y QUESO</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (N)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 569,60 Prot: 16,00g Hidrat: 98,27g Grasas: 13,16g Sat: 2,68g Azúc: 11,31g Sal: 0,84g</p>	<p>30</p> <p>(C) CREMA DE VERDURAS (patata, puerro, cebolla, aceite)</p> <p>(C) ARROZ 3 DELICIAS CON TORTILLA</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (PL)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 569,26 Prot: 13,50g Hidrat: 97,50g Grasas: 14,06g Sat: 1,98g Azúc: 22,61g Sal: 0,72g</p>	<p>10</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.