

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	7	1	2	3
		(C) MACARRONES BOLOÑESA (carne picada, cebolla, aceite, sal, orégano) (C) TORTILLA FRANCESA AL HORNO (C) GUARNICIÓN ZANAHORIAS BABY (C) FRUTA DE TEMPORADA (N) (C) PAN BLANCO Kcal: 689,04 Prot: 21,54g Hidrat: 91,34g Grasas: 30,90g Sat: 5,73g Azúc: 20,38g Sal: 2,62g	(C) CREMA DE VERDURAS (patata, puerro, cebolla, aceite) (C) ASADILLO JAMONCITOS DE POLLO (champiñón, zanahoria, pimiento) (C) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (C) PAN BLANCO Kcal: 605,05 Prot: 23,16g Hidrat: 82,45g Grasas: 20,77g Sat: 3,14g Azúc: 25,26g Sal: 1,20g	(C) GUISILLO DE TERNERA (guisante, cebolla, patata, pimiento) (C) CROQUETAS DE JAMÓN FRITAS (C) ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, TOMATE (C) YOGUR DE FRUTAS (C) PAN INTEGRAL Kcal: 662,00 Prot: 24,39g Hidrat: 88,85g Grasas: 24,07g Sat: 5,61g Azúc: 27,85g Sal: 2,38g
6	7	8	9	10
(C) CODITOS CON TOMATE, HUEVO Y ATÚN (C) ENS. LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS, ZANAHORIAS, QUESO (C) FRUTA DE TEMPORADA (M) (C) PAN BLANCO Kcal: 653,40 Prot: 20,12g Hidrat: 90,86g Grasas: 23,65g Sat: 5,21g Azúc: 15,58g Sal: 1,59g	(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	(C) ENSALADA COMPLETA (cherry, huevo, lechuga, queso, aceituna, aceite) (C) HAMBURGUESA COMPLETA (queso edam, ketchup) (C) PATATAS FRITAS (C) FRUTA DE TEMPORADA (N) (C) PAN BLANCO Kcal: 694,85 Prot: 26,36g Hidrat: 76,19g Grasas: 31,00g Sat: 10,11g Azúc: 16,87g Sal: 3,15g	(C) CREMA NARANJA (patata, calabaza, zanahoria, cebolla) (C) LOMO ENCEBOLLADO CON MIEL (cebolla, aceite, ajo, pimienta, sal) (C) PATATAS FRITAS (C) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (C) PAN BLANCO Kcal: 654,94 Prot: 19,81g Hidrat: 90,41g Grasas: 32,24g Sat: 8,50g Azúc: 27,87g Sal: 1,50g	(C) LENTEJAS CON ARROZ (tomate, pimiento, patata, j.verdes...) (C) TORTILLA DE PATATAS CON ESPINACAS AL HORNO (C) MENESTRA VERDURA COCIDA (coliflor, zanahoria, alcahofa, j.verdes) (C) YOGUR DE FRUTAS (C) PAN INTEGRAL Kcal: 743,90 Prot: 24,92g Hidrat: 100,26g Grasas: 23,24g Sat: 2,79g Azúc: 22,04g Sal: 1,67g
13	14	15	16	17
	(C) SOPA DE PICADILLO (huevo, pollo, pasta...) (C) MERLUZA AL HORNO (C) PISTO DE VERDURAS (tomate, pimiento, calabacín, cebolla, aceite, azúcar) (C) FRUTA DE TEMPORADA (P) (C) PAN BLANCO Kcal: 592,50 Prot: 32,50g Hidrat: 76,30g Grasas: 17,30g Sat: 2,97g Azúc: 17,84g Sal: 2,33g	(C) GUISILLO DE POLLO (patata, cebolla, pimiento, zanahoria...) (C) ENS. LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS, ZANAHORIAS, QUESO (C) FRUTA DE TEMPORADA (N) (C) PAN BLANCO Kcal: 616,30 Prot: 17,10g Hidrat: 87,05g Grasas: 21,86g Sat: 4,37g Azúc: 17,33g Sal: 1,91g	(C) ALUBIAS CON VERDURAS (patata, j.seca, tomate, pimiento, zanahoria, ajo) (C) TORTILLA DE PATATAS CON CALABACÍN AL HORNO (C) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (C) PAN BLANCO Kcal: 638,50 Prot: 17,68g Hidrat: 93,56g Grasas: 19,59g Sat: 2,79g Azúc: 19,27g Sal: 3,06g	(C) ENSALADILLA RUSA (pimiento, patata, huevo, aceitunas, mayonesa, atún) (A) JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA (almendras, huevo, patatas...) (C) YOGUR DE FRUTAS (C) PAN INTEGRAL Kcal: 879,35 Prot: 40,54g Hidrat: 114,68g Grasas: 28,08g Sat: 6,20g Azúc: 23,83g Sal: 1,96g
20	21	22	23	24
(C) SOPA DE ARROZ CON VERDURAS (zanahoria, apio, aceite) (C) PIZZA DE YORK Y QUESO (C) FRUTA DE TEMPORADA (M) (C) PAN BLANCO Kcal: 720,25 Prot: 25,68g Hidrat: 109,14g Grasas: 18,32g Sat: 4,16g Azúc: 15,19g Sal: 2,40g	(C) COUS-COUS CON POLLO (tomate, aceite, curry, sal, ajos, berenjena) (C) TORTILLA DE PATATAS AL HORNO (C) ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA (C) FRUTA DE TEMPORADA (P) (C) PAN BLANCO Kcal: 737,76 Prot: 22,01g Hidrat: 100,44g Grasas: 26,33g Sat: 3,79g Azúc: 11,08g Sal: 3,19g	(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	(C) CREMA DE CALABACÍN (patata, cebolla, nuez moscada) (C) TERNERA JARDINERA (tomate, champiñón, guisante, pimiento, ajo) (C) PATATAS FRITAS (C) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (C) PAN BLANCO Kcal: 670,64 Prot: 27,34g Hidrat: 91,04g Grasas: 21,38g Sat: 3,57g Azúc: 25,69g Sal: 2,31g	(C) LENTEJAS ESTOFADAS (patata, cebolla, j.verdes, chorizo, pimiento...) (C) BACALADILLA FRITA (C) ENSALADA, LECHUGA, ACEITUNAS, REMOLACHA (C) YOGUR DE FRUTAS (C) PAN INTEGRAL Kcal: 712,25 Prot: 36,82g Hidrat: 89,24g Grasas: 21,65g Sat: 4,31g Azúc: 24,15g Sal: 2,42g
27	28	29	30	31
(C) GUIISO DE MERLUZA (patata, cebolla, pimiento, zanahoria,) (C) HAMBURGUESA DE POLLO AL HORNO (C) ZANAHORIAS BABY (C) FRUTA DE TEMPORADA (M) (C) PAN BLANCO Kcal: 670,40 Prot: 24,39g Hidrat: 90,60g Grasas: 23,39g Sat: 7,04g Azúc: 18,81g Sal: 1,93g	(C) ARROZ CON TOMATE FRITO (C) TORTILLA FRANCESA AL HORNO (C) ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, TOMATE (C) FRUTA DE TEMPORADA (P) (C) PAN BLANCO Kcal: 674,62 Prot: 14,11g Hidrat: 100,34g Grasas: 26,76g Sat: 3,30g Azúc: 13,59g Sal: 2,60g	(C) CAZUELA DE FIDEOS CON POTÓN (potón, tomate, pimiento, guisante, cebolla) (C) CROQUETAS DE POLLO (C) ENSALADA DE LECHUGA CON ZANAHORIA (C) FRUTA DE TEMPORADA (N) (C) PAN BLANCO Kcal: 614,90 Prot: 17,96g Hidrat: 87,47g Grasas: 20,06g Sat: 3,39g Azúc: 18,99g Sal: 2,63g	(G) CREMA DE VERDURAS (patata, calabacín, cebolla, zanahoria) (C) BURRITO DE PAVO (C) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (C) PAN BLANCO Kcal: 408,60 Prot: 9,10g Hidrat: 76,82g Grasas: 7,15g Sat: 1,21g Azúc: 20,30g Sal: 1,09g	(C) POTAJE DE CALABAZA (laurel, ajo, pimiento, garbanzo, patata, zanahoria) (C) MERLUZA A LA JARDINERA (tomate, champiñón, guisantes, pimiento) (A) ENSALADA LECHUGA, REMOLACHA, MAÍZ, ACEITUNAS, QUESO (C) YOGUR DE FRUTAS (C) PAN INTEGRAL Kcal: 687,48 Prot: 30,85g Hidrat: 84,51g Grasas: 25,26g Sat: 5,81g Azúc: 26,99g Sal: 2,86g

GLUTEN
HUEVO
PESCADO
MOLUSCO
SOJA
ALTRAMUCES
LECHE
SÉSAMO
FRUTOS DE CÁSCARA
APIO
MOSTAZA
SULFITOS
CACAHUETE
CRUSTÁCEOS