

| LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES  | JUEVES   | VIERNES  |
|--|---|--|--|--|
| <b>3</b>   | <b>4</b>  | <b>5</b>   | <b>6</b>   | <b>7</b>   |
| <b>Canelones de atún<br/>(4)(1)(2)(5)(3)(8)(9)(10)(11)(6)<br/>Tortilla de patatas con guarnición de<br/>lechuga y maíz (3)<br/>Pan (1) + fruta fresca de temporada</b> | <b>Estofado de patatas con magro de<br/>cerdo<br/>Churrasquito de pollo al ajillo<br/>Pan integral (1) + fruta fresca de temporada</b>                            | <b>Arroz a la cubana<br/>Tortilla francesa con guarnición de<br/>zanahoria (3)<br/>Pan (1) + fruta fresca de temporada</b>   | <b>Lentejas estofadas con verduras<br/>Empanadillas de atún con arroz<br/>salteado (4)(1)(5)(3)(8)(2)(10)(6)<br/>Pan integral (1) + yogur (2)</b>                | <b>Espirales a la napolitana (1)(3)(2)<br/>Pavo a la jardinera (8)<br/>Pan (1) + fruta fresca de temporada</b>   |
| 650.53 kcal, 22.12gr grasas de las cuales 5.84gr saturadas, 24.27gr proteínas, 99.65gr hidratos de carbono de los cuales 28.50gr azúcares, 1.17gr sal                  | 628.62 kcal, 28.24gr grasas de las cuales 5.93gr saturadas, 33.91gr proteínas, 58.28gr hidratos de carbono de los cuales 21.94gr azúcares, 1.46gr sal             | 732.49 kcal, 36.97gr grasas de las cuales 4.81gr saturadas, 15.77gr proteínas, 92.47gr hidratos de carbono de los cuales 20.67gr azúcares, 1.96gr sal                    | 741.98 kcal, 26.23gr grasas de las cuales 7.10gr saturadas, 27.54gr proteínas, 91.75gr hidratos de carbono de los cuales 12.49gr azúcares, 1.02gr sal            | 747.70 kcal, 27.50gr grasas de las cuales 7.33gr saturadas, 32.21gr proteínas, 101.66gr hidratos de carbono de los cuales 27.78gr azúcares, 1.92gr sal |
| <b>10</b>  | <b>11</b>   | <b>12 FESTIVO</b>  | <b>13</b>  | <b>14</b>  |
| <b>Potaje de alubias con verduras<br/>Tortilla de patatas y calabacín con<br/>guarnición de lechuga (3)<br/>Pan (1) + fruta fresca de temporada</b>                    | <b>Guiso de arroz con pollo<br/>Tilapia a la menier (4)(1)<br/>Pan integral (1) + fruta fresca de temporada</b>   | <b>Lasaña de carne (1)(3)(2)<br/>Huevos a la bechamel con arroz<br/>salteado (1)(13)(3)(2)(5)(6)(4)(8)<br/>Pan (1) + fruta fresca de temporada</b>                       | <b>Puchero de garbanzos con verduras<br/>Buñuelos de bacalao con guarnición<br/>de zanahoria (1)(4)(5)(3)(8)(2)<br/>Pan integral (1) + yogur (2)</b>             | <b>Macarrones con salsa de tomate<br/>(1)(3)<br/>Lomo de cerdo en salsa<br/>Pan (1) + fruta fresca de temporada</b>                                    |
| 649.93 kcal, 17.97gr grasas de las cuales 3.14gr saturadas, 32.25gr proteínas, 92.27gr hidratos de carbono de los cuales 25.86gr azúcares, 1.09gr sal                  | 727.02 kcal, 16.32gr grasas de las cuales 2.8gr saturadas, 30.55gr proteínas, 113.61gr hidratos de carbono de los cuales 22.74gr azúcares, 1.44gr sal             | 718.25 kcal, 25.40gr grasas de las cuales 13.28gr saturadas, 20.40gr proteínas, 114.10gr hidratos de carbono de los cuales 33.84gr azúcares, 1.77gr sal                  | 742.18 kcal, 23.67gr grasas de las cuales 4.39gr saturadas, 28.26gr proteínas, 97.82gr hidratos de carbono de los cuales 13.74gr azúcares, 1.21gr sal            | 729.08 kcal, 28.83gr grasas de las cuales 8.55gr saturadas, 27.54gr proteínas, 99.84gr hidratos de carbono de los cuales 26.87gr azúcares, 1.58gr sal  |
| <b>17</b>  | <b>18</b>   | <b>19</b>  | <b>20</b>  | <b>21</b>  |
| <b>Canelones de atún<br/>(4)(1)(2)(5)(3)(8)(9)(10)(11)(6)<br/>Pinchitos de pollo con arroz salteado<br/>Pan (1) + fruta fresca de temporada</b>                        | <b>Potaje de garbanzos con verduras<br/>Tortilla de patatas con guarnición de<br/>lechuga y maíz (3)<br/>Pan integral (1) + fruta fresca de temporada</b>         | <b>Caracolas con salsa boloñesa (1)(3)<br/>Varitas de merluza (4)(1)<br/>Pan (1) + fruta fresca de temporada</b>   | <b>Arroz a la marinera con merluza y<br/>pota (4)(6)<br/>Pavo a la plancha en salsa casera (8)<br/>Pan integral (1) + yogur (2)</b>                              | <b>Lentejas estofadas con verduras<br/>Tortilla francesa con guarnición de<br/>tomate natural (3)<br/>Pan (1) + fruta fresca de temporada</b>          |
| 649.93 kcal, 17.97gr grasas de las cuales 3.14gr saturadas, 32.25gr proteínas, 92.27gr hidratos de carbono de los cuales 25.86gr azúcares, 1.09gr sal                  | 764.11 kcal, 21.84gr grasas de las cuales 3.24gr saturadas, 30.96gr proteínas, 102.62gr hidratos de carbono de los cuales 26.18gr azúcares, 1.27gr sal            | 758.92 kcal, 27gr grasas de las cuales 6.33gr saturadas, 33.59gr proteínas, 101.77gr hidratos de carbono de los cuales 17.51gr azúcares, 1.54gr sal                      | 671.21 kcal, 19.18gr grasas de las cuales 4.92gr saturadas, 20.45gr proteínas, 103.47gr hidratos de carbono de los cuales 16.76gr azúcares, 1.27gr sal           | 754.55 kcal, 38.33gr grasas de las cuales 4.93gr saturadas, 30.83gr proteínas, 75.35gr hidratos de carbono de los cuales 22.66gr azúcares, 1.36gr sal  |
| <b>24</b>  | <b>25</b>   | <b>26</b>  | <b>27</b>  | <b>28</b>  |
| <b>Lasaña de carne (1)(3)(2)<br/>Churrasquito de pollo al limón con<br/>patatas<br/>Pan (1) + fruta fresca de temporada</b>  | <b>Arroz a la cubana<br/>Merluza en salsa casera (4)<br/>Pan integral (1) + fruta fresca de temporada</b>   | <b>Estofado de patatas con pollo<br/>Croquetas de bacalao con guarnición<br/>de lechuga<br/>(1)(5)(4)(8)(2)(3)(9)(10)(11)(6)<br/>Pan (1) + fruta fresca de temporada</b> | <b>Coditos con salsa de tomate y atún<br/>(1)(3)(4)<br/>Tortilla de patatas y calabacín con<br/>guarnición de zanahoria (3)<br/>Pan integral (1) + yogur (2)</b> | <b>Puchero de garbanzos con verduras<br/>Magro de cerdo en salsa<br/>Pan (1) + fruta fresca de temporada</b>   |
| 731.12 kcal, 38.20gr grasas de las cuales 14.28gr saturadas, 27.02gr proteínas, 79.43gr hidratos de carbono de los cuales 24.37gr azúcares, 1.25gr sal                 | 692.26 kcal, 14.12gr grasas de las cuales 2.25gr saturadas, 22.75gr proteínas, 117.57gr hidratos de carbono de los cuales 24.54gr azúcares, 1.81gr sal            | 639 kcal, 27.31gr grasas de las cuales 5.90gr saturadas, 20.36gr proteínas, 75.98gr hidratos de carbono de los cuales 12.63gr azúcares, 1.92gr sal                       | 720.13 kcal, 18.57gr grasas de las cuales 3.03gr saturadas, 31.35gr proteínas, 118.37gr hidratos de carbono de los cuales 28.36gr azúcares, 1.66gr sal           | 704.25 kcal, 20.63gr grasas de las cuales 3.62gr saturadas, 39.51gr proteínas, 93.57gr hidratos de carbono de los cuales 26.76gr azúcares, 1.13gr sal  |
| <b>31</b>  | <b>1-Gluten 2-Lácteos 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceos 6-Moluscos 7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos de cáscara 10-Apio 11-Mostaza 12-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramuces</b> |  |  |  |
| <b>Lentejas estofadas con verduras<br/>Huevos a la bechamel con arroz<br/>salteado (1)(13)(3)(2)(5)(6)(4)(8)<br/>Pan (1) + fruta fresca de temporada</b>               |   |  |  |  |
| 740.03 kcal, 14.94gr grasas de las cuales 3.18gr saturadas, 32.40gr proteínas, 122.67gr hidratos de carbono de los cuales 27.94gr azúcares, 1.83gr sal                 |   |  |  |  |

