

| LUNES                                                                                                                                           | MARTES                                                                                                                                         | MIÉRCOLES                                                                                                                                       | JUEVES                                                                                                                                           | VIERNES                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                 | 1                                                                                                                                              | 2                                                                                                                                               | 3                                                                                                                                                | 4                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                 | Lentejas estofadas con verduras<br>Lomo adobado a la plancha con patatas<br>panaderas 8,2<br>Pan integral 1 + fruta fresca de temporada        | Ensalada de pasta 1,3,8,11,4,5,6,13<br>Tilapia al horno en salsa casera amarilla 4<br>Pan 1 + fruta fresca de temporada                         | Estofado de patatas con merluza 4,6<br>Hamburguesa de pollo en salsa de verduras<br>13<br>Pan integral 1 + fruta fresca de temporada             | Arroz con salsa de tomate<br>Tortilla de patatas y calabacín 3<br>Pan 1 + yogur 2                                                            |
|                                                                                                                                                 | 753,1 kcal 23gr grasas de las cuales 4,2gr saturadas 40,2gr proteínas<br>86,6gr hidratos de carbono de los cuales 23,9gr azúcares 2gr sal      | 667,1 kcal 12,5gr grasas de las cuales 2,2gr saturadas 29,3gr proteínas<br>106,5gr hidratos de carbono de los cuales 28,5gr azúcares 1,6gr sal  | 631,2 kcal 25,7gr grasas de las cuales 5,3gr saturadas 22,8gr proteínas<br>73,4gr hidratos de carbono de los cuales 29,3gr azúcares 2gr sal      | 717,9 kcal 23,6gr grasas de las cuales 5,6gr saturadas 22,1gr proteínas<br>118,5gr hidratos de carbono de los cuales 12,1gr azúcares 2gr sal |
| 7                                                                                                                                               | 8                                                                                                                                              | 9                                                                                                                                               | 10 INICIO DE CURSO                                                                                                                               | 11                                                                                                                                           |
| Pasta con salsa de tomate 1,3,8,11<br>Buñuelos de bacalao 1,4,5,3,8,2<br>Pan 1 + yogur 2                                                        | Potaje de alubias con pollo<br>Tortilla francesa con guarnición de<br>ensalada 3<br>Pan integral 1 + fruta fresca de temporada                 | Crema de zanahorias con pavo 8<br>Merluza a la menier con arroz salteado 4,1<br>Pan 1 + fruta fresca de temporada                               | Guiso de arroz con magro de cerdo<br>Tortilla de patatas 3<br>Pan integral 1 + fruta fresca de temporada                                         | Puchero de garbanzos con verduras<br>Pollo en salsa<br>Pan 1 + yogur 2                                                                       |
| 730,2 kcal 25,7gr grasas de las cuales 4,9gr saturadas 21,1gr proteínas<br>112,3gr hidratos de carbono de los cuales 13,4gr azúcares 2gr sal    | 740,2 kcal 36,5gr grasas de las cuales 4,9gr saturadas 31,4gr proteínas<br>63gr hidratos de carbono de los cuales 20,7gr azúcares 2gr sal      | 634,3 kcal 18gr grasas de las cuales 2,9gr saturadas 26,5gr proteínas<br>102,9gr hidratos de carbono de los cuales 30,5gr azúcares 1,5gr sal    | 743,9 kcal 20,1gr grasas de las cuales 4gr saturadas 22,8gr proteínas<br>116,6gr hidratos de carbono de los cuales 22,3gr azúcares 2gr sal       | 644,4 kcal 18,7gr grasas de las cuales 5,1gr saturadas 43,1gr proteínas<br>81,5gr hidratos de carbono de los cuales 15,7gr azúcares 2gr sal  |
| 14                                                                                                                                              | 15                                                                                                                                             | 16                                                                                                                                              | 17                                                                                                                                               | 18                                                                                                                                           |
| Crema de brócoli con queso 2<br>Huevos a la bechamel con zanahorias<br>1,13,3,2,5,6,4,8<br>Pan 1 + yogur 2                                      | Arroz a la marinera con merluza 4,6<br>Lomo de cerdo en salsa verde 1,13<br>Pan integral 1 + fruta fresca de temporada                         | Estofado de patatas con magro de cerdo<br>Tilapia en salsa con guisantes 4<br>Pan 1 + fruta fresca de temporada                                 | Pasta con salsa de tomate y atún 1,3,8,11,4<br>Tortilla de patatas con guarnición de<br>ensalada 3<br>Pan integral 1 + fruta fresca de temporada | Lentejas estofadas con verduras<br>Churrasquito de pollo en salsa de tomate<br>Pan 1 + yogur 2                                               |
| 643,2 kcal 26,8gr grasas de las cuales 10,4gr saturadas 30,1gr<br>proteínas 83,5gr hidratos de carbono de los cuales 24,2gr azúcares 2gr<br>sal | 755,5 kcal 22,7gr grasas de las cuales 4,2gr saturadas 30,2gr proteínas<br>105,7gr hidratos de carbono de los cuales 20,5gr azúcares 1,4gr sal | 638,5 kcal 19,9gr grasas de las cuales 3,6gr saturadas 36,7gr proteínas<br>92,9gr hidratos de carbono de los cuales 35,7gr azúcares 2gr sal     | 746,8 kcal 21,4gr grasas de las cuales 3,8gr saturadas 24,9gr proteínas<br>110,1gr hidratos de carbono de los cuales 26,6gr azúcares 2gr sal     | 638 kcal 21,2gr grasas de las cuales 5,6gr saturadas 43,5gr proteínas<br>73,5gr hidratos de carbono de los cuales 14,9gr azúcares 2gr sal    |
| 21                                                                                                                                              | 22                                                                                                                                             | 23                                                                                                                                              | 24                                                                                                                                               | 25                                                                                                                                           |
| Puchero de garbanzos con verduras<br>Varitas de merluza 1,4<br>Pan 1 + yogur 2                                                                  | Crema de siete verduras con pollo<br>Hamburguesa mixta en salsa de verduras<br>13,8<br>Pan integral 1 + fruta fresca de temporada              | Canelones de carne 1,8,2,3<br>Tortilla francesa con guarnición de<br>ensalada 3<br>Pan 1 + fruta fresca de temporada                            | Lentejas a la riojana 1,2,3,13<br>Tilapia a la menier 4,1<br>Pan integral 1 + fruta fresca de temporada                                          | Guiso de arroz con pollo<br>Pavo en salsa casera 8<br>Pan 1 + yogur 2                                                                        |
| 737,6 kcal 24,9gr grasas de las cuales 4,8gr saturadas 42,3gr proteínas<br>91,1gr hidratos de carbono de los cuales 12,1gr azúcares 1,8gr sal   | 646,8 kcal 18,8gr grasas de las cuales 2gr saturadas 31,8gr proteínas<br>67,7gr hidratos de carbono de los cuales 30gr azúcares 1,8gr sal      | 754,8 kcal 52,1gr grasas de las cuales 14,8gr saturadas 23,6gr<br>proteínas 56,4gr hidratos de carbono de los cuales 17,3gr azúcares 2gr<br>sal | 733 kcal 20,7gr grasas de las cuales 5,4gr saturadas 44,9gr proteínas<br>84,6gr hidratos de carbono de los cuales 24,5gr azúcares 2gr sal        | 682,8 kcal 23,3gr grasas de las cuales 6,3gr saturadas 35,4gr proteínas<br>95,2gr hidratos de carbono de los cuales 12,6gr azúcares 2gr sal  |
| 28                                                                                                                                              | 29                                                                                                                                             | 30                                                                                                                                              |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                              |
| Crema de calabacín con pavo 8<br>Croquetas de pollo 1,5,4,8,2,3,9,10,11,6<br>Pan 1 + yogur 2                                                    | Arroz con salsa de tomate<br>Tortilla de patatas y calabacín 3<br>Pan integral 1 + fruta fresca de temporada                                   | Estofado de patatas con merluza 4,6<br>Carne en salsa<br>Pan 1 + fruta fresca de temporada                                                      |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                              |
| 639,8 kcal 31,2gr grasas de las cuales 7,1gr saturadas 22,4gr proteínas<br>82gr hidratos de carbono de los cuales 17,7gr azúcares 2gr sal       | 728,6 kcal 18,4gr grasas de las cuales 3gr saturadas 18,1gr proteínas<br>123,2gr hidratos de carbono de los cuales 22,4gr azúcares 2gr sal     | 637,3 kcal 18,8gr grasas de las cuales 3gr saturadas 19,9gr proteínas<br>114,3gr hidratos de carbono de los cuales 48,5gr azúcares 2gr sal      |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                              |

**ALÉRGENOS: 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**