

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>7</p> <p>(C) SOPA DE ARROZ CON VERDURAS (zanahoria, apio, aceite, carcasa, hueso)</p> <p>(C) PIZZA DE YORK Y QUESO</p> <p>(C) FRUTA DE TEMPORADA (M)</p> <p>(C) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 720,25 Prot: 25,68g Hidrat: 109,14g Grasas: 18,32g Sat: 4,16g Azúc: 15,19g Sal: 2,40g</p>	<p>1</p> <p>(C) SOPA DE PICADILLO (huevo, pollo, carcasa, huesos, sal)</p> <p>(C) MERLUZA AL HORNO</p> <p>(C) PISTO DE VERDURAS (tomate, pimiento, calabacín, cebolla, aceite, azúcar)</p> <p>(C) FRUTA DE TEMPORADA (P)</p> <p>(C) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 592,50 Prot: 32,50g Hidrat: 76,30g Grasas: 17,30g Sat: 2,97g Azúc: 17,84g Sal: 2,33g</p>	<p>2</p> <p>(C) GUISILLO DE POLLO (patata, cebolla, pimiento, zanahoria, carcasa)</p> <p>(C) ENS. LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS, ZANAHORIAS, QUESO</p> <p>(C) FRUTA DE TEMPORADA (N)</p> <p>(C) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 632,81 Prot: 17,65g Hidrat: 90,06g Grasas: 21,89g Sat: 4,36g Azúc: 18,85g Sal: 1,96g</p>	<p>3</p> <p>(C) ALUBIAS CON VERDURAS (patata, j.seca, tomate, pimiento, zanahoria, ajo)</p> <p>(C) TORTILLA DE PATATAS CON CALABACÍN AL HORNO</p> <p>(C) FRUTA DE TEMPORADA (PL)</p> <p>(C) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 653,43 Prot: 18,20g Hidrat: 96,19g Grasas: 19,75g Sat: 2,78g Azúc: 20,73g Sal: 3,23g</p>	<p>4</p> <p>(C) ENSALADILLA RUSA (pimiento, patata, huevo, aceitunas, mayonesa, atún)</p> <p>(C) JAMONCITOS DE POLLO EN AMARILLO (ajo, pimienta, orégano)</p> <p>(C) YOGUR DE FRUTAS</p> <p>(C) PAN INTEGRAL</p> <p>Kcal: 603,65 Prot: 26,52g Hidrat: 80,87g Grasas: 17,83g Sat: 4,55g Azúc: 21,54g Sal: 1,33g</p>
<p>7</p> <p>(C) SOPA DE ARROZ CON VERDURAS (zanahoria, apio, aceite, carcasa, hueso)</p> <p>(C) PIZZA DE YORK Y QUESO</p> <p>(C) FRUTA DE TEMPORADA (M)</p> <p>(C) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 720,25 Prot: 25,68g Hidrat: 109,14g Grasas: 18,32g Sat: 4,16g Azúc: 15,19g Sal: 2,40g</p>	<p>8</p> <p>(C) COUS-COUS CON POLLO (tomate, aceite, curry, sal, ajos, berenjena)</p> <p>(C) TORTILLA DE PATATAS AL HORNO</p> <p>(C) ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA</p> <p>(C) FRUTA DE TEMPORADA (P)</p> <p>(C) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 737,76 Prot: 22,01g Hidrat: 100,44g Grasas: 26,33g Sat: 3,79g Azúc: 11,08g Sal: 3,19g</p>	<p>9</p> <p>(C) MACARRONES BOLOÑESA (carne picada, cebolla, aceite, sal, orégano)</p> <p>(C) MERLUZA EN SALSA VERDE (perejil, aceite, ajo)</p> <p>(C) FRUTA DE TEMPORADA (N)</p> <p>(C) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 617,28 Prot: 30,68g Hidrat: 84,62g Grasas: 21,87g Sat: 4,06g Azúc: 16,39g Sal: 2,02g</p>	<p>10</p> <p>(C) CREMA DE CALABACÍN (patata, cebolla, nuez moscada, sal)</p> <p>(C) TERNERA JARDINERA (tomate, champiñón, guisante, pimiento, ajo)</p> <p>(C) PATATAS FRITAS</p> <p>(C) FRUTA DE TEMPORADA (PL)</p> <p>(C) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 670,64 Prot: 27,34g Hidrat: 91,04g Grasas: 21,38g Sat: 3,57g Azúc: 25,69g Sal: 2,31g</p>	<p>11</p> <p>(C) LENTEJAS ESTOFADAS (patata, cebolla, j.verdes, chorizo, pimiento, laurel)</p> <p>(C) BACALADILLA FRITA</p> <p>(C) ENSALADA, LECHUGA, ACEITUNAS, REMOLACHA</p> <p>(C) YOGUR DE FRUTAS</p> <p>(C) PAN INTEGRAL</p> <p>Kcal: 724,96 Prot: 37,33g Hidrat: 91,93g Grasas: 21,64g Sat: 4,30g Azúc: 25,56g Sal: 2,41g</p>
<p>14</p> <p>(C) GUISO DE MERLUZA (patata, cebolla, pimiento, zanahoria, laurel)</p> <p>(C) HAMBURGUESA DE POLLO AL HORNO</p> <p>(C) ZANAHORIAS BABY</p> <p>(C) FRUTA DE TEMPORADA (M)</p> <p>(C) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 683,96 Prot: 24,86g Hidrat: 93,55g Grasas: 23,38g Sat: 7,03g Azúc: 20,06g Sal: 1,92g</p>	<p>15</p> <p>(C) ARROZ CON TOMATE FRITO</p> <p>(C) TORTILLA FRANCESA AL HORNO</p> <p>(C) ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, TOMATE</p> <p>(C) FRUTA DE TEMPORADA (P)</p> <p>(C) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 674,62 Prot: 14,11g Hidrat: 100,34g Grasas: 26,76g Sat: 3,30g Azúc: 13,59g Sal: 2,60g</p>	<p>16</p> <p>(C) CAZUELA DE FIDEOS CON JIBIA (potón, tomate, pimiento, guisante, cebolla)</p> <p>(C) CROQUETAS DE POLLO</p> <p>(C) ENSALADA DE LECHUGA CON ZANAHORIA</p> <p>(C) FRUTA DE TEMPORADA (N)</p> <p>(C) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 635,67 Prot: 18,69g Hidrat: 91,29g Grasas: 20,27g Sat: 3,38g Azúc: 20,99g Sal: 2,75g</p>	<p>17</p> <p>(G) CREMA DE VERDURAS (patata, calabacín, cebolla, zanahoria)</p> <p>(C) BURRITO DE POLLO (pimiento, cebolla, queso, curry, aceite)</p> <p>(C) FRUTA DE TEMPORADA (PL)</p> <p>(C) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 614,60 Prot: 15,95g Hidrat: 104,35g Grasas: 14,55g Sat: 2,60g Azúc: 22,14g Sal: 2,79g</p>	<p>18</p> <p>(C) POTAJE DE CALABAZA (laurel, ajo, pimiento, garbanzo, patata, zanahoria)</p> <p>(C) MERLUZA A LA JARDINERA (tomate, champiñón, guisantes, pimiento)</p> <p>(A) ENSALADA LECHUGA, REMOLACHA, MAÍZ, ACEITUNAS, QUESO</p> <p>(C) YOGUR DE FRUTAS</p> <p>(C) PAN INTEGRAL</p> <p>Kcal: 695,65 Prot: 31,19g Hidrat: 86,20g Grasas: 25,25g Sat: 5,80g Azúc: 27,87g Sal: 2,91g</p>
<p>21</p> <p>(C) CREMA NARANJA (patata, calabaza, zanahoria, cebolla)</p> <p>(C) ABADEJO A LA RIOJANA (tomate, pimiento, cebolla, aceite, ajo)</p> <p>(C) PATATAS FRITAS</p> <p>(C) FRUTA DE TEMPORADA (M)</p> <p>(C) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 553,60 Prot: 21,28g Hidrat: 79,80g Grasas: 16,97g Sat: 2,00g Azúc: 18,76g Sal: 1,35g</p>	<p>22</p> <p>(C) LENTEJAS CON CHORIZO (patata, j.verdes, pimiento, zanahoria, cebolla)</p> <p>(C) POLLO EMPANADO</p> <p>(C) MENESTRA VERDURA COCIDA (coliflor, zanahoria, alcahofa, j.verdes)</p> <p>(C) FRUTA DE TEMPORADA (P)</p> <p>(C) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 830,85 Prot: 29,16g Hidrat: 97,34g Grasas: 35,40g Sat: 2,87g Azúc: 10,89g Sal: 1,70g</p>	<p>23</p> <p>(C) COCIDO CON VERDURAS Y POLLO (patata, j.verdes, apio, puerros, zanahoria)</p> <p>(C) TORTILLA DE PATATAS AL HORNO</p> <p>(C) ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA</p> <p>(C) FRUTA DE TEMPORADA (N)</p> <p>(C) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 622,64 Prot: 24,02g Hidrat: 87,78g Grasas: 19,62g Sat: 2,80g Azúc: 13,55g Sal: 3,33g</p>	<p>24</p> <p>(C) SOPA DE PICADILLO (huevo, pollo, carcasa, huesos, sal)</p> <p>(C) LOMO HORNO EN SU SALSA (ajo, cebolla, zanahoria, h.provenzales)</p> <p>(C) ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA</p> <p>(C) FRUTA DE TEMPORADA (PL)</p> <p>(C) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 612,64 Prot: 25,66g Hidrat: 76,11g Grasas: 30,84g Sat: 9,28g Azúc: 18,67g Sal: 2,04g</p>	<p>25</p> <p>(C) ESPIRALES CON TOMATE, HUEVO, ATÚN</p> <p>(C) ENSALADA COMPLETA (cherry, huevo, lechuga, queso, aceituna, aceite)</p> <p>(C) YOGUR DE FRUTAS</p> <p>(C) PAN INTEGRAL</p> <p>Kcal: 657,35 Prot: 25,45g Hidrat: 89,88g Grasas: 21,66g Sat: 6,13g Azúc: 24,51g Sal: 1,78g</p>
<p>28</p> <p>(C) ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO (j.secas, patata, tomate, cebolla, chorizo)</p> <p>(C) MERLUZA AL HORNO</p> <p>(C) PISTO (cebolla, calabacín, pimiento, berenjena, tomate)</p> <p>(C) FRUTA DE TEMPORADA (M)</p> <p>(C) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 652,83 Prot: 32,54g Hidrat: 82,21g Grasas: 20,33g Sat: 3,59g Azúc: 14,64g Sal: 2,52g</p>	<p>29</p> <p>(C) COCIDO CON VERDURAS Y POLLO (patata, j.verdes, apio, puerros, zanahoria)</p> <p>(C) EMPANADILLAS DE ATÚN</p> <p>(C) ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA</p> <p>(C) FRUTA DE TEMPORADA (P)</p> <p>(C) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 748,99 Prot: 23,48g Hidrat: 101,44g Grasas: 28,83g Sat: 1,88g Azúc: 10,05g Sal: 1,89g</p>	<p>30</p> <p>(C) MACARRONES BOLOÑESA (carne picada, cebolla, aceite, sal, orégano)</p> <p>(C) TORTILLA FRANCESA AL HORNO</p> <p>(C) GUARNICIÓN ZANAHORIAS BABY</p> <p>(C) FRUTA DE TEMPORADA (N)</p> <p>(C) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 689,04 Prot: 21,54g Hidrat: 91,34g Grasas: 30,90g Sat: 5,73g Azúc: 20,38g Sal: 2,62g</p>	<p>31</p> <p>(C) CREMA DE VERDURAS (patata, puerro, cebolla, aceite)</p> <p>(C) ASADILLO JAMONCITOS DE POLLO (patata, champiñón, zanahoria, pimiento)</p> <p>(C) FRUTA DE TEMPORADA (PL)</p> <p>(C) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 650,15 Prot: 24,16g Hidrat: 92,01g Grasas: 20,82g Sat: 3,14g Azúc: 25,69g Sal: 1,20g</p>	<p>4</p>