

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6	7	1
<p>(C) CODITOS CON TOMATE, HUEVO Y ATÚN</p> <p>(C) ENS. LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS, ZANAHORIAS, QUESO</p> <p>(C) FRUTA DE TEMPORADA (M)</p> <p>(C) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 653,40 Prot: 20,12g Hidrat: 90,86g Grasas: 23,65g Sat: 5,21g Azúc: 15,58g Sal: 1,59g</p>	<p>(C) CAZUELA DE ARROZ CON POLLO (tomate, guisante, ajos)</p> <p>(C) MERLUZA REBOZADA</p> <p>(C) ENSALADA, LECHUGA, ACEITUNAS, REMOLACHA</p> <p>(C) FRUTA DE TEMPORADA (P)</p> <p>(C) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 631,75 Prot: 25,48g Hidrat: 91,56g Grasas: 18,32g Sat: 3,63g Azúc: 9,35g Sal: 2,54g</p>	<p>(C) ENSALADA COMPLETA (cherry, huevo, lechuga, queso, aceite, aceite)</p> <p>(C) HAMBURGUESA COMPLETA (queso edam, ketchup)</p> <p>(C) PATATAS FRITAS</p> <p>(C) FRUTA DE TEMPORADA (N)</p> <p>(C) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 694,85 Prot: 26,36g Hidrat: 76,19g Grasas: 31,00g Sat: 10,11g Azúc: 16,87g Sal: 3,15g</p>	<p>(C) CREMA NARANJA (patata, calabaza, zanahoria, cebolla)</p> <p>(C) LOMO ENCEBOLLADO CON MIEL (cebolla, aceite, ajo, pimienta, sal)</p> <p>(C) PATATAS FRITAS</p> <p>(C) FRUTA DE TEMPORADA (PL)</p> <p>(C) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 654,94 Prot: 19,81g Hidrat: 90,41g Grasas: 32,24g Sat: 8,50g Azúc: 27,87g Sal: 1,50g</p>	<p>(C) LENTEJAS CON ARROZ (tomate, pimienta, patata, j.verdes, chorizo)</p> <p>(C) TORTILLA DE PATATAS CON ESPINACAS AL HORNO</p> <p>(C) MENESTRA VERDURA COCIDA (coliflor, zanahoria, alcahofa, j.verdes)</p> <p>(C) YOGUR DE FRUTAS</p> <p>(C) PAN INTEGRAL</p> <p>Kcal: 743,90 Prot: 24,92g Hidrat: 100,26g Grasas: 23,24g Sat: 2,79g Azúc: 22,04g Sal: 1,67g</p>
11	12	13	14	15
<p>(C) ARROZ CON TORTILLA, MAÍZ, YORK</p> <p>(C) EMPANADILLAS DE ATÚN</p> <p>(C) ENSALADA DE LECHUGA CON ZANAHORIA</p> <p>(C) FRUTA DE TEMPORADA (M)</p> <p>(C) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 781,17 Prot: 17,04g Hidrat: 114,77g Grasas: 28,67g Sat: 2,29g Azúc: 13,29g Sal: 1,18g</p>	<p>(C) SOPA DE PICADILLO (huevo, pollo, pasta...)</p> <p>(C) MERLUZA AL HORNO</p> <p>(C) PISTO DE VERDURAS (tomate, pimienta,calabacin, 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>(C) GUISILLO DE POLLO (patata, cebolla, pimienta, 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>(C) ALUBIAS CON VERDURAS (patata, j.seca, tomate, pimienta, 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>(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>
18	19	20	21	22
<p>(C) SOPA DE ARROZ CON VERDURAS (zanahoria, apio, aceite)</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>(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>(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>(C) CREMA DE CALABACÍN (patata, cebolla, nuez moscada, sal)</p> <p>(C) TERNERA JARDINERA (tomate, champiñón, guisante, pimienta, 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>(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>
25	26	27	28	29
<p>(C) GUISO DE MERLUZA (patata, cebolla, pimienta, 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>(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>(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: 615,04 Prot: 17,97g Hidrat: 87,50g Grasas: 20,06g Sat: 3,39g Azúc: 18,99g Sal: 2,63g</p>	<p>(C) CREMA DE VERDURAS (patata, calabacin, 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>(C) POTAJE DE CALABAZA (laurel, ajo, pimienta, 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>

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