

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 FESTIVO	2 NO LECTIVO
5	6	7	8	9
Crema de hortalizas frescas Salmón con verduras Fruta 522,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:14,3g - HC:67,3g AGS:2,8g - Azúcares:19,2g - Sal:1,8g	Alubias pintas con calabaza y patata Hamburguesa mixta al horno con tomate Fruta 637,1Kcal - Prot:20,4g - Lip:20,3g - HC:70,7g AGS:6,8g - Azúcares:24,1g - Sal:2,2g	Arroz campero Pechuga de pollo con ensalada mixta Lácteo 866,5Kcal - Prot:35,8g - Lip:43,1g - HC:82,6g AGS:14,5g - Azúcares:24,5g - Sal:3,0g	Sopa de cocido Cocido completo con verduras, ternera y pollo Fruta 989,0Kcal - Prot:33,9g - Lip:58,6g - HC:77,9g AGS:16,3g - Azúcares:18,4g - Sal:2,2g	Macarrones integrales Tortilla de patata con ensalada Lácteo 531,2Kcal - Prot:22,8g - Lip:15,8g - HC:62,9g AGS:2,1g - Azúcares:18,2g - Sal:1,8g
12	13	14	15	16 DÍA DEL CELIACO
Crema de Verduritas frescas Lomo adobado con champiñones salteados Fruta 708,3Kcal - Prot:41,1g - Lip:34,2g - HC:54,9g AGS:4,0g - Azúcares:22,5g - Sal:1,3g	Lentejas y verduras Filete de merluza con salsa y dados de tomate natural asado Fruta	Judías verdes Pollo asado en su jugo con rodajas de calabacín Lácteo 642,2Kcal - Prot:32,5g - Lip:22,8g - HC:73,9g AGS:6,5g - Azúcares:25,8g - Sal:1,7g	Estofado de alubias blancas con calabaza y repollo Albóndigas de ternera con tomate casero y ensalada Fruta 619,5Kcal - Prot:28,2g - Lip:28,8g - HC:58,1g AGS:7,8g - Azúcares:16,8g - Sal:2,3g	 DÍA DEL CELIACO Arroz con pollo Huevos cocidos en salsa de tomate Lácteo 500,3Kcal - Prot:23,4g - Lip:16,4g - HC:59,4g AGS:2,7g - Azúcares:19,3g - Sal:1,7g
19	20	21	22	23
Judías verdes a la Provenzal (jamón) Tortilla de patata con ensalada Fruta 547,9Kcal - Prot:22,7g - Lip:22,3g - HC:59,4g AGS:5,4g - Azúcares:18,7g - Sal:3,0g	Guiso de patatas y hortalizas frescas Lomo a la plancha con ensalada Fruta 609,1Kcal - Prot:29,1g - Lip:20,2g - HC:71,7g AGS:4,6g - Azúcares:28,3g - Sal:1,8g	Paella mixta Varitas de merluza con tomate natural Lácteo 518,8Kcal - Prot:24,2g - Lip:16,7g - HC:74,2g AGS:2,3g - Azúcares:20,7g - Sal:1,6g	Sopa de cocido Cocido completo con verduras, ternera y pollo Fruta 559,7Kcal - Prot:23,8g - Lip:12,3g - HC:81,4g AGS:3,2g - Azúcares:19,7g - Sal:1,0g	Espirales de pasta con salsa de tomate casero y queso Merluza empanada con ensalada Lácteo 521,1Kcal - Prot:28,2g - Lip:17,4g - HC:69,8g AGS:4,1g - Azúcares:23,7g - Sal:2,0g
26	27	28	29	30
Crema de calabaza con picatostes Nuggets de pollo con ensalada Fruta 603,4Kcal - Prot:19,8g - Lip:19,8g - HC:75,3g AGS:3,2g - Azúcares:19,2g - Sal:3,2g	Alubias blancas estofadas Albóndigas mixtas en salsa verde Fruta 589,9Kcal - Prot:23,1g - Lip:18,6g - HC:60,5g AGS:2,6g - Azúcares:18,1g - Sal:2,2g	Coditos de pasta con queso Merluza a la andaluza con limón y ensalada mixta Lácteo 490,7Kcal - Prot:31,9g - Lip:16,6g - HC:50,2g AGS:4,9g - Azúcares:27,1g - Sal:1,9g	Patatas estofadas con picadillo de chorizo Jamoncitos de pollo asados con patatas Fruta 785,5Kcal - Prot:30,5g - Lip:34,4g - HC:83,1g AGS:10,1g - Azúcares:20,2g - Sal:1,9g	Lentejas a la jardinera Buñuelos de bacalao Lácteo 514,3Kcal - Prot:25,2g - Lip:13,8g - HC:65,4g AGS:1,7g - Azúcares:19,2g - Sal:1,8g