

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
14	1	2	3	4
7	8	9	10 (C) MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO GRATINADO (C) LOMO EN SALSA CON PATATAS (C) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (C) PAN BLANCO Kcal: 729,99 Prot: 26,17g Hidrat: 107,01g Grasas: 30,20g Sat: 9,93g Azúc: 21,44g Sal: 1,58g	11 (C) CREMA DE JUDÍAS BLANCAS CON PATATAS (C) TORTILLA DE PATATAS CASERA (C) ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA (C) YOGUR DE FRUTAS (C) PAN INTEGRAL Kcal: 790,50 Prot: 30,76g Hidrat: 96,73g Grasas: 29,58g Sat: 6,65g Azúc: 27,41g Sal: 7,34g
14 (C) ARROZ CON TOMATE FRITO (C) HAMBURGUESA VEGETAL CON SALSA DE QUESO (C) ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ (C) FRUTA DE TEMPORADA (M) (C) PAN BLANCO Kcal: 784,01 Prot: 16,24g Hidrat: 113,60g Grasas: 32,53g Sat: 9,61g Azúc: 15,94g Sal: 1,88g	15 (C) COCIDO ANDALUZ (j.verdes, garbanzo, zanahoria, puerro) (C) PASTEL DE PUERRO, TOFU Y MANZANA (C) ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA (C) FRUTA DE TEMPORADA (P) (C) PAN BLANCO Kcal: 563,05 Prot: 24,51g Hidrat: 77,32g Grasas: 18,35g Sat: 3,61g Azúc: 13,67g Sal: 6,29g	16 (C) MACARRONES INTEGRALES BOLOÑESA BOMBAS DE ZANAHORIA, POLLO Y MOZZARELLA (C) ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, TOMATE (C) FRUTA DE TEMPORADA (N) (C) PAN BLANCO Kcal: 656,74 Prot: 19,50g Hidrat: 89,87g Grasas: 28,99g Sat: 4,60g Azúc: 17,28g Sal: 7,02g	17 (C) ALUBIAS CON VERDURAS (patata, j.seca, tomate, pimienta, zanahoria, ajo) (C) ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA ZANAHORIA CON PATATAS (C) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (C) PAN BLANCO Kcal: 669,55 Prot: 30,22g Hidrat: 98,91g Grasas: 16,64g Sat: 2,34g Azúc: 21,64g Sal: 7,00g	18 (C) CREMA DE BRÓCOLI Y QUESO (C) JAMONCITOS EN SALSA DE MANZANA CON PATATAS (C) TOMATE CON AOVE Y ORÉGANO (C) YOGUR DE FRUTAS (C) PAN INTEGRAL Kcal: 640,02 Prot: 28,55g Hidrat: 75,39g Grasas: 25,26g Sat: 6,91g Azúc: 23,14g Sal: 6,89g
21 (C) GUISO DE MERLUZA (patata, cebolla, pimienta, zanahoria,) (C) HAMBURGUESA DE POLLO AL HORNO (C) ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (C) FRUTA DE TEMPORADA (M) (C) PAN BLANCO Kcal: 638,00 Prot: 23,67g Hidrat: 83,37g Grasas: 23,18g Sat: 7,04g Azúc: 13,05g Sal: 2,13g	22 (C) SOPA DE LLUVIA CON POLLO (puerros, ,pasta, apio, aceite) (C) CUAJADERA DE PESCADO (patata, tomate, cebolla, ajo, pimienta) (C) FRUTA DE TEMPORADA (P) (C) PAN BLANCO Kcal: 587,19 Prot: 31,79g Hidrat: 89,01g Grasas: 11,30g Sat: 1,59g Azúc: 12,40g Sal: 1,88g	23 (C) MACARRONES INTEGRALES CON ATÚN Y TOMATE (C) LIBRITOS DE PECHUGA DE POLLO (C) ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ (C) FRUTA DE TEMPORADA (N) (C) PAN BLANCO Kcal: 417,25 Prot: 20,02g Hidrat: 54,69g Grasas: 14,11g Sat: 2,53g Azúc: 12,47g Sal: 1,41g	24 (C) CREMA DE CALABACÍN (patata, cebolla, nuez moscada) (C) BURRITO CASERO DE TERNERA (C) ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA (C) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (C) PAN BLANCO Kcal: 734,20 Prot: 24,78g Hidrat: 109,49g Grasas: 21,49g Sat: 4,29g Azúc: 24,53g Sal: 2,95g	25 (C) LENTEJAS CON ARROZ (tomate, pimienta, patata, j.verdes , chorizo) (C) TORTILLA DE PATATAS Y BONIATO CASERA (C) ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAÍZ, ACEITUNAS (C) YOGUR DE FRUTAS (C) PAN INTEGRAL Kcal: 866,65 Prot: 37,99g Hidrat: 114,49g Grasas: 27,01g Sat: 7,17g Azúc: 24,88g Sal: 6,48g
28 (C) CREMA NARANJA (patata, calabaza, zanahoria, cebolla) (C) CANELONES DE BRANDADA DE MERLUZA (C) FRUTA DE TEMPORADA (M) (C) PAN BLANCO Kcal: 869,50 Prot: 31,24g Hidrat: 152,29g Grasas: 15,60g Sat: 1,96g Azúc: 21,84g Sal: 0,92g	29 (C) ALUBIAS CON VERDURAS (patata, j.seca, tomate, pimienta, zanahoria, ajo) (C) FRITADA DE MAGRA CON PATATAS (pimiento, tomate, cebolla, aceite) (C) FRUTA DE TEMPORADA (P) (C) PAN BLANCO Kcal: 727,60 Prot: 43,41g Hidrat: 80,25g Grasas: 24,67g Sat: 6,46g Azúc: 12,76g Sal: 2,24g	30 (C) CAZUELA DE FIDEOS CON ABADEJO (patata, tomate, pimienta, cebolla) (C) ALBÓNDIGAS DE POLLO Y BERENJENA CON SALSA DE TOMATE (CG) ARROZ COCIDO (C) FRUTA DE TEMPORADA (N) (C) PAN BLANCO Kcal: 746,16 Prot: 35,30g Hidrat: 110,35g Grasas: 18,76g Sat: 3,25g Azúc: 14,11g Sal: 6,12g	10	11

GLUTEN

HUEVO

PESCADO

MOLUSCO

SOJA

ALTRAMUCES

LECHE

SÉSAMO

FRUTOS DE CÁSCARA

APIO

MOSTAZA

SULFITOS

CACAHUETE

CRUSTÁCEOS

La empresa se reserva el derecho a modificar el menú programado, según las necesidades operativas o imprevistos, garantizando el equilibrio nutricional del mismo.