

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 (C) CODITOS CON TOMATE, HUEVO Y ATÚN  (C) ENS. LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS, ZANAHORIAS, QUESO  (C) FRUTA DE TEMPORADA (M) (C) PAN BLANCO  Kcal: 653,40 Prot: 20,12g Hidrat: 90,86g Grasas: 23,65g Sat: 5,21g Azúc: 15,58g Sal: 1,59g	3 (C) CAZUELA DE ARROZ CON POLLO (tomate, guisante, ajos) (C) MERLUZA REBOZADA  (C) ENSALADA, LECHUGA, ACEITUNAS, REMOLACHA (C) FRUTA DE TEMPORADA (P) (C) PAN BLANCO  Kcal: 631,05 Prot: 25,45g Hidrat: 91,42g Grasas: 18,32g Sat: 3,63g Azúc: 9,35g Sal: 2,54g	4 (C) ENSALADA COMPLETA (cherry, huevo, lechuga, queso, aceituna, aceite)  (C) HAMBURGUESA COMPLETA (queso edam, ketchup)  (C) PATATAS FRITAS (C) FRUTA DE TEMPORADA (N) (C) PAN BLANCO  Kcal: 694,85 Prot: 26,36g Hidrat: 76,19g Grasas: 31,00g Sat: 10,11g Azúc: 16,87g Sal: 3,15g	5 (C) CREMA NARANJA (patata, calabaza, zanahoria, cebolla) (C) LOMO ENCEBOLLADO CON MIEL (cebolla, aceite, ajo, pimienta, sal) (C) PATATAS FRITAS (C) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (C) PAN BLANCO  Kcal: 654,94 Prot: 19,81g Hidrat: 90,41g Grasas: 32,24g Sat: 8,50g Azúc: 27,87g Sal: 1,50g	6 (C) LENTEJAS CON ARROZ (tomate, pimienta, patata, j.verdes ...) (C) TORTILLA DE PATATAS CON ESPINACAS AL HORNO  (C) MENESTRA VERDURA COCIDA (coliflor, zanahoria, alcahofa, j.verdes) (C) YOGUR DE FRUTAS  (C) PAN INTEGRAL  Kcal: 743,90 Prot: 24,92g Hidrat: 100,26g Grasas: 23,24g Sat: 2,79g Azúc: 22,04g Sal: 1,67g
9 (C) ARROZ CON TORTILLA, MAÍZ, YORK  (C) EMPANADILLAS DE ATÚN  (C) ENSALADA DE LECHUGA CON ZANAHORIA (C) FRUTA DE TEMPORADA (M) (C) PAN BLANCO  Kcal: 781,17 Prot: 17,04g Hidrat: 114,77g Grasas: 28,67g Sat: 2,29g Azúc: 13,29g Sal: 1,18g	10 (C) SOPA DE PICADILLO (huevo, pollo, pasta...)  (C) MERLUZA AL HORNO  (C) PISTO DE VERDURAS (tomate, pimienta,calabacín, cebolla, aceite, azúcar) (C) FRUTA DE TEMPORADA (P) (C) PAN BLANCO  Kcal: 592,50 Prot: 32,50g Hidrat: 76,30g Grasas: 17,30g Sat: 2,97g Azúc: 17,84g Sal: 2,33g	11 (C) GUISILLO DE POLLO (patata, cebolla, pimienta, zanahoria...) (C) ENS. LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS, ZANAHORIAS, QUESO  (C) FRUTA DE TEMPORADA (N) (C) PAN BLANCO  Kcal: 616,30 Prot: 17,10g Hidrat: 87,05g Grasas: 21,86g Sat: 4,37g Azúc: 17,33g Sal: 1,91g	12 (C) ALUBIAS CON VERDURAS (patata, j.seca, tomate, pimienta, zanahoria, ajo) (C) TORTILLA DE PATATAS CON CALABACÍN AL HORNO (C) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (C) PAN BLANCO  Kcal: 638,50 Prot: 17,68g Hidrat: 93,56g Grasas: 19,59g Sat: 2,79g Azúc: 19,27g Sal: 3,06g	13 (C) ENSALADILLA RUSA (pimiento, patata, huevo, aceitunas, mayonesa, atún)  (C) JAMONCITOS DE POLLO EN AMARILLO (ajo, pimienta, orégano) (C) YOGUR DE FRUTAS  (C) PAN INTEGRAL  Kcal: 603,65 Prot: 26,52g Hidrat: 80,87g Grasas: 17,83g Sat: 4,55g Azúc: 21,54g Sal: 1,33g
16 (C) SOPA DE ARROZ CON VERDURAS (zanahoria, apio, aceite)  (C) PIZZA DE YORK Y QUESO  (C) FRUTA DE TEMPORADA (M) (C) PAN BLANCO  Kcal: 720,25 Prot: 25,68g Hidrat: 109,14g Grasas: 18,32g Sat: 4,16g Azúc: 15,19g Sal: 2,40g	17 (C) COUS-COUS CON POLLO (tomate, aceite, curry, sal, ajos, berenjena)  (C) TORTILLA DE PATATAS AL HORNO  (C) ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA  (C) FRUTA DE TEMPORADA (P) (C) PAN BLANCO  Kcal: 737,76 Prot: 22,01g Hidrat: 100,44g Grasas: 26,33g Sat: 3,79g Azúc: 11,08g Sal: 3,19g	18 (C) MACARRONES BOLOÑESA (carne picada, cebolla, aceite, sal, orégano)  (C) MERLUZA EN SALSA VERDE (perejil, aceite, ajo)  (C) FRUTA DE TEMPORADA (N) (C) PAN BLANCO  Kcal: 617,28 Prot: 30,68g Hidrat: 84,62g Grasas: 21,87g Sat: 4,06g Azúc: 16,39g Sal: 2,02g	19 (C) CREMA DE CALABACÍN (patata, cebolla, nuez moscada)  (C) TERNERA JARDINERA (tomate, champiñón, guisante, pimienta, ajo)  (C) PATATAS FRITAS (C) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (C) PAN BLANCO  Kcal: 670,64 Prot: 27,34g Hidrat: 91,04g Grasas: 21,38g Sat: 3,57g Azúc: 25,69g Sal: 2,31g	20 (C) PIZZA DE YORK Y QUESO  (C) HAMBURGUESA COMPLETA (queso edam, ketchup)  (C) PATATAS FRITAS (C) NATILLAS  (C) PAN INTEGRAL  Kcal: 894,20 Prot: 41,40g Hidrat: 97,91g Grasas: 35,30g Sat: 12,87g Azúc: 9,92g Sal: 4,17g
23 (C) GUIZO DE MERLUZA (patata, cebolla, pimienta, zanahoria,)  (C) HAMBURGUESA DE POLLO AL HORNO (C) ZANAHORIAS BABY (C) FRUTA DE TEMPORADA (M) (C) PAN BLANCO  Kcal: 670,40 Prot: 24,39g Hidrat: 90,60g Grasas: 23,39g Sat: 7,04g Azúc: 18,81g Sal: 1,93g	24	25	26	27
30	3	4	5	6