

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5	6	7	1	2
			(G) CREMA DE VERDURAS (patata, calabacín, cebolla, zanahoria) (C) BURRITO CASERO DE TERNERA (C) ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA (C) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (C) PAN BLANCO Kcal: 707,70 Prot: 23,57g Hidrat: 105,84g Grasas: 20,76g Sat: 4,23g Azúc: 23,08g Sal: 2,65g	(C) CAZUELA DE ARROZ CON POLLO (sin zanahoria) (C) EMPANADA CASERA DE PISTO, ATÚN Y HUEVO (C) YOGUR DE FRUTAS (C) PAN INTEGRAL Kcal: 434,45 Prot: 14,35g Hidrat: 74,04g Grasas: 8,64g Sat: 2,22g Azúc: 19,88g Sal: 1,48g
5 (C) CREMA DE BRÓCOLI Y QUESO (C) MERLUZA REBOZADA (C) ENSALADA DE LECHUGA CON ZANAHORIA (C) FRUTA DE TEMPORADA (M) (C) PAN BLANCO Kcal: 691,60 Prot: 28,42g Hidrat: 88,09g Grasas: 25,99g Sat: 8,45g Azúc: 13,92g Sal: 2,80g	6 (C) LENTEJAS CON ARROZ (tomate, pimienta, patata, j. verdes ...) (C) LOMO EN SALSA DE CHAMPIÑONES (C) FRUTA DE TEMPORADA (P) (C) PAN BLANCO Kcal: 621,90 Prot: 24,26g Hidrat: 81,78g Grasas: 29,53g Sat: 8,59g Azúc: 11,45g Sal: 1,26g	7 (C) COCIDO CON VERDURAS Y POLLO (patata, j. verdes, apio, puerros, zanahoria) (C) TORTILLA DE PATATAS CASERA (C) FRUTA DE TEMPORADA (N) (C) PAN BLANCO Kcal: 588,24 Prot: 30,00g Hidrat: 85,51g Grasas: 14,80g Sat: 3,20g Azúc: 13,58g Sal: 6,59g	8 (C) SOPA DE PICADILLO (huevo, pollo, pasta...) (C) CANELÓN DE TERNERA EN SALSA (C) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (C) PAN BLANCO Kcal: 659,50 Prot: 31,24g Hidrat: 107,57g Grasas: 11,48g Sat: 2,85g Azúc: 19,63g Sal: 1,44g	9 (C) ESPIRALES CON TOMATE, HUEVO, ATÚN (C) ENSALADA COMPLETA (cherry, huevo, lechuga, queso, aceituna, aceite) (C) YOGUR DE FRUTAS (C) PAN INTEGRAL Kcal: 657,35 Prot: 25,45g Hidrat: 89,88g Grasas: 21,66g Sat: 6,13g Azúc: 24,51g Sal: 1,78g
12	13 (C) GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL (C) LOMO ASADO (aceite, pimienta) (C) ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA (C) FRUTA DE TEMPORADA (P) (C) PAN BLANCO Kcal: 874,60 Prot: 36,19g Hidrat: 92,03g Grasas: 61,27g Sat: 19,17g Azúc: 10,22g Sal: 1,41g	14 (C) GURULLOS DE ALMERIA (patata, pimienta, cebolla, tomate, guisante, pollo) (C) TORTILLA FRANCESA AL HORNO (C) ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (C) FRUTA DE TEMPORADA (N) (C) PAN BLANCO Kcal: 660,60 Prot: 22,46g Hidrat: 101,63g Grasas: 18,61g Sat: 3,17g Azúc: 15,05g Sal: 2,28g	15 (C) CREMA DE VERDURAS (patata, puerro, cebolla, aceite) (C) ASADILLO JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS (C) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (C) PAN BLANCO Kcal: 656,65 Prot: 24,36g Hidrat: 93,85g Grasas: 20,83g Sat: 3,14g Azúc: 25,78g Sal: 1,20g	16 (C) GUISO DE ABADEJO (patata, cebolla, zanahoria, laurel) (A) HUEVOS GRATINADOS CON TOMATE, PATATA Y BECHAMEL (C) ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, TOMATE (C) YOGUR DE FRUTAS (C) PAN INTEGRAL Kcal: 661,01 Prot: 30,87g Hidrat: 85,43g Grasas: 21,72g Sat: 4,68g Azúc: 24,86g Sal: 7,78g
19 (C) SOPA DE LLUVIA CON POLLO (puerros, ,pasta, apio, aceite) (C) PASTEL DE VERDURAS (C) ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA (C) FRUTA DE TEMPORADA (M) (C) PAN BLANCO Kcal: 619,50 Prot: 19,76g Hidrat: 78,67g Grasas: 25,01g Sat: 8,31g Azúc: 16,46g Sal: 7,09g	20 (C) CAZUELA DE ARROZ CON POLLO (sin zanahoria) (C) MERLUZA AL HORNO (C) PISTO DE VERDURAS (tomate, pimienta, calabacín, cebolla, aceite, azúcar) (C) FRUTA DE TEMPORADA (P) (C) PAN BLANCO Kcal: 619,95 Prot: 28,79g Hidrat: 88,02g Grasas: 17,15g Sat: 2,29g Azúc: 18,34g Sal: 1,98g	21 (C) LENTEJAS CON ARROZ (tomate, pimienta, patata, j. verdes ...) (C) QUESO FRESCO (C) ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, SOJA, MAÍZ (C) FRUTA DE TEMPORADA (N) (C) PAN BLANCO Kcal: 623,80 Prot: 24,07g Hidrat: 95,99g Grasas: 15,17g Sat: 6,01g Azúc: 16,55g Sal: 1,36g	22 (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	23 (C) ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA (C) TORTILLA DE PATATAS CASERA (C) ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA (C) YOGUR DE FRUTAS (C) PAN INTEGRAL Kcal: 686,60 Prot: 29,15g Hidrat: 84,13g Grasas: 24,53g Sat: 5,96g Azúc: 25,94g Sal: 6,35g
26 (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	27 (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	28 (C) MACARRONES INTEGRALES BOLOÑESA (C) 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	29 (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	30 (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: 679,62 Prot: 29,45g Hidrat: 75,39g Grasas: 29,26g Sat: 9,42g Azúc: 23,14g Sal: 6,89g

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.