

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
1 Espaguetis boloñesa (gluten, huevo) Tortilla francesa (huevo) Fruta y pan (gluten)		2 Patatas con carne Empanadillas con ensalada mixta (gluten, huevo y pescado) Fruta y pan (gluten)		3 Judías verdes con tomate Merluza a la romana con ensalada (pescado, gluten, huevo) Yogur (leche) y pan (gluten)		4 Brócoli gratinado (leche) Ternera estofada con patatas Fruta y pan (gluten)		5 Lentejas guisadas Huevos rellenos (huevo y atún) Fruta y pan (gluten)	
Kcal:840 KJ:3509 Hc:93,1g Azúcares:20,1g	Prot: 28,7g Grasa: 39,2g Satur:9,1g	Kcal:839 KJ:3507 Hc:96,5g Azúcares 24g	Prot:25,3 g Grasa: 39,2g Satur:7,8g	Kcal:845 KJ:3534 Hc:72g Azúcares:11,4g	Prot: 36,7g Grasa: 45,8g Satur:8,7g	Kcal:810 KJ:3387 Hc: 77,1g Azúcares: 26g	Prot: 38,2g Grasa: 38,8g Satur:9,8g	Kcal:824 KJ:3444 Hc:75,5g Azúcares 21g	Prot: 35,4g Grasa: 42,3g Satur:7,1g
8 Fideuá de pollo (gluten, huevo) Calamares con ensalada (moluscos, gluten) Fruta y pan (gluten)		9 Garbanzos guisados Pavo a la plancha con ensalada Yogur (leche) y pan (gluten)		10 Puré de verdura Tortilla de patata (huevo) Fruta y pan (gluten)		11 Arroz con tomate Bacalao al horno con ensalada (pescado) Fruta y pan (gluten)		12 Judías blancas con verdura Hamburguesa en salsa (gluten, huevo) Fruta y pan (gluten)	
Kcal:827 KJ:3456 Hc: 92,4g Azúcares:24,1g	Prot: 36,7g Grasa: 34,5g Satur: 5g	Kcal:833 KJ:3481 Hc:78,1g Azúcares:11,8g	Prot:42,1 g Grasa: 39,1g Satur:7,3g	Kcal:825 KJ:3450 Hc:81,1g Azúcares:22g	Prot: 20,2g Grasa: 46,6g Satur:8,6g	Kcal:846 KJ:3534 Hc:110,2g Azúcares 24g	Prot: 24,5g Grasa: 34,2g Satur:4,6g	Kcal:867 KJ:3626 Hc:91,6g Azúcares:19,7g	Prot: 34,8g Grasa: 40,2g Satur:12,6g
15 Patatas guisadas con carne Tortilla francesa con ensalada (huevo) Fruta y pan (gluten)		16 Crema de calabaza (leche) Pollo con verduras Fruta y pan (gluten)		17 Sopa de cocido (gluten, huevo) Cocido completo Fruta y pan (gluten)		18 Sopa de fideos (gluten, huevo) Pollo asado con ensalada Fruta y pan (gluten)		19 Lentejas guisadas Cinta de lomo a la plancha con ensalada Fruta y pan (gluten)	
Kcal:843 KJ:3525 Hc:73,2g Azúcares:20,5g	Kcal:843 KJ:3525 Hc:73,2g Azúcares:20,5g	Kcal:791 KJ:3305 Hc:67,2g Azúcares:18,2g	Prot: 29,4g Grasa: 44,3g Satur:8g	Kcal:851 KJ:3557 Hc:93,6g Azúcares:19,8g	Prot: 31,1g Grasa: 39,2g Satur:7,3g	Kcal:801 KJ:3349 Hc:76,7g Azúcares 26g	Prot: 31,8g Grasa: 40,7g Satur:7g	Kcal:825 KJ:3447 Hc:81,1g Azúcares:22,1g	Prot: 40,3g Grasa: 37,7g Satur:5,4g
22 Arroz con tomate Huevos fritos con patatas (huevo) Fruta y pan (gluten)		23 Crema de puerros (leche) Pollo a la plancha con ensalada Fruta y pan (gluten)		24 Guisantes con jamón Lomo al ajillo con patatas Fruta y pan (gluten)		25 Judías blancas con verduras Merluza en salsa con ensalada (pescado, gluten) Yogur (leche) y pan (gluten)		26 Macarrones con tomate (gluten y huevo) Tortilla francesa (huevo) Fruta y pan (gluten)	
Kcal:800 KJ:3343 Hc:100,5g Azúcares 19g	Prot: 16,8g Grasa: 36,7g Satur:5,7g	Kcal:808 KJ:3377 Hc:77,3g Azúcares 22g	Prot: 32,1g Grasa: 41g Satur:7g	Kcal:835 KJ:3491 Hc:65,9g Azúcares: 17,5g	Prot: 37,3g Grasa: 46,9g Satur:8,6g	Kcal:851 KJ:3557 Hc:81,7g Azúcares 13g	Prot: 42,1g Grasa: 39,5g Satur:7,4g	Kcal:783 KJ:3271 Hc:96,2g Azúcares 23g	Prot: 21,3g Grasa: 34,7g Satur:5,5g
29 Paella Empanadillas (gluten, huevo y pescado) Fruta y pan (gluten)		30 Lentejas guisadas Bacalao con pimientos asados (pescado) Fruta y pan (gluten)							
Kcal:846 KJ:3534 Hc:113,8g Azúcares 22g	Prot: 24,7g Grasa: 32,4g Satur:6,6g	Kcal:829 KJ:3464 Hc:90g Azúcares 23g	Prot: 37,8g Grasa: 34,8g Satur:4,7g						