

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
<b>1</b> Espaguetis con verdura ( <b>gluten, huevo</b> ) Tortilla francesa ( <b>huevo</b> ) Fruta y pan ( <b>gluten</b> )		<b>2</b> Patatas guisadas con verdura Tofú marinado con verduras ( <b>soja, gluten</b> ) Fruta y pan ( <b>gluten</b> )		<b>3</b> Judías verdes con tomate Tortilla de calabacín ( <b>huevo</b> ) Yogur ( <b>leche</b> ) y pan ( <b>gluten</b> )		<b>4</b> Brócoli gratinado ( <b>leche</b> ) Arroz con verduras Fruta y pan ( <b>gluten</b> )		<b>5</b> Lentejas a la jardinera Huevos rellenos de calabacín y berenjena ( <b>huevo</b> ) Fruta y pan ( <b>gluten</b> )	
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
<b>8</b> Fideuá de verdura ( <b>gluten, huevo</b> ) Revuelto de champiñones ( <b>huevo</b> ) Fruta y pan ( <b>gluten</b> )		<b>9</b> Garbanzos guisados con verdura Parrillada de verduras Yogur ( <b>leche</b> ) y pan ( <b>gluten</b> )		<b>10</b> Puré de verdura Tortilla de patata ( <b>huevo</b> ) Fruta y pan ( <b>gluten</b> )		<b>11</b> Arroz con tomate Salteado de soja texturizada con verduras ( <b>soja</b> ) Fruta y pan ( <b>gluten</b> )		<b>12</b> Judías blancas con verdura Hamburguesa de espinacas en salsa ( <b>gluten</b> ) Fruta y pan ( <b>gluten</b> )	
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
<b>15</b> Patatas guisadas con verdura Tortilla francesa con ensalada ( <b>huevo</b> ) Fruta y pan ( <b>gluten</b> )		<b>16</b> Crema de calabaza ( <b>leche</b> ) Quinoa con verduras Fruta y pan ( <b>gluten</b> )		<b>17</b> Sopa de verdura Garbanzos salteados con verdura Fruta y pan ( <b>gluten</b> )		<b>18</b> Crema de zanahoria ( <b>leche</b> ) Arroz con setas Fruta y pan ( <b>gluten</b> )		<b>19</b> Lentejas con verdura Huevos duros en salsa de tomate ( <b>huevo</b> ) Fruta y pan ( <b>gluten</b> )	
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
<b>22</b> Arroz con tomate Huevos fritos con patatas ( <b>huevo</b> ) Fruta y pan ( <b>gluten</b> )		<b>23</b> Crema de puerros ( <b>leche</b> ) Brochetas de tofú marinado con batata al horno ( <b>soja, gluten</b> ) Fruta y pan ( <b>gluten</b> )		<b>24</b> Guisantes rehogados Seitán con ensalada ( <b>gluten</b> ) Fruta y pan ( <b>gluten</b> )		<b>25</b> Judías blancas con verduras Hamburguesa de zanahoria a la plancha Yogur ( <b>leche</b> ) y pan ( <b>gluten</b> )		<b>26</b> Macarrones con tomate ( <b>gluten y huevo</b> ) Tortilla francesa ( <b>huevo</b> ) Fruta y pan ( <b>gluten</b> )	
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
<b>29</b> Paella de verdura Crudites de verduras con hummus Fruta y pan ( <b>gluten</b> )		<b>30</b> Lentejas a la jardinera Tortilla de patata ( <b>huevo</b> ) Fruta y pan ( <b>gluten</b> )							
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						