

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
3		4		5		6		7	
Macarrones con tomate y queso (gluten, huevo, leche) Tortilla francesa con ensalada (huevo) Fruta y pan (gluten)		Coliflor gratinada (leche) Pollo asado con patatas Fruta y pan (gluten)		Garbanzos guisados Bacalao al pilpil con ensalada (pescado y gluten) Fruta y pan (gluten)		Sopa de picadillo (gluten, huevo) Hamburguesa en salsa (gluten, huevo) Yogur (leche) y pan (gluten)		Judías blancas con verdura Merluza con ensalada de tomate (pescado) Fruta y pan (gluten)	
Kcal:854 KJ:3569 Hc:98,6g Azúcares:24g	Prot:26,8 g Grasa: 39,1g Satur:7,7g	Kcal:830 KJ:3471 Hc:71,9g Azúcares:27g	Prot: 31,1g Grasa: 46,7g Satur:10,1g	Kcal:824 KJ:3445 Hc:76,6g Azúcares:25g	Prot:31,5 g Grasa: 43,7g Satur:7,6g	Kcal:848 KJ:3546 Hc:75,7g Azúcares:8g	Prot: 38,6g Grasa: 43,8g Satur:15,3g	Kcal:836 KJ:3494 Hc:83,4g Azúcares:27g	Prot: 34,9g Grasa: 40,2g Satur:4,9g
10		11		12		13		14	
Arroz con tomate Huevos fritos con patatas (huevo) Fruta y pan (gluten)		Puré de verduras Filete de pollo con ensalada Fruta y pan (gluten)		Judías verdes con patatas Filetes rusos en salsa con ensalada (gluten, huevo) Fruta y pan (gluten)		Patatas guisadas Empanadillas con ensalada (gluten, huevo y pescado) Yogur (leche) y pan (gluten)		Judías pintas Merluza a la plancha con ensalada de lechuga (pescado) Fruta y pan (gluten)	
Kcal:823 KJ:3439 Hc:77g Azúcares:19g	Prot: 33g Grasa: 43g Satur:10,4g	Kcal:799 KJ:3342 Hc:69,4g Azúcares:25g	Prot: 32,8g Grasa: 43,2g Satur:7,4g	Kcal:838 KJ:3502 Hc:62,9g Azúcares:28g	Prot: 25,9g Grasa: 53,5g Satur:12,5g	Kcal:826 KJ:3454 Hc:94,3g Azúcares:14g	Prot: 24,2g Grasa: 39,3g Satur:9,2g	Kcal:821 KJ:3433 Hc:91,3g Azúcares:25g	Prot: 32,8g Grasa: 36g Satur:4,6g
17		18		19		20		21	
Espaguetis con tomate (gluten, huevo) Huevos cocidos en salsa de tomate (huevo y gluten) Fruta y pan (gluten)		Puré de calabaza Pollo asado con patatas Fruta y pan (gluten)		Ensalada de judías blancas Salmón al horno (pescado) Fruta y pan (gluten)		Brócoli gratinado (leche) San Jacobo (gluten, huevo y leche) Yogur (leche) y pan (gluten)		Lentejas guisadas Tortilla de patata (huevo) Yogur (leche) y pan (gluten)	
Kcal:842 KJ:3520 Hc:105,5g Azúcares:25g	Prot: 24,3g Grasa: 35,9g Satur:7,1g	Kcal:834 KJ:3485 Hc:71,9g Azúcares:26g	Prot: 27,9g Grasa: 48,3g Satur:8,5g	Kcal:815 KJ:3408 Hc: 60,5g Azúcares: 22,7g	Prot: 34,6g Grasa: 48,3g Satur:7,1g	Kcal:851 KJ:3557 Hc:61,3g Azúcares:10g	Prot:37,6 g Grasa: 50,9g Satur:15,8g	Kcal:839 KJ:3507 Hc:84,8g Azúcares:7g	Prot: 31,9g Grasa: 41,4g Satur:8,6g
24		25		26		27		28	
VACACIONES DE VERANO		VACACIONES DE VERANO		VACACIONES DE VERANO		VACACIONES DE VERANO		VACACIONES DE VERANO	