

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
		1 Puré de verdura Tortilla de patata y ensalada (huevo) Fruta y pan (gluten)		2 Judías blancas con verdura Empanadillas de verdura con Ensalada (gluten y huevo) Yogur (leche) y pan (gluten)		3 Macarrones con verdura (gluten, huevo) Tortilla francesa con ensalada Fruta y pan (gluten)		4 Guisantes rehogados con cebolla Brochetas de tofu marinado con verduras (soja, gluten) Fruta y pan (gluten)	
		Kcal:825 KJ:3450 Hc:81,1g Azúcares:22g	Prot: 20,2g Grasa: 46,6g Satur:8,6g	Kcal:839 KJ:3508 Hc: 38,5g Azúcares: 14,7g	Prot: 29,2g Grasa: 36,6g Satur: 9g	Kcal:843 KJ:3524 Hc: 95,6g Azúcares: 26,4g	Prot:30,8 g Grasa: 37,4g Satur: 5,4g	Kcal: 825 KJ:3449 Hc: 75,8g Azúcares: 32,1g	Prot: 38,1g Grasa: 41,2g Satur: 7,1g
7 Espaguetis con tomate (gluten y huevo) Tortilla de calabacín con ensalada (huevo) Fruta y pan (gluten)		8 Patatas guisadas con verduras Nuggets vegetarianos con ensalada (gluten y huevo) Fruta y pan (gluten)		9 Sopa de verdura con fideos (gluten, huevo) Complemento de cocido sin carne Yogur (leche) y pan (gluten)		10 Judías verdes con patatas Hamburguesa de zanahoria con ensalada Fruta y pan (gluten)		11 Sopa de verduras Huevos duros con salsa de tomate (huevo) Fruta y pan (gluten)	
Kcal:838 KJ:3503 Hc:98,6g Azúcares:27,3g	Prot: 29,2g Grasa: 36,3g Satur:4,6g	Kcal:847 KJ:3538 Hc: 70,5g Azúcares: 25,4g	Prot: 36,3g Grasa: 46,8g Satur: 11,1g	Kcal:839 KJ:3506 Hc: 87,8g Azúcares: 8g	Prot: 33,4g Grasa: 39,4g Satur: 8,9g	Kcal: 821 KJ:3430 Hc: 64,6g Azúcares: 27,5g	Prot: 26,4g Grasa: 50,7g Satur: 12,4g	Kcal:812 KJ:3395 Hc: 88g Azúcares: 28,8g	Prot: 29,4g Grasa: 38g Satur: 6,8g
14 Arroz blanco con tomate Huevos fritos con patatas (huevo) Fruta y pan (gluten)		15 Pasta carbonara sin bacon (gluten, huevo y leche) Verduras en tempura (gluten y huevo) Fruta y pan (gluten)		16 Lentejas guisadas con verdura Seitán salteado con verduras (gluten) Yogur (leche) y pan (gluten)		17 Menestra de verduras Tortilla de patata con ensalada (huevo) Fruta y pan (gluten)		18 Sopa de verdura con fideos (gluten, huevo) Hamburguesa de espinacas con puré de patata (leche) Fruta y pan (gluten)	
Kcal:820 KJ:3428 Hc: 104,3g Azúcares: 19,8g	Prot: 17,4g Grasa: 37g Satur: 5,9g	Kcal:843 KJ:3522 Hc: 84,3g Azúcares: 20,3g	Prot: 27,7g Grasa: 43,8g Satur: 11,4g	Kcal:824 KJ:3443 Hc:75,8g Azúcares:15,7g	Prot: 43,1g Grasa: 38,8g Satur: 7,9g	Kcal:832 KJ:3477 Hc: 76,5g Azúcares: 26,8g	Prot: 37,6g Grasa: 41,7g Satur: 5,9g	Kcal:827 KJ:3455 Hc: 77,5g Azúcares: 22,9g	Prot: 27,3g Grasa: 45,2g Satur: 11,3g
21 Arroz tres delicias sin jamón (huevo) Nuggets vegetarianos con ensalada (gluten y huevo) Fruta y pan (gluten)		22 Judías Verdes Ragout de tofu, calabaza y patata (soja, gluten) Fruta y pan (gluten)		23 Garbanzos guisados con verdura Tortilla de pimiento rojo, verde y cebolla con ensalada (huevo) Yogur (leche) y pan (gluten)		24 Sopa de verduras Arroz con verduras Fruta y pan (gluten)		25 Brócoli gratinado (leche) Tortilla de patata con ensalada (huevo) Fruta y pan (gluten)	
Kcal:837 KJ:3497 Hc: 92,6g Azúcares: 22g	Prot: 35,8g Grasa: 36g Satur: 6g	Kcal:830 KJ:3468 Hc: 66,5g Azúcares: 28,3g	Prot: 30,4g Grasa: 49g Satur: 12,1g	Kcal:822 KJ:3436 Hc:58,1g Azúcares:7,8g	Prot: 27,7g Grasa: 53,4g Satur:13,3g	Kcal:819 KJ:3425 Hc: 87,6g Azúcares: 24,3g	Prot: 37,4g Grasa: 35,4g Satur: 4,9g	Kcal:825 KJ:3449 Hc: 70,9g Azúcares: 23,2g	Prot: 21,7g Grasa: 50,7g Satur: 9,9g
28 Lentejas con verdura Tortilla francesa (huevo) Fruta y pan (gluten)		29 Guisantes rehogados Hamburguesa de zanahoria con ensalada Fruta y pan (gluten)		30 Sopa de verdura con fideos (gluten, huevo) Complemento de cocido sin carne Yogur (leche) y pan (gluten)		31 Crema de calabacín (leche) Huevos fritos con patatas (huevo) Fruta y pan (gluten)			
Kcal:824 KJ:3443 Hc: 86,6g Azúcares: 27,5g	Prot: 30g Grasa: 39,7g Satur: 6,5g	Kcal:857 KJ:3583 Hc: 78g Azúcares: 29,2g	Prot: 35,6g Grasa: 44,8g Satur: 13,5g	Kcal:839 KJ:3506 Hc: 87,8g Azúcares: 8g	Prot: 33,4g Grasa: 39,4g Satur: 8,9g	Kcal:827 KJ:3456 Hc: 62,2g Azúcares: 26,1g	Prot: 36,5g Grasa: 47,9g Satur: 9,9g		