

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								1 FIESTA	
4 Lasaña de verduras (gluten, huevo, leche) Revuelto de setas con ensalada (huevo) Fruta y pan (gluten)		5 Vichyssoise (leche) Hamburguesa de espinacas con ensalada Fruta y pan (gluten)		6 Garbanzos guisados con verdura Huevos rellenos (gluten, huevo y pescado) Yogur (leche) y pan (gluten)		7 Coliflor gratinada (leche) Brochetas de tofu marinado con patatas (soja, gluten) Fruta y pan (gluten)		8 Sopa de verdura con fideos (gluten y huevo) Ensalada de judías blancas Fruta y pan (gluten)	
Kcal:834 KJ:3485 Hc: 92,2g Azúcares: 28,5g	Prot: 26,8g Grasa: 39,9g Satur:6,3g	Kcal:801 KJ:3349 Hc:76,7g Azúcares: 27,9g	Prot: 31,8g Grasa: 40,7g Satur: 7,0g	Kcal:824 KJ:3443 Hc: 73,3g Azúcares: 10g	Prot: 36,2g Grasa: 42,9g Satur: 8,9g	Kcal:823 KJ:3441 Hc: 67,4g Azúcares: 22,6g	Prot: 34,1g Grasa: 46,5g Satur: 9,8g	Kcal:813 KJ:3399 Hc: 80,6g Azúcares: 26,6g	Prot: 27,6g Grasa: 42,3g Satur: 6,1g
11 Arroz tres delicias sin jamón (huevo) Revuelto de calabacín (huevo) Fruta y pan (gluten)		12 Brócoli gratinado (leche) Empanadillas de verdura con ensalada (gluten y huevo) Fruta y pan (gluten)		13 Sopa de verdura con fideos (gluten, huevo) Complemento de cocido sin carne Yogur (leche) y pan (gluten)		14 Berenjena a la plancha Tortilla de patata con ensalada (huevo) Fruta y pan (gluten)		15 Parrillada de verduras Hamburguesa de zanahoria con patatas (gluten, huevo) Fruta y pan (gluten)	
Kcal:817 KJ:3413 Hc: 96,6g Azúcares: 21,9g	Prot: 25,9g Grasa: 36,4g Satur: 6,7g	Kcal:825 KJ:3449 Hc: 68,2g Azúcares: 24,1g	Prot: 35,6g Grasa: 45,7g Satur: 9g	Kcal:839 KJ:3506 Hc: 87,8g Azúcares: 8g	Prot: 33,4g Grasa: 39,4g Satur: 8,9g	Kcal:839 KJ:3506 Hc: 74,3g Azúcares: 26,8g	Prot: 36,2g Grasa: 43,9g Satur: 8,2g	Kcal:840 KJ:3512 Hc: 69,5g Azúcares: 28,4g	Prot: 25,7g Grasa: 51g Satur: 11,9g
18 Macarrones con tomate (gluten, huevo) Tortilla de queso con ensalada (huevo, queso) Fruta y pan (gluten)		19 Coliflor gratinada (leche) Tofu marinado a la plancha con salteado de patatas y verduras (soja, gluten) Fruta y pan (gluten)		20 Ensalada de tomate y mozzarella (leche) Lentejas guisadas con verdura Yogur (leche) y pan (gluten)		21 Sopa de verduras con fideos Cruautés de verdura (zanahoria, pepino) con hummus Fruta y pan (gluten)		22 Puré de verduras Huevos fritos con patatas (huevo) Fruta y pan (gluten)	
Kcal:867 KJ:3623 Hc:112g Azúcares: 20,8g	Prot: 35,2g Grasa: 30,9g Satur:5,8g	Kcal:808 KJ:3377 Hc: 67,8g Azúcares: 26g	Prot: 37,9g Grasa: 42,8g Satur: 8,9g	Kcal:837 KJ:3499 Hc: 69,3g Azúcares: 10,9g	Prot: 38,6g Grasa: 45,1g Satur: 12,6g	Kcal:816 KJ:3411 Hc:70,1g Azúcares:20,1g	Prot: 30g Grasa: 46,3g Satur:7,1g	Kcal:824 KJ:3446 Hc: 64,7g Azúcares: 29,1g	Prot: 29,4g Grasa: 49,8g Satur:12,3g
25 Puré de calabaza Tortilla de patata (huevo) Fruta y pan (gluten)		26 Salteado de verduras Nuggets vegetarianos con ensalada (gluten y huevo) Fruta y pan (gluten)		27 Sopa de verdura con fideos (gluten, huevo) Complemento de cocido sin carne Yogur (leche) y pan (gluten)		28 Arroz con verduras Huevos cocidos en salsa de tomate (huevo) Fruta y pan (gluten)		29 Ensalada mixta Fideua de verdura (gluten, huevo) Fruta y pan (gluten)	
Kcal:830 KJ:3471 Hc: 75,5g Azúcares: 24,5g	Prot: 18,6g Grasa: 50,4g Satur: 8,5g	Kcal:816 KJ:3413 Hc: 71,8g Azúcares: 27,5g	Prot: 37,8g Grasa: 42g Satur: 5,9g	Kcal:839 KJ:3506 Hc: 87,8g Azúcares: 8g	Prot: 33,4g Grasa: 39,4g Satur: 8,9g	Kcal:824 KJ:3445 Hc: 97,3g Azúcares: 25,9g	Prot: 29,3g Grasa: 35,4g Satur: 4,6g	Kcal:845 KJ:3531 Hc: 96g Azúcares: 26g	Prot: 31,5g Grasa: 37,3g Satur:5,3g