

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
2 Macarrones con tomate y queso (gluten, huevo, leche) Tortilla francesa (huevo) Fruta y pan (gluten)		3 Sopa de verdura con fideos (huevo y gluten) Arroz con verduras Fruta y pan (gluten)		4 Lentejas guisadas con verdura Tortilla de patata con ensalada (huevo) Yogur (leche) y pan (gluten)		5 Puré de calabacín Hamburguesa de zanahoria con patatas (gluten, huevo y leche) Fruta y pan (gluten)		6 FIESTA	
Kcal:850 KJ: 3554 Hc: 100,5g Azúcares: 21,3g	Prot: 25g Grasa: 38,6g Satur: 6,7g	Kcal:836 KJ:3495 Hc: 76,4g Azúcares: 23,5g	Prot: 36,1g Grasa: 43,1g Satur: 6,6g	Kcal:833 KJ:3483 Hc: 75,2g Azúcares: 15,6g	Prot: 35,5g Grasa: 43,5g Satur: 8,4g	Kcal:831 KJ:3472 Hc:65,7g Azúcares:26,4g	Prot:28,7 g Grasa: 50,3g Satur:16,4g	Kcal:829 KJ:3467 Hc: 66,1g Azúcares: 25,3g	Prot: 35g Grasa: 47,3g Satur: 9,6g
9 Arroz con tomate (huevo) Huevo Frito con patatas (huevo) Fruta y pan (gluten)		10 Menestra de verduras Nuggets vegetarianos con ensalada (gluten y huevo) Fruta y pan (gluten)		11 Sopa de verdura con fideos (gluten, huevo) Complemento de cocido sin carne Yogur (leche) y pan (gluten)		12 Puré de zanahoria Huevos duros en salsa de tomate Fruta y pan (gluten)		13 Calabacín a la plancha Ensalada de judías blancas Fruta y pan (gluten)	
Kcal:830 KJ:3471 Hc: 88,7g Azúcares: 17,1g	Prot: 21,6g Grasa: 43,3g Satur: 7,4g	Kcal:821 KJ:3434 Hc: 84,9g Azúcares: 25g	Prot: 32,1g Grasa: 39,2g Satur: 5,3g	Kcal:839 KJ:3506 Hc: 87,8g Azúcares: 8g	Prot: 33,4g Grasa: 39,4g Satur: 8,9g	Kcal:828 KJ:3462 Hc: 85,8g Azúcares: 24g	Prot:27,7 g Grasa: 41,6g Satur: 8g	Kcal:847 KJ:3540 Hc: 72g Azúcares: 22g	Prot: 35,3g Grasa: 46,3g Satur: 10,5g
16 Espaguetis al pesto (gluten y huevo, frutos de cáscara) Crudités de verdura (zanahoria, pepino) con hummus Fruta y pan (gluten)		17 Calabacín rehogado Tortilla de patata (huevo) Fruta y pan (gluten)		18 Ensalada de tomate y mozzarella (leche) Judías blancas guisadas con verdura Yogur (leche) y pan (gluten)		19 Brócoli rehogado Tortilla de calabacín (huevo) Fruta y pan (gluten)		20 Ensalada con maíz y zanahoria Quinoa con verdura Fruta y pan (gluten)	
Kcal:842 KJ:3520 Hc: 106,8g Azúcares: 24g	Prot:33 g Grasa: 31,5g Satur: 4,3g	Kcal:808 KJ:3377 Hc: 67,8g Azúcares: 26g	Prot: 37,9g Grasa: 42,8g Satur: 8,9g	Kcal:831 KJ:3474 Hc: 82,3g Azúcares: 8g	Prot:40,9 g Grasa: 37,5g Satur: 7,5g	Kcal:833 KJ:3480 Hc: 68,2g Azúcares:26 g	Prot:35 g Grasa: 46,5g Satur: 6,5g	Kcal:826 KJ:3453 Hc: 61,1g Azúcares: 26g	Prot:35,1 g Grasa: 48,9g Satur: 8,1g
23 VACACIONES DE NAVIDAD		24 VACACIONES DE NAVIDAD		25 VACACIONES DE NAVIDAD		26 VACACIONES DE NAVIDAD		27 VACACIONES DE NAVIDAD	
Kcal:844 KJ:3527 Hc: 98,3g Azúcares: 22,9g	Prot: 19,5g Grasa: 41,5g Satur: 6,4g	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:823 KJ:3441 Hc:74,6g Azúcares:28,8g	Prot:33,2 g Grasa: 43,6g Satur:7,6g	Kcal:845 KJ:3531 Hc: 96g Azúcares: 26g	Prot: 31,5g Grasa: 37,3g Satur:5,3g
30 VACACIONES DE NAVIDAD		31 VACACIONES DE NAVIDAD							
Kcal:835 KJ:3490 Hc: 81,6g Azúcares: 22g	Prot: 25,4g Grasa: 49,2g Satur: 8,8g	Kcal:830 KJ:3470 Hc: 53,5g Azúcares: 22,5g	Prot: 57,4g Grasa: 43g Satur: 11,6g						