

| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|--|--|---|
| | <p>1</p> <p>Puré de calabacín y puerro Pollo a la plancha con patatas Yogur (leche) y pan (gluten)</p> <p>Kcal:845 KJ:3530 Hc: 72g Azúcares: 13,4g</p> <p>Prot: 37,6g Grasa: 45,2g Satur: 10,1g</p> | <p>2</p> <p>Lentejas guisadas Merluza a la romana con ensalada (pescado, gluten y huevo) Fruta y pan (gluten)</p> <p>Kcal:864 KJ:3612 Hc: 87,8g Azúcares: 24,9g</p> <p>Prot: 38,6g Grasa: 39,9g Satur: 8,4g</p> | <p>3</p> <p>Judías verdes con jamón Filetes rusos a la plancha con ensalada (gluten, huevo) Fruta y pan (gluten)</p> <p>Kcal:857 KJ:3584 Hc: 60,3g Azúcares: 21,5g</p> <p>Prot: 30,8g Grasa: 54,6g Satur: 13,5g</p> | <p>4</p> <p>Arroz blanco con tomate Huevos fritos con ensalada (huevo) Fruta y pan (gluten)</p> <p>Kcal:830 KJ:3471 Hc: 101g Azúcares: 21g</p> <p>Prot: 17,3g Grasa: 39,8g Satur: 6,1g</p> |
| <p>7</p> <p>Pasta Boloñesa (gluten y huevo) Calamares con ensalada (molusco, gluten y huevo) Fruta y pan (gluten)</p> <p>Kcal:849 KJ:3550 Hc: 91,8g Azúcares: 21,6g</p> <p>Prot: 37,7g Grasa: 36,8g Satur: 8,3g</p> | <p>8</p> <p>Garbanzos guisados Tortilla francesa con ensalada (huevo) Yogur (leche) y pan (gluten)</p> <p>Kcal:848 KJ:3545 Hc: 80,1g Azúcares: 10,4g</p> <p>Prot: 31g Grasa: 44,8g Satur: 8,9g</p> | <p>9</p> <p>Puré de puerros Pollo asado con patatas Fruta y pan (gluten)</p> <p>Kcal:828 KJ:3462 Hc: 85,7g Azúcares: 26,8g</p> <p>Prot: 27,7g Grasa: 41,6g Satur: 8g</p> | <p>10</p> <p>Hamburguesa completa con patatas fritas (gluten, huevo, soja y leche) Fruta y pan (gluten)</p> <p>Kcal:729 KJ:3045 Hc: 54,4g Azúcares: 16g</p> <p>Prot: 28,5g Grasa: 44g Satur: 16,26g</p> | <p>11</p> <p>SEMANA SANTA</p> |
| <p>14</p> <p>SEMANA SANTA</p> | <p>15</p> <p>SEMANA SANTA</p> | <p>16</p> <p>SEMANA SANTA</p> | <p>17</p> <p>SEMANA SANTA</p> | <p>18</p> <p>SEMANA SANTA</p> |
| <p>21</p> <p>SEMANA SANTA</p> | <p>22</p> <p>Patatas guisadas con carne Huevos al plato (huevo) Yogur (leche) y pan (gluten)</p> <p>Kcal:852 KJ:3561 Hc: 73,7g Azúcares: 11,4g</p> <p>Prot: 31,9g Grasa: 48g Satur: 10,2g</p> | <p>23</p> <p>Judías verdes con jamón San Jacobo con ensalada (gluten, huevo y leche) Fruta y pan (gluten)</p> <p>Kcal:858 KJ:3587 Hc: 59,5g Azúcares: 26,9g</p> <p>Prot: 36,5g Grasa: 52,8g Satur: 12,4g</p> | <p>24</p> <p>Coliflor gratinada (leche) Ragout ternera con patatas Fruta y pan (gluten)</p> <p>Kcal:839 KJ:3508 Hc: 79,9g Azúcares: 27,3g</p> <p>Prot: 39,6g Grasa: 40,2g Satur: 10,2g</p> | <p>25</p> <p>Lentejas a la jardinera Salmón a la plancha con ensalada (pescado) Fruta y pan (gluten)</p> <p>Kcal:848 KJ:3546 Hc: 85g Azúcares: 28,6g</p> <p>Prot: 32g Grasa: 42,3g Satur: 5,8g</p> |
| <p>28</p> <p>Arroz con tomate Chuleta con ensalada Fruta y pan (gluten)</p> <p>Kcal:832 KJ:3479 Hc: 86,9g Azúcares: 20g</p> <p>Prot: 18g Grasa: 45,8g Satur: 9,5g</p> | <p>29</p> <p>Puré de calabaza Albóndigas con patatas (gluten y huevo) Yogur (leche) y pan (gluten)</p> <p>Kcal:849 KJ:3550 Hc: 61,2g Azúcares: 10,6g</p> <p>Prot: 27,5g Grasa: 55g Satur: 14,7g</p> | <p>30</p> <p>Judías blancas guisadas Varitas de merluza con ensalada (pescado, gluten y huevo) Fruta y pan (gluten)</p> <p>Kcal:837 KJ:3499 Hc: 84,6g Azúcares: 28,8g</p> <p>Prot: 35,4g Grasa: 39,7g Satur: 5,1g</p> | | |