

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
<b>3</b> Pasta con tomate ( <b>gluten y huevo</b> ) Tofu marinado con verduras ( <b>soja</b> ) Fruta y pan ( <b>gluten</b> )		<b>4</b> Sopa de verdura con fideos ( <b>gluten y huevo</b> ) Complemento de cocido sin carne Yogur ( <b>leche</b> ) y pan ( <b>gluten</b> )		<b>5</b> Puré de calabacín Tortilla de patata con ensalada ( <b>huevo</b> ) Fruta y pan ( <b>gluten</b> )		<b>6</b> Ensalada mixta Patatas guisadas con verduras Fruta y pan ( <b>gluten</b> )		<b>7</b> Arroz tres delicias sin jamón ( <b>huevo</b> ) Varitas vegetales rebozadas (HEURA) con patatas ( <b>soja, gluten</b> ) Fruta y pan ( <b>gluten</b> )	
Kcal:849 KJ:3550 Hc: 91,8g Azúcares: 21,6g	Prot: 37,7g Grasa: 36,8g Satur: 8,3g	Kcal:839 KJ:3506 Hc: 87,8g Azúcares: 8g	Prot: 33,4g Grasa: 39,4g Satur: 8,9g	Kcal:836 KJ:3495 Hc: 63,2g Azúcares: 12g	Prot: 26,7g Grasa: 53g Satur: 12,6g	Kcal:828 KJ:3459 Hc: 82,6g Azúcares: 28,6g	Prot: 30,4g Grasa: 41,8g Satur: 6,1g	Kcal:838 KJ:3503 Hc: 95,1g Azúcares: 22,7g	Prot: 31,4g Grasa: 37g Satur: 5,8g
<b>10</b> Macarrones con tomate ( <b>gluten, huevo y leche</b> ) Empanadillas de verdura ( <b>huevo, gluten</b> ) Fruta y pan ( <b>gluten</b> )		<b>11</b> Puré de verduras Huevos duros en salsa ( <b>huevo</b> ) Yogur ( <b>leche</b> ) y pan ( <b>gluten</b> )		<b>12</b> Lentejas guisadas con verduras Filetes estilo marino HEURA ( <b>soja, gluten</b> ) Fruta y pan ( <b>gluten</b> )		<b>13</b> Coliflor gratinada ( <b>leche</b> ) Hamburguesa de zanahoria con patatas fritas Fruta y pan ( <b>gluten</b> )		<b>14</b> Guisantes rehogados Tortilla de queso ( <b>huevo, leche</b> ) Fruta y pan ( <b>gluten</b> )	
Kcal:843 KJ: 3523 Hc: 106,4g Azúcares: 25,3g	Prot: 22,5g Grasa: 36,4g Satur: 7,2g	Kcal:845 KJ:3530 Hc: 72g Azúcares: 13,4g	Prot: 37,6g Grasa: 45,2g Satur: 10,1g	Kcal:836 KJ:3495 Hc: 97g Azúcares: 30,6g	Prot: 37,4g Grasa: 33,3g Satur: 4,5g	Kcal:839 KJ:3508 Hc: 79,9g Azúcares: 27,3g	Prot: 39,6g Grasa: 40,2g Satur: 10,2g	Kcal:838 KJ:3501 Hc: 70,6g Azúcares: 26,8g	Prot: 42,9g Grasa: 42,6g Satur: 6,7g
<b>17</b> Espaguetis con tomate ( <b>gluten y huevo</b> ) Huevos fritos ( <b>huevo</b> ) Fruta y pan ( <b>gluten</b> )		<b>18</b> Sopa de verdura con fideos ( <b>gluten y huevo</b> ) Complemento de cocido sin carne Yogur ( <b>leche</b> ) y pan ( <b>gluten</b> )		<b>19</b> Puré calabaza Seitán con verduras y batata ( <b>gluten</b> ) Fruta y pan ( <b>gluten</b> )		<b>20</b> Patatas guisadas con verduras Nuggets vegetarianos con ensalada ( <b>gluten y huevo</b> ) Fruta y pan ( <b>gluten</b> )		<b>21</b> Judías blancas guisadas con verduras Tortilla de patata con ensalada ( <b>huevo</b> ) Fruta y pan ( <b>gluten</b> )	
Kcal:839 KJ:3507 Hc: 89,8g Azúcares: 22,2g	Prot: 33,8g Grasa: 38,2g Satur: 7g	Kcal:839 KJ:3506 Hc: 87,8g Azúcares: 8g	Prot: 33,4g Grasa: 39,4g Satur: 8,9g	Kcal:834 KJ:3485 Hc: 64g Azúcares: 10,5g	Prot: 37,6g Grasa: 47,7g Satur: 10g	Kcal:854 KJ: 3568 Hc: 85,3g Azúcares: 28,3g	Prot: 37,3g Grasa: 40,4g Satur: 5,7g	Kcal:843 KJ:3525 Hc: 85,3g Azúcares: 29g	Prot: 35,6g Grasa: 40g Satur: 5,2g
<b>24</b> Pasta al pesto ( <b>gluten y huevo</b> ) Salchichas veganas con ensalada ( <b>soja</b> ) Fruta y pan ( <b>gluten</b> )		<b>25</b> Puré de verduras Brochetas de tofu con verduras ( <b>soja</b> ) Yogur ( <b>leche</b> ) y pan ( <b>gluten</b> )		<b>26</b> Judías pintas guisadas con verduras Huevos fritos con ensalada ( <b>huevo</b> ) Fruta y pan ( <b>gluten</b> )		<b>27</b> Hamburguesa de proteína vegetal con patatas ( <b>soja</b> ) Fruta y pan ( <b>gluten</b> )		<b>28</b> Ensalada mixta Lasaña de verduras ( <b>huevo, gluten y leche</b> ) Fruta y pan ( <b>gluten</b> )	
Kcal:878 KJ:3670 Hc: 105,9g Azúcares: 26,1g	Prot: 27,3g Grasa: 38,4g Satur: 5,3g	Kcal:849 KJ:3548 Hc: 61,7g Azúcares: 12,2g	Prot: 26,1g Grasa: 55,3g Satur: 14,8g	Kcal:848 KJ:3545 Hc: 82g Azúcares: 24,5g	Prot: 31,3g Grasa: 43,9g Satur: 7g	Kcal: KJ: Hc: g Azúcares: g	Prot: g Grasa: g Satur: g	Kcal:858 KJ:3586 Hc: 83,8g Azúcares: 24,9g	Prot: 26,1g Grasa: 46,4g Satur: 9g
<b>31</b> Macarrones con tomate ( <b>gluten y huevo</b> ) Tortilla de calabacín ( <b>huevo</b> ) Fruta y pan ( <b>gluten</b> )									
Kcal:843 KJ:3522 Hc: 102,5g Azúcares: 22,6g	Prot: 24,5g Grasa: 37,2g Satur: 4,9g								