

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Arroz con pollo Calamares con ensalada (crustáceos) Fruta y pan (gluten)	2 Puré de verduras Albóndigas con patatas fritas (huevo, gluten) Fruta y pan (gluten)
			Kcal:852 KJ:3560 Hc: 98g Azúcares: 21,2g	Kcal:840 KJ:3512 Hc: 69,8g Azúcares: 24,1g
			Prot: 34g Grasa: 36g Satur: 6,6g	Prot: 24g Grasa: 51,5g Satur: 12,7g
5 Espaguetis carbonara (gluten, leche y huevo) Bacalao rebozado con ensalada (pescado, gluten, huevo) Fruta y pan (gluten)	6 Patatas con carne Nuggets al horno con ensalada (gluten, huevo) Yogur (leche)	7 Judías verdes con jamón Tortilla de patatas con ensalada (huevo) Fruta y pan (gluten)	8 Ensalada mixta Pollo asado con verduras y puré de patatas (leche) Fruta y pan (gluten)	9 Judías blancas guisadas Merluza a la plancha con ensalada (pescado) Fruta y pan (gluten)
Kcal:857 KJ:3580 Hc: 87,8g Azúcares: 22,7g	Kcal:850 KJ:3551 Hc: 60,8g Azúcares: 11,7g	Kcal:846 KJ:3536 Hc: 72,2g Azúcares: 24,1g	Kcal:838 KJ:3504 Hc: 61,2g Azúcares: 26,5g	Kcal:853 KJ:3568 Hc: 85,1g Azúcares: 24,3g
Prot: 25,8g Grasa: 44,8g Satur: 11,6g	Prot: 48g Grasa: 46,4g Satur: 9,6g	Prot: 24,5g Grasa: 51g Satur: 8g	Prot: 37,1g Grasa: 49,6g Satur: 7,8g	Prot: 35,7g Grasa: 41g Satur: 5,1g
12 Arroz con tomate Huevos fritos con patatas (huevo) Fruta y pan (gluten)	13 Sopa de fideos (gluten y huevo) Pollo a la plancha con patatas Yogur (leche) y pan (gluten)	14 Lentejas a la jardinera Varitas de merluza al horno con ensalada (pescado, gluten y huevo) Fruta y pan (gluten)	15 Brócoli gratinado (leche) Ragut de ternera con patatas Fruta y pan (gluten)	16 Garbanzos guisados Empanadas de atún con ensalada (gluten, huevo y pescado) Fruta y pan (gluten)
Kcal:851 KJ:3556 Hc: 106,9g Azúcares: 20,6g	Kcal:844 KJ:3527 Hc: 82g Azúcares: 21,5g	Kcal:846 KJ:3538 Hc: 88,3g Azúcares: 26,5g	Kcal:845 KJ:3534 Hc: 65,2g Azúcares: 24,5g	Kcal:852 KJ:3561 Hc: 107,4g Azúcares: 25,8g
Prot: 17,9g Grasa: 39,1g Satur: 6,1g	Prot: 37,2g Grasa: 40,7g Satur: 5,8g	Prot: 37g Grasa: 38,3g Satur: 5g	Prot: 28,1g Grasa: 52,5g Satur: 14,4g	Prot: 25,8g Grasa: 35,5g Satur: 6,8g
19 Macarrones con tomate y queso (gluten, huevo y leche) Tortilla francesa con ensalada (huevo) Fruta y pan (gluten)	20 Puré de calabacín Salmón a la plancha con ensalada de patatas (pescado) Yogur (leche) y pan (gluten)	21 Ensalada de judías blancas San Jacobo con ensalada (gluten, huevo y leche) Fruta y pan (gluten)	22 Paella mixta Pollo rebozado con ensalada (gluten y huevo) Fruta y pan (gluten)	23 Guisantes con jamón Tortilla de patata con ensalada (huevo) Fruta y pan (gluten)
Kcal:851 KJ:3557 Hc: 82,3g Azúcares: 22,8g	Kcal:856 KJ:3579 Hc: 57,3g Azúcares: 15g	Kcal:879 KJ:3675 Hc: 57,6g Azúcares: 24,1g	Kcal:876 KJ:3664 Hc: 105,4g Azúcares: 21,4g	Kcal:848 KJ:3543 Hc: 55,5g Azúcares: 23,2g
Prot: 29,9g Grasa: 44,6g Satur: 8,2g	Prot: 32,3g Grasa: 55,4g Satur: 13,1g	Prot: 39,6g Grasa: 54,6g Satur: 12g	Prot: 40,2g Grasa: 32,5g Satur: 5g	Prot: 38,2g Grasa: 52,6g Satur: 11,5g
26 Ensalada de pasta (gluten y huevo) Merluza romana (pescado y huevo) Fruta y pan (gluten)	27 Puré de verduras Chuleta con patatas Yogur (leche) y pan (gluten)	28 Potaje con bacalao (pescado) Huevos duros con ensalada (huevo) Fruta y pan (gluten)	29 Sopa de estrellas con picadillo (gluten y huevo) San Jacobo con ensalada (gluten, huevo y leche) Fruta y pan (gluten)	30 Canelones de carne (gluten, huevo y leche) Filetes de lomo con patatas Fruta y pan (gluten)
Kcal:858 KJ:3586 Hc: 81,5g Azúcares: 25,9g	Kcal:857 KJ:3583 Hc: 62,3g Azúcares: 11,6g	Kcal:853 KJ:3564 Hc: 109,7g Azúcares: 25,8g	Kcal:867 KJ:3625 Hc: 68,2g Azúcares: 24,5g	Kcal:856 KJ:3576 Hc: 80g Azúcares: 22g
Prot: 37,7g Grasa: 42,4g Satur: 6,1g	Prot: 24,9g Grasa: 56,5g Satur: 14,4g	Prot: 27,8g Grasa: 33,8g Satur: 5,6g	Prot: 21,8g Grasa: 26,4g Satur: 4,4g	Prot: 33,7g Grasa: 44,5g Satur: 9g