

LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES	
						1 Arroz con verduras Tortilla de calabacín (huevo) Fruta y pan (gluten)		2 Puré de verduras Albóndigas HEURA con patatas (soja) Fruta y pan (gluten)	
						Kcal:852 KJ:3560 Hc: 98g Azúcares: 21,2g	Prot: 34g Grasa: 36g Satur: 6,6g	Kcal:840 KJ:3512 Hc: 69,8g Azúcares: 24,1g	Prot: 24g Grasa: 51,5g Satur: 12,7g
5 Espaguetis con tomate (gluten, huevo) Brochetas de tofu con patatas (soja) Fruta y pan (gluten)		6 Patatas con verdura Nuggets vegetarianos con ensalada (gluten y huevo) Yogur (leche)		7 Judías verdes rehogadas Tortilla de patatas con ensalada (huevo) Fruta y pan (gluten)		8 Ensalada mixta Salchichas veganas con ensalada (soja) Fruta y pan (gluten)		9 Judías blancas con verdura Filetes estilo marino HEURA (soja, gluten) Fruta y pan (gluten)	
Kcal:857 KJ:3580 Hc: 87,8g Azúcares: 22,7g	Prot: 25,8g Grasa: 44,8g Satur: 11,6g	Kcal:850 KJ:3551 Hc: 60,8g Azúcares: 11,7g	Prot: 48g Grasa: 46,4g Satur: 9,6g	Kcal:846 KJ:3536 Hc: 72,2g Azúcares: 24,1g	Prot: 24,5g Grasa: 51g Satur: 8g	Kcal:838 KJ:3504 Hc: 61,2g Azúcares: 26,5g	Prot: 37,1g Grasa: 49,6g Satur: 7,8g	Kcal:853 KJ:3568 Hc: 85,1g Azúcares: 24,3g	Prot: 35,7g Grasa: 41g Satur: 5,1g
12 Arroz con tomate Huevos fritos con patatas (huevo) Fruta y pan (gluten)		13 Sopa de verduras con fideos (gluten y huevo) Escalope empanado HEURA (gluten, soja) Yogur (leche) y pan (gluten)		14 Lentejas a la jardinera Varitas vegetales rebozadas (HEURA) con patatas (soja, gluten) Fruta y pan (gluten)		15 Brócoli gratinado (leche) Huevos duros en salsa de tomate (huevo) Fruta y pan (gluten)		16 Garbanzos guisados con verdura Empanadillas de verdura (huevo, gluten) Fruta y pan (gluten)	
Kcal:851 KJ:3556 Hc: 106,9g Azúcares: 20,6g	Prot: 17,9g Grasa: 39,1g Satur: 6,1g	Kcal:844 KJ:3527 Hc: 82g Azúcares: 21,5g	Prot: 37,2g Grasa: 40,7g Satur: 5,8g	Kcal:846 KJ:3538 Hc: 88,3g Azúcares: 26,5g	Prot: 37g Grasa: 38,3g Satur: 5g	Kcal:845 KJ:3534 Hc: 65,2g Azúcares: 24,5g	Prot: 28,1g Grasa: 52,5g Satur: 14,4g	Kcal:852 KJ:3561 Hc: 107,4g Azúcares: 25,8g	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 Tofu marinado con verduras (soja) Yogur (leche) y pan (gluten)		21 Ensalada de judías blancas Seitán con verduras y batata (gluten) Fruta y pan (gluten)		22 Arroz con verduras Hamburguesa de proteína vegetal con patatas (soja) Fruta y pan (gluten)		23 Guisantes rehogados Tortilla de patata con ensalada (huevo) Fruta y pan (gluten)	
Kcal:851 KJ:3557 Hc: 82,3g Azúcares: 22,8g	Prot: 29,9g Grasa: 44,6g Satur: 8,2g	Kcal:856 KJ:3579 Hc: 57,3g Azúcares: 15g	Prot: 32,3g Grasa: 55,4g Satur: 13,1g	Kcal:879 KJ:3675 Hc: 57,6g Azúcares: 24,1g	Prot: 39,6g Grasa: 54,6g Satur: 12g	Kcal:876 KJ:3664 Hc: 105,4g Azúcares: 21,4g	Prot: 40,2g Grasa: 32,5g Satur: 5g	Kcal:848 KJ:3543 Hc: 55,5g Azúcares: 23,2g	Prot: 38,2g Grasa: 52,6g Satur: 11,5g
26 Ensalada de pasta (gluten y huevo) Varitas vegetales rebozadas (HEURA) con patatas (soja, gluten) Fruta y pan (gluten)		27 Puré de verduras Salteado de tofu, patata y verduras (soja) Yogur (leche) y pan (gluten)		28 Potaje de garbanzos con espinacas Huevos duros con ensalada (huevo) Fruta y pan (gluten)		29 Sopa de verduras con estrellas (gluten y huevo) Escalope empanado HEURA (gluten, soja) Fruta y pan (gluten)		30 Canelones de verdura (gluten, huevo y leche) Filetes de lomo con patatas Fruta y pan (gluten)	
Kcal:858 KJ:3586 Hc: 81,5g Azúcares: 25,9g	Prot: 37,7g Grasa: 42,4g Satur: 6,1g	Kcal:857 KJ:3583 Hc: 62,3g Azúcares: 11,6g	Prot: 24,9g Grasa: 56,5g Satur: 14,4g	Kcal:853 KJ:3564 Hc: 109,7g Azúcares: 25,8g	Prot: 27,8g Grasa: 33,8g Satur: 5,6g	Kcal:867 KJ:3625 Hc: 68,2g Azúcares: 24,5g	Prot: 21,8g Grasa: 26,4g Satur: 4,4g	Kcal:856 KJ:3576 Hc: 80g Azúcares: 22g	Prot: 33,7g Grasa: 44,5g Satur: 9g