

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Pasta con tomate (gluten y huevo) Bocados vegetales HEURA (soja) Fruta y pan (gluten) Kcal: 843 KJ:3524 Hc: 103g Azúcares: 24,2g Prot: 34,4g Grasa: 32,7g Satur: 5,1g	3 Puré de calabacín Tortilla de patatas con ensalada (huevo) Yogur (leche) y pan (gluten) Kcal:845 KJ:3530 Hc: 72g Azúcares: 13,4g Prot: 37,6g Grasa: 45,2g Satur: 10,1g	4 Guisantes rehogados Tofu marinado con verduras (soja) Fruta y pan (gluten) Kcal:837 KJ:3499 Hc: 72,1g Azúcares: 26,5g Prot: 39g Grasa: 43,6g Satur: 6,2g	5 Sopa de verduras Albóndigas HEURA con patatas Fruta y pan (gluten) Kcal: 821 KJ:3431 Hc: 84,1g Azúcares: 26,9g Prot: 37,1g Grasa: 37,5g Satur: 5,3g	6 Paella de verduras Huevos duros en salsa de tomate (huevo) Fruta y pan (gluten) Kcal:835 KJ:3489 Hc: 86,5g Azúcares: 20,7g Prot: 29,8g Grasa: 41g Satur: 6,8g
9 Arroz tres delicias sin jamón (huevo) Empanadillas vegetales con ensalada (gluten, huevo) Fruta y pan (gluten) Kcal:835 KJ:3492 Hc:104,7g Azúcares:22,3g Prot: 23,5g Grasa: 36g Satur:7,4g	10 Puré de calabaza Seitán con verduras y patatas (gluten) Yogur (leche) y pan (gluten) Kcal:824 KJ:3445 Hc: 62,9g Azúcares: 12,6g Prot: 33g Grasa: 49g Satur: 11,1g	11 Ensalada de judías blancas Tortilla de patata (huevo) Fruta y pan (gluten) Kcal:814 KJ:3401 Hc: 67,2g Azúcares: 22,3g Prot: 28,8g Grasa: 47,7g Satur: 7,6g	12 Hamburguesa de proteína vegetal HEURA con patatas fritas (gluten, leche) Fruta y pan (gluten) Kcal:729 KJ:3045 Hc: 54,4g Azúcares:16g Prot: 28,5g Grasa: 44g Satur:16,26g	13 Lentejas guisadas con verdura Huevos fritos con patatas (huevo) Fruta y pan (gluten) Kcal:848 KJ:3546 Hc: 85g Azúcares: 28,6g Prot: 32g Grasa: 42,3g Satur: 5,8g
16 Macarrones con tomate (gluten, huevo) Tortilla francesa (huevo) Fruta y pan (gluten) Kcal:835 KJ:3491 Hc:89,8g Azúcares:22,4g Prot:25,9 g Grasa: 41,2g Satur: 9,7g	17 Puré de verduras Albóndigas HEURA con batata frita Yogur (leche) y pan (gluten) Kcal:827 KJ:3458 Hc: 69,7g Azúcares: 12,5g Prot: 29,4g Grasa: 47,8g Satur: 10,8g	18 Lentejas guisadas con verdura Brochetas de tofu con verduras (soja) Fruta y pan (gluten) Kcal:833 KJ:3484 Hc: 83,2g Azúcares: 27,5g Prot: 42,4g Grasa: 36,8g Satur: 4,6g	19 Patatas con verdura Tortilla de calabacín con ensalada (huevo) Fruta y pan (gluten) Kcal:834 KJ:3488 Hc: 94,9g Azúcares: 27,5g Prot: 40,5g Grasa: 32,5g Satur: 6,8g	20 Guisantes rehogados Bocados vegetales HEURA estilo mediterráneo (soja) Fruta y pan (gluten) Kcal:844 KJ:3530 Hc: 78g Azúcares: 25,1g Prot: 38,2g Grasa: 42,3g Satur: 6,2g
23 VACACIONES DE VERANO	24 VACACIONES DE VERANO	25 VACACIONES DE VERANO	26 VACACIONES DE VERANO	27 VACACIONES DE VERANO
30 VACACIONES DE VERANO				