






LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
				<b>1</b>				<b>2</b>				<b>3</b>				<b>4</b>			
				Sopa de verduras con maravilla 				Crema de calabacín				Potaje de lentejas con zanahoria				Emblanco de merluza 			
				Salmon en salsa 				Bacaladilla  				Tortilla de bacalao  				Rape al horno 			
				Patatas al horno				Lechuga con maiz 				Tomate aliñado  				Menestra 			
				Fruta				Fruta				Fruta				Fruta			
KCL:	HC:	PROT:	LIP:	KCL: 553.1	HC: 40g	PROT: 19.7g	LIP: 17.6g	KCL: 546.6	HC: 51.1g	PROT: 17.7g	LIP: 26.6g	KCL: 542.3	HC: 53.2g	PROT: 26.2g	LIP: 20.7g	KCL: 541.1	HC: 49g	PROT: 49.3g	LIP: 13.8g
SAL:	AZÚCAR:		AG.S:	SAL: 1.3g	AZÚCAR: 18.1g		AG.S: 2.7g	SAL: 0.4g	AZÚCAR: 13.1g		AG.S: 3.3g	SAL: 1.2g	AZÚCAR: 17.3g		AG.S: 4.1g	SAL: 0.3g	AZÚCAR: 19g		AG.S: 1.9g
*Cena:				*Cena: <i>Lubina al horno</i>				*Cena: <i>Sopa de fideos</i>				*Cena: <i>Crema de calabaza</i>				*Cena: <i>Sopa de arroz con zanahoria</i>			
<b>7</b>				<b>8</b>				<b>9</b>				<b>10</b>				<b>11</b>			
Coditos con atun  				Garbanzos estofados c/ verdura				Crema de hortalizas				Arroz con verduras				Potaje de alubias			
Rape en salsa  				Tortilla de verduras 				Salmon al horno 				Tortilla de atun  				Palometa en salsa			
Lechuga con zanahorias				Arroz con tomate				Brocoli salteado				Ensalada de tomate con maiz  				Pure de patatas			
Yogur 				Fruta				Fruta				Fruta				Fruta			
KCL: 551.2	HC: 40.5g	PROT: 42.6g	LIP: 21.9g	KCL: 556.3	HC: 62.8g	PROT: 19.6g	LIP: 21.7g	KCL: 547	HC: 50.8g	PROT: 25.2g	LIP: 24.2g	KCL: 543.1	HC: 57g	PROT: 13.3g	LIP: 8.8g	KCL: 543.6	HC: 61.1g	PROT: 31.7g	LIP: 13.7g
SAL: 1.3g	AZÚCAR: 14.2g		AG.S: 4.7g	SAL: 1.2g	AZÚCAR: 15.1g		AG.S: 4.18g	SAL: 1.2g	AZÚCAR: 22.4g		AG.S: 3.8g	SAL: 2.1g	AZÚCAR: 18.9g		AG.S: 2.1g	SAL: 1.3g	AZÚCAR: 12.5g		AG.S: 2.3g
*Cena: <i>Crema de calabacín</i>				*Cena: <i>Dorada al horno</i>				Cena: <i>Tortilla de verduras</i>				*Cena: <i>Crema de champiñones</i>				*Cena: <i>Hamburguesa vegetal</i>			
<b>14</b>				<b>15</b>				<b>16</b>				<b>17</b>				<b>18</b>			
Sopa de pescado con fideos  				Lentejas con verduras				Crema de zanahorias				Espirales con pisto 				Cazuela de arroz marinero 			
Merluza al horno 				Tortilla de calabacin 				Bacalao al horno 				Palometa al horno 				Bacaladillas  			
Ensalada de judias verdes				Tomate aliñado				Patatas horneadas				Ensalada mixta  				Menestra  			
Yogur 				Fruta				Fruta				Fruta				Fruta			
KCL: 552.2	HC: 62.5g	PROT: 35.6g	LIP: 15.9g	KCL: 548.3	HC: 56.2g	PROT: 24.2g	LIP: 20.7g	KCL: 548	HC: 52.6g	PROT: 33.8g	LIP: 25.51g	KCL: 554.3	HC: 72.8g	PROT: 26.6g	LIP: 10.7g	KCL: 500	HC: 57.8g	PROT: 21.2g	LIP: 16.3g
SAL: 2.1g	AZÚCAR: 9.6g		AG.S: 4.1g	SAL: 1.2g	AZÚCAR: 17.7g		AG.S: 3.9g	SAL: 0.3g	AZÚCAR: 16.5g		AG.S: 3.37g	SAL: 1.2g	AZÚCAR: 16.9g		AG.S: 1.58g	SAL: 1.2g	AZÚCAR: 19.20g		AG.S: 2.1g
*Cena: <i>Pure de patatas</i>				*Cena: <i>Salmon a la plancha</i>				Cena: <i>Hamburguesa de pescado</i>				*Cena: <i>Bacalao a la plancha</i>				*Cena: <i>Sopa de rape con patatas</i>			
<b>21</b>				<b>22</b>				<b>23</b>				<b>24</b>				<b>25</b>			
Coditos con atun  				Garbanzos con verdura				Crema de calabaza				Cazuela de fideos  				Potaje de alubias			
Rape en salsa de puerros  				Tortilla de atun  				Merluza a la plancha 				Bacalao con tomate  				Tortilla francesa 			
Salteado zanahoria y j. verdes				Ensalada mixta				Tomate natural aliñado				Brocoli al vapor  				Arroz salteado 			
Yogur 				Fruta				Fruta				Fruta				Fruta			
KCL: 556.2	HC: 56.5g	PROT: 34.6g	LIP: 18.9g	KCL: 546	HC: 64.8g	PROT: 21.2g	LIP: 19.3g	KCL: 542	HC: 54.8g	PROT: 21.2g	LIP: 24.2g	KCL: 552.6	HC: 63.1g	PROT: 31.7g	LIP: 17.7g	KCL: 543.3	HC: 69.2g	PROT: 18.2g	LIP: 16.7g
SAL: 3.2g	AZÚCAR: 16g		AG.S: 4.3g	SAL: 1.2g	AZÚCAR: 23g		AG.S: 3.4g	SAL: 2.1g	AZÚCAR: 25.6g		AG.S: 3.7g	SAL: 1.5g	AZÚCAR: 13.5g		AG.S: 2.6g	SAL: 3g	AZÚCAR: 14.7g		AG.S: 3.4g
*Cena: <i>Crema de calabacín</i>				*Cena: <i>Merluza al horno</i>				Cena: <i>Sopa de arroz con zanahorias</i>				*Cena: <i>Wrap de pollo con verduras</i>				*Cena: <i>Patata asada</i>			
<b>28</b>				<b>29</b>				<b>30</b>											
Macarrones con tomate 				Lentejas con verduras				Sopa de rape con estrellas  											
Merluza en salsa verde 				Palometa al horno 				Tortilla de patata 											
Lechuga con maiz				Tomate natural aliñado				Calabacin a la plancha 											
Yogur				Fruta				Fruta											
KCL: 552,2	HC: 64,5g	PROT: 30,6g	LIP: 16,9g	KCL: 552,6	HC: 50,1g	PROT: 28,7g	LIP: 22,7g	KCL: 548	HC: 73,9g	PROT: 27,4g	LIP: 16,59g	KCL:	HC:	PROT:	LIP:	KCL:	HC:	PROT:	LIP:
SAL: 0,3g	AZÚCAR: 12,4g		AG.S: 4,1g	SAL: 0,2g	AZÚCAR: 13,8g		AG.S: 3,3g	SAL: 1,2g	AZÚCAR: 13,4g		AG.S: 3,3g	SAL:	AZÚCAR:		AG.S:	SAL:	AZÚCAR:		AG.S:
*Cena: <i>Revuelto de champiñones</i>				*Cena: <i>Lubina al horno con patatas</i>				Cena: <i>Tosta de pisto y ensalada de lechuga</i>				*Cena:				*Cena:			

\*Cena recomendada por Novaschool

\*\* El menú incluye pan (integral 3 días a la semana) y agua

**Alérgenos alimenticios  
más comunes**



Cacahuets



Dioxido azulre



Altramuces



Crustáceos



Gluten



Soja



Mostaza



Apio



Pescado



Huevos



Frutos secos



Sésamo



Moluscos



Lácteos



Lácteos



Lácteos