

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 <p>Lava tus manos antes de cada comida</p>	 <p>Lava tus dientes tres veces al día</p>	 <p>Come cinco piezas de fruta y verdura al día</p>	1 FIESTA	2 FIESTA
5 MACARRONES BOLOÑESA MERLUZA EN SALSA VERDE LECHUGA CON MAÍZ YOGUR 	6 LENTEJAS CON VERDURAS BUTIFARRA AL HORNO TOMATE NATURAL ALIÑADO FRUTA 	7 SOPA DE RAPE CON ESTRELLITAS BACALAO AL HORNO CALABACÍN A LA PLANCHA FRUTA 	8 CREMA DE CALABACÍN PAVO EN SALSA PATATAS PANADERA AL HORNO FRUTA 	9 PATATAS ESTOFADAS CON TERNERA BACALADILLAS FRITAS ENSALADA MIXTA FRUTA 
KCL: 551,2 - HC: 64,5gr - PROT: 33,6gr - LIP: 14,9gr SAL: 0,4gr - AZÚCAR: 11,7gr - A.G.S: 4,4gr * CENA: Calabacines rellenos al horno	KCL: 545,6 - HC: 53,1gr - PROT: 20,7gr - LIP: 23,7gr SAL: 1,1gr - AZÚCAR: 15,4gr - A.G.S: 6,5gr * CENA: Lubina al horno con patatas	KCL: 554 - HC: 63,9g - PROT: 33,4gr - LIP: 15,59g SAL: 1,2gr - AZÚCAR: 12,5gr - A.G.S: 2gr * CENA: Tosta de pavo y ensalada de lechuga	KCL: 551,1 - HC: 69gr - PROT: 31,3gr - LIP: 10,8gr SAL: 0,4gr - AZÚCAR: 21,6gr - A.G.S: 2gr * CENA: Berenjenas rellenas al horno	KCL: 550,3 - HC: 57,2gr - PROT: 37,2gr - LIP: 13,7gr SAL: 0,4gr - AZÚCAR: 15,6gr - A.G.S: 2,5gr * CENA: Crema de zanahorias
12 ESPIRALES CON ATÚN RAPE EN SALSA DE PUERROS MENESTRA DE VERDURAS YOGUR 	13 POTAJE DE GARBANZOS BACALADILLA LECHUGA CON ZANAHORIAS FRUTA 	14 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO AL HORNO COUS COUS FRUTA 	15 ARROZ CON MAGRO SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE JUDÍAS VERDES FRUTA 	16 ALUBIAS CON VERDURAS LOMO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA 
KCL: 549,2 - HC: 46,5gr - PROT: 44,6gr - LIP: 17,9gr SAL: 1,2gr - AZÚCAR: 14,1gr - A.G.S: 4,3gr * CENA: Salmón a la plancha y pisto	KCL: 556 - HC: 61,9g - PROT: 24,4gr - LIP: 17,69gr SAL: 0,4gr - AZÚCAR: 15,4gr - A.G.S: 2,1gr * CENA: Crema de calabacín	KCL: 558,3 - HC: 60,2gr - PROT: 27,2gr - LIP: 17,6gr SAL: 0,3gr - AZÚCAR: 17,7gr - A.G.S: 3,6gr * CENA: Wrap de pollo con lechuga y tomate	KCL: 551,1 - HC: 53gr - PROT: 30,3gr - LIP: 21,8gr SAL: 1,2gr - AZÚCAR: 17gr - A.G.S: 4,2gr * CENA: Salchichas y puré de patata	KCL: 544 - HC: 77,8gr - PROT: 21,2gr - LIP: 13,3gr SAL: 1,1gr - AZÚCAR: 19,9gr - A.G.S: 3,1gr * CENA: Sopa de fideos con rape
19 CREMA DE GUISANTES PAVO ESTOFADO ARROZ SALTEADO CON VERDURA YOGUR 	20 POTAJE DE LENTEJAS MERLUZA AL HORNO ENSALADA MIXTA FRUTA 	21 EMBLANCO DE MERLUZA MAGRO EN SALSA ZANAHORIAS SALTEADAS FRUTA 	22 MACARRONES BOLOÑESA ABADEJO AL HORNO COLIFLOR AL VAPOR FRUTA 	23 SOPA DE POLLO CON FIDEOS POLLO A LA PLANCHA TOMATE NATURAL ALIÑADO FRUTA 
KCL: 553,2 - HC: 56,5gr - PROT: 36,6gr - LIP: 14,9gr SAL: 2,1gr - AZÚCAR: 11,4gr - A.G.S: 4,4gr * CENA: Patatas rellenas al horno	KCL: 551 - HC: 62,8gr - PROT: 26,2 - LIP: 17,3 SAL: 2,1gr - AZÚCAR: 22,1gr - A.G.S: 2,6gr * CENA: Sopa de arroz con pollo	KCL: 556,3 - HC: 49,8gr - PROT: 43,6gr - LIP: 17,6gr SAL: 2,1gr - AZÚCAR: 17,4gr - A.G.S: 4,08gr * CENA: Merluza a la plancha y ensalada de lechuga	KCL: 548,3 - HC: 68,2gr - PROT: 35,2gr - LIP: 10,7gr SAL: 0,5gr - AZÚCAR: 16,6gr - A.G.S: 2gr * CENA: Ensalada de judías verdes, patatas, zanahoria y atún	KCL: 549,1 - HC: 67gr - PROT: 31,3gr - LIP: 14,8gr SAL: 1,2gr - AZÚCAR: 19,7gr - A.G.S: 6,7gr * CENA: Crema de calabaza
26 SOPA DE TOMATE PAVO A LA JARDINERA VERDURITAS SALTEADAS YOGUR 	27 POTAJE DE ALUBIAS PALOMETA EN SALSA LECHUGA CON QUINOA FRUTA 	28 CREMA DE CALABAZA POLLO AL AJILLO PATATAS ASADAS FRUTA 	29 CAZUELA DE FIDEOS SALMÓN AL HORNO TOMATE NATURAL ALIÑADO FRUTA 	30 COCIDO LOMO A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE CON MAÍZ FRUTA 
KCL: 545,2 - HC: 54,5gr - PROT: 31,6gr - LIP: 15,9gr SAL: 0,3gr - AZÚCAR: 13,6gr - A.G.S: 4,1gr * CENA: Calabacines rellenos al horno	KCL: 556 - HC: 58,8gr - PROT: 28,2gr - LIP: 19,3gr SAL: 2,2gr - AZÚCAR: 20,3gr - A.G.S: 2,8gr * CENA: Sopa de zanahoria y fideos	KCL: 547 - HC: 54,9gr - PROT: 23,4gr - LIP: 22,59gr SAL: 1,2gr - AZÚCAR: 17,6gr - A.G.S: 3,8gr * CENA: Revuelto de champiñones	KCL: 554,6 - HC: 60,1gr - PROT: 32,7gr - LIP: 17,6gr SAL: 1,2gr - AZÚCAR: 11,1gr - A.G.S: 2,9gr * CENA: Pechuga a la plancha con ensalada	KCL: 505,3 - HC: 58,8gr - PROT: 26,6gr - LIP: 12,7gr SAL: 2g - AZÚCAR: 15,9gr - A.G.S: 3,58gr * CENA: Merluza a la plancha con patatas

El menú incluye pan (integral 3 días a la semana) y agua.
 Para celíacos, los alimentos serán sustituidos por sin gluten.

Alérgenos alimenticios más comunes

