

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 TORTILLA DE PATATAS 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	KCL: 545,6 - HC: 53,1gr - PROT: 20,7gr - LIP: 23,7gr SAL: 1,1gr - AZÚCAR: 15,4gr - A.G.S: 6,5gr	KCL: 548 - HC: 73,9gr - PROT: 27,4gr - LIP: 16,59gr SAL: 1,2gr - AZÚCAR: 13,4gr - A.G.S: 3,3gr	KCL: 551,1 - HC: 69gr - PROT: 31,3gr - LIP: 10,8gr SAL: 0,4gr - AZÚCAR: 21,6gr - A.G.S: 2gr	KCL: 550,3 - HC: 57,2gr - PROT: 37,2gr - LIP: 13,7gr SAL: 0,4gr - AZÚCAR: 15,6gr - A.G.S: 2,5gr
* CENA: Croquetas de pollo	* CENA: Lubina al horno con patatas	* CENA: Tosta de pavo y queso y ensalada de lechuga	* CENA: Berenjenas rellenas al horno	* CENA: Crema de zanahorias
12 ESPIRALES CON ATÚN RAPE EN SALSA DE PUERROS MENESTRA DE VERDURAS YOGUR 	13 POTAJE DE GARBANZOS TORTILLA DE BACALAO 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 AL QUESO 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	KCL: 555 - HC: 53,9gr - PROT: 26,4gr - LIP: 20,69gr SAL: 0,3gr - AZÚCAR: 15,6gr - A.G.S: 3,9gr	KCL: 558,3 - HC: 60,2gr - PROT: 27,2gr - LIP: 17,6gr SAL: 0,3gr - AZÚCAR: 17,7gr - A.G.S: 3,6gr	KCL: 551,1 - HC: 53gr - PROT: 30,3gr - LIP: 21,8gr SAL: 1,2gr - AZÚCAR: 17gr - A.G.S: 4,2gr	KCL: 555 - HC: 77,8gr - PROT: 26,2gr - LIP: 11,3gr SAL: 1,4gr - AZÚCAR: 19,9gr - A.G.S: 2,9gr
* CENA: Salmón a la plancha y pisto	* CENA: Crema de calabacín	* CENA: Wrap de pollo con lechuga y tomate	* CENA: Salchichas y puré de patata	* 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 TORTILLA DE ATÚN 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	KCAL: 551 - HC: 62,8gr - PROT: 26,2 - LIP: 17,3 SAL: 2,1gr - AZÚCAR: 22,1gr - A.G.S: 2,6gr	KCL: 556,3 - HC: 49,8gr - PROT: 43,6gr - LIP: 17,6gr SAL: 2,1gr - AZÚCAR: 17,4gr - A.G.S: 4,08gr	KCL: 548,3 - HC: 68,2gr - PROT: 35,2gr - LIP: 10,7gr SAL: 0,5gr - AZÚCAR: 16,6gr - A.G.S: 2gr	KCL: 553,1 - HC: 67gr - PROT: 24,3gr - LIP: 17,8gr SAL: 2,1gr - AZÚCAR: 19,9gr - A.G.S: 3,6gr
* CENA: Patatas rellenas al horno	* CENA: Sopa de arroz con pollo	* CENA: Merluza a la plancha y ensalada de lechuga	* CENA: Ensalada de judías verdes, patatas, zanahoria y atún	* CENA: Crema de calabaza
26 SOPA DE TOMATE ALBÓNDIGAS 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 TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE TOMATE CON MAÍZ FRUTA 
KCL: 552,2 - HC: 55,5gr - PROT: 23,6gr - LIP: 20,9gr SAL: 0,3gr - AZÚCAR: 13,6gr - A.G.S: 6,9gr	KCL: 556 - HC: 58,8gr - PROT: 28,2gr - LIP: 19,3gr SAL: 2,2gr - AZÚCAR: 20,3gr - A.G.S: 2,8gr	KCL: 547 - HC: 54,9gr - PROT: 23,4gr - LIP: 22,59gr SAL: 1,2gr - AZÚCAR: 17,6gr - A.G.S: 3,8gr	KCL: 554,6 - HC: 60,1gr - PROT: 32,7gr - LIP: 17,6gr SAL: 1,2gr - AZÚCAR: 11,1gr - A.G.S: 2,9gr	KCL: 557,3 - HC: 62,8gr - PROT: 26,6gr - LIP: 16,7gr SAL: 2,1gr - AZÚCAR: 17,3gr - A.G.S: 3,78gr
* CENA: Calabacines rellenos al horno	* CENA: Sopa de zanahoria y fideos	* CENA: Revuelto de champiñones	* CENA: Pechuga a la plancha con ensalada	* CENA: Croquetas de merluza

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**

