

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 CREMA DE PUERROS, PATATAS, JUDÍAS VERDES Y TERNERA MERLUZA EN SALSA VERDE LECHUGA CON MAÍZ YOGUR	6 CREMA DE LEGUMBRES (lentejas) BUTIFARRA AL HORNO TOMATE NATURAL ALIÑADO FRUTA	7 CREMA DE CALABAZA, PUERROS Y POLLO TORTILLA DE PATATAS CALABACÍN A LA PLANCHA FRUTA	8 CREMA DE CALABACÍN PAVO EN SALSA PATATAS PANADERA AL HORNO FRUTA	9 CREMA DE HORTALIZAS CON PAVO BACALADILLAS FRITAS ENSALADA MIXTA FRUTA
KCL: 460,2 - HC: 37,5gr - PROT: 37gr - LIP: 14,7gr SAL: 2,2gr - AZÚCAR: 12gr - A.G.S: 4,9gr * CENA: Croquetas de pollo	KCL: 445,6 - HC: 47,1gr - PROT: 15,7gr - LIP: 17,7gr SAL: 1,1gr - AZÚCAR: 14,8gr - A.G.S: 4,9gr * CENA: Lubina al horno con patatas	KCL: 453 - HC: 50,6gr - PROT: 19,8gr - LIP: 15,51gr SAL: 1,2gr - AZÚCAR: 15,2gr - A.G.S: 3,47gr * CENA: Tosta de pavo y queso y ensalada de lechuga	KCL: 453,1 - HC: 63gr - PROT: 18,3gr - LIP: 9,8gr SAL: 0,2gr - AZÚCAR: 21,3gr - A.G.S: 1,5gr * CENA: Berenjenas rellenas al horno	KCL: 448,3 - HC: 54,2gr - PROT: 25,2gr - LIP: 11,7gr SAL: 1,3gr - AZÚCAR: 18,9gr - A.G.S: 1,5gr * CENA: Crema de zanahorias
12 CREMA DE JUDÍAS VERDES, ZANAHORIAS, PATATAS Y PAVO RAPE EN SALSA DE PUERROS MENESTRA DE VERDURAS YOGUR	13 CREMA DE LEGUMBRES (garbanzos) TORTILLA DE BACALAO LECHUGA CON ZANAHORIAS FRUTA	14 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO AL HORNO COUS COUS FRUTA	15 CREMA DE PUERROS, PATATAS, JUDÍAS VERDES Y TERNERA SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE JUDÍAS VERDES FRUTA	16 CREMA DE LEGUMBRES (alubias) LOMO AL QUESO PATATAS FRITAS FRUTA
KCL: 452,2 - HC: 26,5gr - PROT: 39gr - LIP: 11,7gr SAL: 1,2gr - AZÚCAR: 15,6gr - A.G.S: 3,4gr * CENA: Salmón a la plancha y pisto	KCL: 455 - HC: 41,9gr - PROT: 25,8gr - LIP: 15,49gr SAL: 1,2gr - AZÚCAR: 14,9gr - A.G.S: 3,8gr * CENA: Crema de calabacín	KCL: 458,3 - HC: 55,9gr - PROT: 26,6gr - LIP: 15,52gr SAL: 0,3gr - AZÚCAR: 17,7gr - A.G.S: 3,27gr * CENA: Wrap de pollo con lechuga y tomate	KCL: 454,1 - HC: 45gr - PROT: 28,7gr - LIP: 13,6gr SAL: 1,2gr - AZÚCAR: 19,4gr - A.G.S: 3,3gr * CENA: Salchichas y puré de patata	KCL: 450 - HC: 56 - PROT: 24,6gr - LIP: 9,1gr SAL: 1,4gr - AZÚCAR: 19,9gr - A.G.S: 2,7gr * CENA: Sopa de fideos con rape
19 CREMA DE GUISANTES PAVO ESTOFADO ARROZ SALTEADO CON VERDURA YOGUR	20 CREMA DE LEGUMBRES (lentejas) MERLUZA AL HORNO ENSALADA MIXTA FRUTA	21 CREMA DE HORTALIZAS CON PAVO MAGRO EN SALSA ZANAHORIAS SALTEADAS FRUTA	22 CREMA DE JUDÍAS VERDES, ZANAHORIAS, PATATAS Y TERNERA ABADAJE AL HORNO COLIFLOR AL VAPOR FRUTA	23 CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIAS Y PAVO TORTILLA DE ATÚN TOMATE NATURAL ALIÑADO FRUTA
KCL: 451,2 - HC: 56,5gr - PROT: 22,6gr - LIP: 9,9gr SAL: 2,1gr - AZÚCAR: 11,4gr - A.G.S: 3,4gr * CENA: Patatas rellenas al horno	KCL: 446 - HC: 57,8gr - PROT: 22,2gr - LIP: 10,3gr SAL: 2,1gr - AZÚCAR: 22gr - A.G.S: 1,5gr * CENA: Sopa de arroz con pollo	KCL: 449,3 - HC: 47,8gr - PROT: 24,6gr - LIP: 14,6gr SAL: 3gr - AZÚCAR: 20,7gr - A.G.S: 2,98gr * CENA: Merluza a la plancha y ensalada de lechuga	KCL: 452,3 - HC: 48,2gr - PROT: 27,2gr - LIP: 12,7gr SAL: 0,4gr - AZÚCAR: 19,2gr - A.G.S: 2,3gr * CENA: Puré de verduras	KCL: 452,1 - HC: 49gr - PROT: 22,3gr - LIP: 13,8gr SAL: 1,2gr - AZÚCAR: 22,1gr - A.G.S: 3,1gr * CENA: Crema de calabaza
26 CREMA DE PUERROS, PATATAS, JUDÍAS VERDES Y RAPE ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA VERDURITAS SALTEADAS YOGUR	27 CREMA DE LEGUMBRES (alubias) PALOMETA EN SALSA LECHUGA CON QUINOA FRUTA	28 CREMA DE CALABAZA POLLO AL AJILLO PATATAS ASADAS FRUTA	29 CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIAS Y TERNERA SALMÓN AL HORNO TOMATE NATURAL ALIÑADO FRUTA	30 CREMA DE LEGUMBRES (garbanzos) TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE TOMATE CON MAÍZ FRUTA
KCL: 483,9 - HC: 40,5gr - PROT: 29,34gr - LIP: 29,34gr SAL: 1,2gr - AZÚCAR: 11,8gr - A.G.S: 4,3gr * CENA: Calabacines rellenos al horno	KCL: 456 - HC: 54,8gr - PROT: 23,2gr - LIP: 12,3gr SAL: 1,1gr - AZÚCAR: 20,3gr - A.G.S: 1,8gr * CENA: Sopa de zanahoria y fideos	KCL: 458 - HC: 57,9gr - PROT: 24,4gr - LIP: 10,59gr SAL: 1,2gr - AZÚCAR: 17,8gr - A.G.S: 2,6gr * CENA: Revuelto de champiñones	KCL: 448,3 - HC: 37,2gr - PROT: 29,2gr - LIP: 17,7gr SAL: 0,3gr - AZÚCAR: 19,9gr - A.G.S: 3,4gr * CENA: Pechuga a la plancha con ensalada	KCL: 454,3 - HC: 57,8gr - PROT: 21,6gr - LIP: 9,7gr SAL: 2,1gr - AZÚCAR: 16,9gr - A.G.S: 2,58gr * 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

