



LUNES						MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
3						4					5					6					7				
Sopa de arroz (3) Hamburguesa de pollo (1) con patatas fritas Pan (1) Yogur (7)						Crema de calabacín con picatostes (1, 3, 7, 9) Cinta de lomo a la plancha con patatas Pan (1) Fruta de temporada					Cazuela de patatas con ternera (12) Filete de limanda al limón (4) con ensalada mixta (4, 12) Pan (1) Fruta temporada					Potaje de garbanzos con verduras (3, 7, 9, 19) Tortilla francesa (3) con ensalada de la huerta (12) Pan (1) Fruta de temporada					Macarrones a la amatriciana (1, 3, 7) Merluza en salsa verde (1, 4) con guisantes Pan (1) Melocotón en su jugo				
KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)		KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
611,10	32,73	60,84	26,78	6,20		612,25	25,65	70,92	24,96	5,58	644,56	32,34	81,73	20,64	3,04	627,88	21,87	85,19	23,02	3,75	622,89	34,67	65,92	24,51	5,41
10						11					12					13					14				
Arroz con tomate Huevo frito con salchichas (3) Pan (1) Yogur (7)						Alubias blancas con espinacas Fogonero a la plancha (4) con ensalada de tomate Pan (1) Fruta de temporada					Crema de verduras (7) Magro con tomate con arroz Pan (1) Fruta de temporada					Espaguetis a la boloñesa (1, 3) Buñuelos de bacalao (1, 2, 3, 4, 6, 7) con lechuga y maíz Pan (1) Fruta de temporada					Sopa de marisco (1, 2, 3, 4, 14) Churrasco de pollo con verduras Pan (1) Piña en su jugo				
KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)		KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
679,53	25,06	82,70	29,07	7,37		634,79	36,29	80,06	17,33	3,42	614,05	26,09	90,88	16,18	4,63	689,49	36,34	94,97	18,25	2,69	686,63	48,85	49,09	33,50	7,19
17						18					19					20					21				
Espirales a la napolitana (1, 3, 7) Calamares a la romana (1, 2, 4, 14) con ensalada Pan (1) Yogur (7)						Crema de calabaza Filete de jamón a la plancha con patatas Pan (1) Fruta de temporada					Sopa de fideos (1, 3) Estofado de pavo con verduras Pan (1) Fruta de temporada					Crema de verduras de temporada Tortilla de patatas (3) con ensalada (12) Pan (1) Fruta de temporada					Paella Halibut al horno (4) con tomate aliñado Pan (1) Melocotón en su jugo				
KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)		KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
682,65	33,98	70,27	29,50	6,80		656,79	36,24	57,45	31,35	8,27	659,48	55,13	50,72	26,00	4,71	477,82	15,65	51,58	24,52	4,12	633,21	36,16	74,57	21,15	2,90
24						25					26					27					28				

Semana Blanca



ALÉRGENOS



1. GLUTEN



2. CRUSTÁCEOS



3. HUEVOS



4. PESCADO



5. CACAHUETES



6. SOJA



7. LÁCTEOS



8. FRUTOS DE CÁSCARA



9. APIO



10. MOSTAZA



11. SÉSAMO



12. DIÓXIDO DE AZUFRE, SULFITOS



13. ALTRAMUCES



14. MOLUSCOS