

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Paella marinera Magro al tomillo con champiñones y patatas Fruta Pan integral (1 , 2 , 3 , 4 , 12 , 14) , (1)	2	Menestra de verduras rehogada Pollo guisado al ajillo con patata Flan de vainilla Pan (14) , (7) , (1)	3	Sopa de cocido Cocido completo Bizcocho casero Pan ((1) , (7 , 14) , (1 , 3 , 7))
					579 Kcal 31,2g Prot 12,6g Lip 86,8g	902 Kcal 34,4g Prot 29,5g Lip 111,2g		1171 Kcal 32g Prot 61g Lip 120,2g Hc	
6	Coditos con tomate y albahaca Salmón al horno con verduras Yogur Pan ((1) , (4) , (7))	7	Sopa de cocido Chuleta de Sajonia con patatas Fruta Pan ((1) , (14))	8	Lentejas estofadas con hortalizas Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y maíz Fruta (14) , (1 , 3 , 7) , (1)	9	Crema de brócoli Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur ((14) , (3) , (7) , (1))	10	Arroz con salsa de tomate Albóndigas de merluza en salsa con champiñones Bizcocho casero Pan ((1 , 4 , 12 , 14) , 3 , 7) , (1))
650 Kcal 45,7g Prot 20,4g Lip 66,6g		485 Kcal 19,8g Prot 17g Lip 67,1g Hc		574 Kcal 8,1g Prot 27,1g Lip 76,5g Hc		574 Kcal 20g Prot 26,2g Lip 61,4g Hc		1081 Kcal 30g Prot 40,8g Lip 142,9g	
13		14	Patatas estofadas con hortalizas Merluza en salsa verde con guisantes y huevo duro Fruta Pan (14) , (1 , 3 , 4 , 14) , (1)	15	Sopa de cocido Cocido completo Macedonia Pan integral ((1) , (7 , 14))	16	Macarrones con tomate y verduras Magro guisado con hortalizas Yogur Pan ((1 , 7) , (14) , (7) , (1))	17	Judías verdes rehogadas Dados de rosada con patatas Bizcocho casero Pan ((14) , (1 , 4) , 3 , 7) , (1))
		592 Kcal 27,3g Prot 13,9g Lip 92,9g		717 Kcal 24,9g Prot 39,6g Lip 63,8g		746 Kcal 28,7g Prot 23,2g Lip 80,5g		948 Kcal 21,4g Prot 44,9g Lip 109g	
20	Coditos con tomate y albahaca Fogonero en salsa americana con patatas Yogur Pan ((1) , (4) , (7))	21	Lentejas estofadas con hortalizas Tortilla francesa con pisto Fruta Pan ((14) , (3) , (1))	22	Crema de coliflor Pollo empanado Ensalada de lechuga y maíz Fruta (14) , (1)	23	Sopa de cocido Hamburguesa mixta con salsa de tomate y patatas Yogur Pan ((1) , (14) , (7))	24	Paella de verduras Lacón a la gallega con patatas Bizcocho casero Pan ((14) , (1 , 3 , 7) , (1))
659 Kcal 41g Prot 19,6g Lip 77,1g Hc		404 Kcal 10,1g Prot 16,3g Lip 57,2g		571 Kcal 27,7g Prot 73,2g Lip		502 Kcal 19,3g Prot 22,3g Lip		1011 Kcal 29,2g Prot 35,3g Lip	
27	Patatas estofadas con hortalizas Lomo de Sajonia con menestra de verduras Gelatina Pan (14) , (1)	28	Fabada asturiana Pollo al estilo Pitu Caleyá con patatas Postre especial Pan ((7) , (14) , (1))	29	Crema de zanahoria Tortilla de patatas Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta (14) , (3) , (1)	30	Macarrones con tomate y orégano Merluza en salsa de verduras Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur ((1) , (4) , (7))	31	Sopa de cocido Cocido completo Bizcocho casero Pan ((1) , (7 , 14) , (1 , 3 , 7))
586 Kcal 22,3g Prot 24,4g Lip 68,9g		1066 Kcal 64,1g Prot 65g Lip 54,2g		760 Kcal 16,1g Prot 27,5g Lip 97,7g		566 Kcal 32,2g Prot 14,3g Lip 73,8g		1171 Kcal 32g Prot 61g Lip 120,2g Hc	
Alérgenos  1. Gluten  2. Lácteo  3. Huevo  4. Pescado  5. Molusco  6. Crustáceo  7. Soja  8. Cacahuete  9. Fruto cáscara  10. Apio  11. Mostaza  12. Sésamo  13. Altramuz  14. Sulfito									

