

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
2	Crema de calabaza Bacalao al horno con patatas Yogur Pan ((14) , (4 , 14) , (7) , (1))	3	Coditos con tomate y albahaca Jamoncitos de pollo al horno con patatas Fruta Pan ((1) , (14))	4	Sopa de verdura y fideos Hamburguesa de heura en salsa de zanahoria con patata Fruta Pan ((1 , 6) , (1))	5	Arroz con verduras Judías blancas guisadas con hortalizas Yogur Pan ((7) , (1))	6	Patatas estofadas con hortalizas Tortilla francesa con verduras Bizcocho casero Pan ((14) , (3) , (1 , 3 , 7) , (1))
674 Kcal 21g Prot 24,6g Lip 66,9g Hc		793 Kcal 18,5g Prot 31g Lip 112,4g		566 Kcal 14,3g Prot 18,9g Lip 84,8g		865 Kcal 24g Prot 23,7g Lip 122,6g		525 Kcal 12,2g Prot 11,8g Lip 89,5g	
9	Arroz tres delicias Filete de pollo al ajillo con patatas Yogur Pan ((3) , (14) , (7) , (1))	10	Sopa de verdura y fideos Cocido con pollo Fruta Pan ((14) , (1))	11	Macarrones con tomate Hamburguesa de heura con salteado de verduras Fruta Pan ((1) , (1 , 6))	12	Crema de verduras Tortilla de patata con verduras Flan de vainilla Pan ((14) , (3) , (7) , (1))	13	Judías blancas guisadas con hortalizas Salmon al horno en salsa con patatas Bizcocho casero Pan ((4 , 14) , (1 , 3 , 7) , (1))
890 Kcal 28g Prot 38,1g Lip 90,8g Hc		679 Kcal 25,9g Prot 23,8g Lip 98,9g		727 Kcal 21,2g Prot 16,8g Lip 122,3g		657 Kcal 14,1g Prot 26,1g Lip 86,3g		858 Kcal 51,8g Prot 22,4g Lip 110,7g	
16	Crema de calabacín Merluza a la romana con calabacín Yogur Pan ((14) , (1 , 3 , 4) , (7) , (1))	17	Patatas estofadas con hortalizas y arroz integral Falafel con verduritas Macedonia Pan ((14) , (1))	18	Sopa de verdura y fideos Hamburguesa de heura en salsa de verduras con patatas Fruta Pan ((1 , 6) , (1))	19	Coditos con tomate y orégano Pollo estofado con verduras y patatas Yogur Pan ((1) , (14) , (7))	20	Lentejas estofadas con hortalizas Tortilla de patata con verduras Bizcocho casero Pan ((3) , (1 , 3 , 7) , (1))
677 Kcal 23,2g Prot 29,2g Lip 62,4g		786 Kcal 19,2g Prot 16,6g Lip 104,7g		558 Kcal 14,2g Prot 18,9g Lip 83,2g		1000 Kcal 40,3g Prot 40,8g Lip 98,6g		849 Kcal 30,9g Prot 27,3g Lip 111,5g	
23	Arroz con salsa de tomate Pollo al ajillo con patatas Gelatina Pan ((14) , (1))	24	Crema de zanahoria Tortilla francesa con verduras Fruta Pan ((14) , (3) , (1))	25	Judías verdes con patatas Falafel en salsa de verduras con patatas Fruta Pan ((14) , (1))	26	Patatas estofadas con hortalizas Contramuslo de pollo con patatas Yogur Pan C ((14) , (7) , (1))	27	
776 Kcal 37,3g Prot 22,3g Lip 104,3g		545 Kcal 9g Prot 20,8g Lip 81,4g Hc		796 Kcal 19,4g Prot 17,3g Lip		921 Kcal 30,6g Prot 46,7g Lip			
30		31							

Alérgenos

- 1. Gluten
- 2. Crustáceo
- 3. Huevo
- 4. Pescado
- 5. Cacahuete
- 6. Soja
- 7. Lácteo
- 8. Fruto cáscara
- 9. Apio
- 10. Mostaza
- 11. Sésamo
- 12. Molusco
- 13. Altramuz
- 14. Sulfito

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
2	Sopa de verdura Tortilla francesa con zanahoria Yogur desnatado Pan ((3) , (7) , (1))	3	Arroz con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno con pimiento Fruta diabéticos Pan ((1))	4	Sopa de verdura Hamburguesa de ternera con salteado de verduras Fruta diabéticos Pan ((6) , (1))	5	Judías blancas guisadas con hortalizas Lacón al horno con zanahorias Yogur desnatado Pan ((7) , (1))	6	Sopa de verdura Tortilla francesa con verduras Fruta diabéticos Pan ((3) , (1))
416 Kcal 18,4g Prot 19,9g Lip 38,9g		523 Kcal 14,9g Prot 8g Lip 98g Hc		455 Kcal 15,3g Prot 20,8g Lip 52,7g		682 Kcal 50,1g Prot 18,1g Lip 79,5g		297 Kcal 5,9g Prot 9,2g Lip 48,8g Hc	
9	Arroz tres delicias Filete de pollo al ajillo con patatas Yogur desnatado Pan ((3) , (14) , (7) , (1))	10	Sopa de verdura Cocido con pollo Fruta diabéticos Pan ((14) , (1))	11	Arroz con salsa de tomate Hamburguesa de ternera con salteado de verduras Fruta diabéticos Pan ((6) , (1))	12	Sopa de verdura Tortilla francesa con verduras Yogur desnatado Pan ((3) , (7) , (1))	13	Judías blancas guisadas con hortalizas Salmón al horno con calabacín Fruta diabéticos Pan ((4) , (1))
670 Kcal 34,2g Prot 21,1g Lip 83,5g		623 Kcal 24,6g Prot 23,6g Lip 85,4g		651 Kcal 20,1g Prot 20g Lip 98,4g Hc		279 Kcal 11,8g Prot 8,9g Lip 36,4g Hc		668 Kcal 50,3g Prot 11,2g Lip 90,1g	
16	Sopa de verdura Merluza a la romana con calabacín Yogur desnatado Pan ((1) , (3) , (4) , (7) , (1))	17	Arroz con verduras Lomo de Sajonia con brócoli Fruta diabéticos Pan ((1))	18	Sopa de verdura Hamburguesa de ternera con salteado de verduras Fruta diabéticos Pan ((6) , (1))	19	Arroz con salsa de tomate Pollo al horno con zanahoria Yogur desnatado Pan ((7) , (1))	20	Lentejas estofadas con hortalizas Tortilla francesa con verduras Fruta diabéticos Pan ((3) , (1))
379 Kcal 26,7g Prot 13,4g Lip 36,6g		729 Kcal 26,8g Prot 24g Lip 99,9g Hc		549 Kcal 16,1g Prot 28,9g Lip 56,8g		912 Kcal 61,1g Prot 34,7g Lip 84,5g		481 Kcal 21,2g Prot 6,9g Lip 79,3g Hc	
23	Arroz con verduras Pollo al horno con zanahoria Yogur desnatado Pan ((7) , (1))	24	Sopa de verdura Tortilla francesa con verduras Fruta diabéticos Pan ((3) , (1))	25	Judías verdes salteadas Lacón al horno con zanahorias Fruta diabéticos Pan ((1))	26	Sopa de verdura Cocido con pollo Yogur desnatado Pan C ((14) , (7) , (1))	27	
869 Kcal 60,7g Prot 33,2g Lip 77,3g		297 Kcal 5,9g Prot 9,2g Lip 48,8g Hc		505 Kcal 31,7g Prot 16,5g Lip 57g		605 Kcal 30,5g Prot 23,3g Lip			
30		31							

Alérgenos



1. Gluten



2. Crustáceo



3. Huevo



4. Pescado



5. Cacahuete



6. Soja



7. Lácteo



8 Fruto cáscara



9. Apio



10. Mostaza



11. Sésamo



12. Molusco



13. Altramuz



14. Sulfito

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
2	Crema de calabaza Tortilla francesa con verduras Yogur Pan ((14) , (3) , (7) , (1))	3	Coditos con tomate y albahaca Jamoncitos de pollo al horno con patatas Fruta Pan ((1) , (14))	4	Sopa de cocido sin gluten sin cerdo Hamburguesa con salsa de tomate y patatas Fruta Pan ((6) , (14) , (1))	5	Fabada asturiana Lacón a la gallega con patatas Yogur Pan ((7) , (14) , (1))	6	Patatas estofadas con hortalizas Tortilla francesa con verduras Bizcocho casero Pan ((14) , (3) , (1 , 3 , 7) , (1))
560 Kcal 7,8g Prot 24,3g Lip 59,8g Hc		793 Kcal 18,5g Prot 31g Lip 112,4g		547 Kcal 18,8g Prot 18,5g Lip 79,9g		1154 Kcal 41,2g Prot 56,7g Lip		525 Kcal 12,2g Prot 11,8g Lip 89,5g	
9	Arroz tres delicias Filete de pollo al ajillo con patatas Yogur Pan ((3) , (14) , (7) , (1))	10	Sopa de cocido sin gluten sin cerdo Cocido completo Fruta Pan ((7) , (14) , (1))	11	Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera a la jardinera con patata Fruta Pan ((1) , (6) , (14))	12	Crema de verduras Tortilla de patata con verduras Flan de vainilla Pan ((14) , (3) , (7) , (1))	13	Judías blancas guisadas con hortalizas Pollo estofado con verduras Bizcocho casero Pan ((14) , (1 , 3 , 7) , (1))
890 Kcal 28g Prot 38,1g Lip 90,8g Hc		795 Kcal 29,1g Prot 36,9g Lip 91,4g		848 Kcal 29,6g Prot 29g Lip 119g Hc		657 Kcal 14,1g Prot 26,1g Lip 86,3g		912 Kcal 57,4g Prot 28,4g Lip 104g	
16	Crema de calabacín Lacón a la gallega con patatas Yogur Pan ((14) , (7) , (1))	17	Patatas estofadas con hortalizas y arroz integral Lomo de Sajonia con brócoli Macedonia Pan ((14) , (1))	18	Sopa de cocido sin gluten sin cerdo Filete ruso al horno con patatas Fruta Pan ((6) , (14) , (1))	19	Coditos con tomate y chorizo Pollo estofado con verduras y patatas Yogur Pan ((1 , 7) , (14) , (7) , (1))	20	Lentejas estofadas con hortalizas Tortilla de patata con verduras Bizcocho casero Pan ((3) , (1 , 3 , 7) , (1))
821 Kcal 25g Prot 37,1g Lip 79,5g Hc		755 Kcal 27,5g Prot 25,4g Lip 100,4g		533 Kcal 18,8g Prot 19,3g Lip 74,8g		1060 Kcal 41,7g Prot 46,4g Lip 98,1g		849 Kcal 30,9g Prot 27,3g Lip 111,5g	
23	Arroz con salsa de tomate Lomo de sajonia en salsa con patatas Gelatina Pan ((14) , (1))	24	Crema de zanahoria Tortilla francesa con verduras Fruta Pan ((14) , (3) , (1))	25	Judías verdes con patatas Lacón a la gallega con patatas Fruta Pan ((14) , (1))	26	Patatas estofadas con hortalizas Contramuslo de pollo con patatas Yogur Pan C ((14) , (7) , (1))	27	
664 Kcal 19,9g Prot 14,2g Lip 111,9g		545 Kcal 9g Prot 20,8g Lip 81,4g Hc		768 Kcal 27,2g Prot 29,2g Lip		921 Kcal 30,6g Prot 46,7g Lip			
30		31							

Alérgenos		1. Gluten		2. Crustáceo		3. Huevo		4. Pescado		5. Cacahuete		6. Soja		7. Lácteo
		8 Fruto cáscara		9. Apio		10. Mostaza		11. Sésamo		12. Molusco		13. Altramuz		14. Sulfito

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
2	Crema de calabaza Bacalao al horno con patatas Gelatina Pan ((14) , (4 , 14) , (1))	3	Coditos con tomate y albahaca Jamoncitos de pollo al horno con patatas Fruta Pan ((1) , (14))	4	Sopa de cocido sin gluten sin cerdo Hamburguesa con salsa de tomate y patatas Fruta Pan ((6 , 14) , (1))	5	Fabada asturiana sin chorizo Lacón a la gallega con patatas Gelatina Pan ((14) , (1))	6	Patatas estofadas con hortalizas Tortilla francesa con verduras Fruta Pan ((14) , (3) , (1))
485 Kcal 21g Prot 7,6g Lip 74,2g Hc		793 Kcal 18,5g Prot 31g Lip 112,4g		547 Kcal 18,8g Prot 18,5g Lip 79,9g		894 Kcal 39,1g Prot 33,7g Lip 110,3g		476 Kcal 10,5g Prot 8g Lip 93,2g Hc	
9	Arroz tres delicias Filete de pollo al ajillo con patatas Gelatina Pan ((3) , (14) , (1))	10	Sopa de cocido sin gluten sin cerdo Cocido completo Fruta Pan ((14) , (1))	11	Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera a la jardinera con patata Fruta Pan ((1) , (6 , 14))	12	Crema de verduras Tortilla de patata con verduras Gelatina Pan ((14) , (3) , (1))	13	Judías blancas guisadas con hortalizas Salmon al horno en salsa con patatas Fruta Pan ((4 , 14) , (1))
701 Kcal 28g Prot 21,1g Lip 98,1g Hc		700 Kcal 26,4g Prot 28,8g Lip 91,1g		848 Kcal 29,6g Prot 29g Lip 119g Hc		629 Kcal 14,1g Prot 23,7g Lip 87,8g		810 Kcal 50g Prot 18,6g Lip 114,4g	
16	Crema de calabacín Merluza a la romana con calabacín Gelatina Pan ((14) , (1 , 3 , 4) , (1))	17	Patatas estofadas con hortalizas y arroz integral Lomo de Sajonia con brócoli Macedonia Pan ((14) , (1))	18	Sopa de cocido sin gluten sin cerdo Filete ruso al horno con patatas Fruta Pan ((6 , 14) , (1))	19	Coditos con tomate y orégano Pollo estofado con verduras y patatas Gelatina Pan ((1) , (14))	20	Lentejas estofadas con hortalizas Tortilla de patata con verduras Fruta Pan ((3) , (1))
488 Kcal 23,2g Prot 12,2g Lip 69,7g		755 Kcal 27,5g Prot 25,4g Lip 100,4g		533 Kcal 18,8g Prot 19,3g Lip 74,8g		811 Kcal 40,3g Prot 23,8g Lip 105,9g		801 Kcal 29,1g Prot 23,5g Lip 115,2g	
23	Arroz con salsa de tomate Lomo de sajonia en salsa con patatas Gelatina Pan ((14) , (1))	24	Crema de zanahoria Tortilla francesa con verduras Fruta Pan ((14) , (3) , (1))	25	Judías verdes con patatas Lacón a la gallega con patatas Fruta Pan ((14) , (1))	26	Patatas estofadas con hortalizas Contramuslo de pollo con patatas Gelatina Pan C ((14) , (1))	27	
664 Kcal 19,9g Prot 14,2g Lip 111,9g		545 Kcal 9g Prot 20,8g Lip 81,4g Hc		768 Kcal 27,2g Prot 29,2g Lip		733 Kcal 30,6g Prot 29,7g Lip			
30		31							

Alérgenos		1. Gluten		2. Crustáceo		3. Huevo		4. Pescado		5. Cacahuete		6. Soja		7. Lácteo
		8 Fruto cáscara		9. Apio		10. Mostaza		11. Sésamo		12. Molusco		13. Altramuz		14. Sulfito

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
2	Crema de calabaza eco Merluza al limón con verduras Yogur Pan ((4 , 14) , (7) , (1))	3	Coditos con tomate y albahaca Jamoncitos de pollo al horno con patatas Fruta Pan ((1) , (14))	4	Sopa de ave con pistones Hamburguesa de ternera con salsa de tomate Fruta Pan integral ((1) , (6 , 14))	5	Alubias blancas estofadas con hortalizas Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y maíz Yogur ((14) , (1 , 4) , (7) , (1))	6	Patatas estofadas con hortalizas Tortilla francesa con salteado campestre Bizcocho casero Pan ((14) , (3) , (1 , 3 , 7) , (1))
859 Kcal 30,7g Prot 43,4g Lip 66,2g		595 Kcal 18,5g Prot 8,9g Lip 112,2g		521 Kcal 16,5g Prot 20,3g Lip 68g Hc		1230 Kcal 24g Prot 60g Lip 131,4g Hc		816 Kcal 19,5g Prot 35,6g Lip 102g	
9	Arroz tres delicias Pollo empanado Ensalada de lechuga y maíz Yogur ((3) , (1) , (7))	10	Sopa de ave con pistones Cocido completo Fruta Pan ((1) , (14))	11	Macarrones con tomate Albóndigas de ternera a la jardinera Fruta Pan integral ((1) , (6 , 14))	12	Crema de verduras eco. Tortilla de patatas con salteado de champiñones Flan de vainilla Pan ((3) , (7) , (1))	13	Alubias blancas estofadas con hortalizas Salmón al horno con verduritas Bizcocho casero Pan ((14) , (4) , (1 , 3 , 7) , (1))
890 Kcal 27,7g Prot 86,9g Lip 97,8g		734 Kcal 30,9g Prot 21,5g Lip 106,7g		835 Kcal 26g Prot 37,8g Lip 99,8g Hc		788 Kcal 14,5g Prot 37,5g Lip 91,5g		817 Kcal 54,1g Prot 22,8g Lip 96,4g	
16	Crema de calabacín eco Merluza a la romana Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur ((1 , 3 , 4) , (14) , (7) , (1))	17	Patatas estofadas con arroz integral Tortilla francesa con brócoli Macedonia Pan ((14) , (3) , (1))	18	Sopa de ave con pistones Filete ruso de ternera con tomate y patatas Fruta Pan integral ((1) , (6 , 14))	19	Coditos con tomate Ragout de pollo con patata y calabaza Yogur Pan ((1) , (14) , (7))	20	Lentejas estofadas con hortalizas Tortilla de patatas Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Bizcocho casero ((14) , (3) , (1 , 3 , 7) , (1))
1046 Kcal 27,1g Prot 62g Lip 73,7g		703 Kcal 11,8g Prot 33,2g Lip 88g Hc		600 Kcal 16,6g Prot 28,4g Lip 69,3g		946 Kcal 39,5g Prot 38,7g Lip 90,6g		1033 Kcal 32,7g Prot 42,8g Lip 122g	
23	Arroz con salsa de tomate Pollo guisado al ajillo con patata Gelatina Pan ((14) , (1))	24	Crema de zanahoria eco Tortilla francesa con verduras Fruta Pan ((3 , 14) , (1))	25	Judías verdes con patatas Nuggets de pollo con con salteado de maíz y zanahoria Fruta Pan integral ((14) , (1 , 6 , 7) , (1))	26	Patatas revolconas Pollo en pepitoria con patata Postre especial Pan C ((14) , (3 , 14) , (1 , 7) , (1))	27	
781 Kcal 37,7g Prot 21,9g Lip 105,9g		708 Kcal 18g Prot 31,1g Lip 87,9g Hc		637 Kcal 18,7g Prot 31,3g Lip		1017 Kcal 59g Prot 41,8g Lip 98,4g			
30		31							

Alérgenos		1. Gluten		2. Crustáceo		3. Huevo		4. Pescado		5. Cacahuete		6. Soja		7. Lácteo
		8 Fruto cáscara		9. Apio		10. Mostaza		11. Sésamo		12. Molusco		13. Altramuz		14. Sulfito

