

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
2	Sopa de picadillo Bonito con tomate Yogur Pan ((1, 3, 14), (4), (7), (1))	3	Coditos con tomate y albahaca Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y maíz Fruta ((1), (3))	4	Garbanzos estofados con hortalizas Hamburguesa guisada en salsa con verduritas Fruta Pan integral ((1))	5	Arroz de verduras al curry Magro al tomillo con champiñones y patatas Yogur Pan ((7), (1))	6	Judías verdes con patatas Pollo empanado Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Bizcocho casero ((14), (1), (1, 3, 7))
762 Kcal 45,1g Prot 29,7g Lip 59,7g		844 Kcal 23,3g Prot 25,8g Lip 131g		674 Kcal 33,4g Prot 24,3g Lip 88,1g		846 Kcal 32,1g Prot 28g Lip 96,8g Hc		749 Kcal 29,9g Prot 80,2g Lip 87,7g	
9	Lentejas estofadas con hortalizas Jamoncitos de pollo al horno con pimiento y zanahoria Flan de vainilla Pan ((14), (7), (1))	10	Crema de calabaza eco Merluza a la romana Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta ((1, 3, 4), (14), (1))	11	Patatas estofadas a la riojana con chorizo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y remolacha Fruta ((7, 14), (3), (14), (1))	12	Sopa de cocido Cocido completo Yogur Pan ((1), (7, 14), (7))	13	Macarrones con tomate y orégano Chuleta de Sajonia en salsa de verduras con patatas Bizcocho casero Pan ((1), (14), (1, 3, 7))
792 Kcal 47g Prot 23,8g Lip 88,2g Hc		708 Kcal 27,6g Prot 30,2g Lip 79,7g		803 Kcal 18,2g Prot 43,8g Lip 81g Hc		899 Kcal 28,8g Prot 42,5g Lip 82,3g		737 Kcal 29,2g Prot 17,1g Lip 112,9g	
16	Arroz con salsa de tomate Pollo guisado al ajillo con patata Yogur Pan ((14), (7), (1))	17	Ensalada mixta Judías pintas eco guisadas con pollo Fruta Pan ((3, 4, 14), (14), (1))	18	Coditos con tomate Salmón al horno con verduras Yogur Pan integral ((1), (4), (7))	19	Sopa de ave con pistones Estofado de ternera con patatas Fruta Pan ((1), (14))	20	Crema de zanahoria eco Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y zanahoria Bizcocho casero ((3), (14), (1, 3, 7), (1))
958 Kcal 37,3g Prot 38,9g Lip 96,2g		681 Kcal 34,3g Prot 12,4g Lip 100,6g		808 Kcal 41g Prot 35,3g Lip 62,3g Hc		520 Kcal 12,1g Prot 10,4g Lip 93,2g		707 Kcal 20,2g Prot 23g Lip 96,9g Hc	
23	Brócoli con patatas Lomo adobado en salsa con verduras Yogur Pan ((14), (7), (1))	24	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta ((7), (3), (14), (1))	25	Macarrones a la napolitana Albóndigas a la jardinera con hortalizas Fruta Pan integral ((1, 7), 6, 14), (1))	26	Sopa de cocido Cocido completo Gelatina Pan ((1), (7, 14))	27	Arroz con salsa de tomate Gallineta en salsa marinera con patatas Bizcocho casero Pan ((4, 14), (1, 3, 7), (1))
662 Kcal 28,9g Prot 26,4g Lip 60,4g		882 Kcal 30,6g Prot 31,6g Lip 119,9g		875 Kcal 29g Prot 35,2g Lip 112,7g		710 Kcal 28,8g Prot 25,5g Lip		694 Kcal 29,9g Prot 11,3g Lip 114,6g	

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