

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	7	Crema de calabaza eco Tortilla de patatas Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Fruta (3), (14), (1)	8	Macarrones integrales con tomate y orégano Merluza en salsa verde con patatas Fruta Pan integral (1), (1, 4, 14)	9	Sopa de cocido Cocido completo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur (1), (7, 14), (14), (7)	10	Arroz de verduras al curry Hamburguesa mixta con salsa de tomate y patatas Fruta Pan integral (14), (1)
		1010 Kcal 21,5g Prot 47,9g Lip		707 Kcal 38,2g Prot 15,2g Lip 104,8g		935 Kcal 32,2g Prot 44,7g Lip 92,7g		839 Kcal 26,3g Prot 25g Lip 128,7g
13	14	Crema de calabacín eco Carbonero al limón con verduras Yogur Pan (4, 14), (7), (1)	15	Patatas estofadas a la riojana con chorizo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta (7, 14), (3), (1)	16	Judías verdes rehogadas Coditos con boloñesa vegana, queso y orégano Fruta Pan (14), (1, 6, 7), (1)	17	Sopa de cocido Filete de pollo en salsa con patatas panaderas (caliente) Fruta Pan integral (1)
		830 Kcal 41,9g Prot 31,6g Lip 79g Hc		764 Kcal 36,4g Prot 15,3g Lip 128,4g		930 Kcal 23,6g Prot 45,3g Lip 105,6g		750 Kcal 29g Prot 10,2g Lip 134,8g
20	21	Macarrones integrales con tomate y bacon Salmón al horno con verduras Yogur Pan (1, 6), (4), (7), (1)	22	Sopa de cocido Cocido completo Ensalada de lechuga y maíz Fruta (1), (7, 14)	23	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta (7), (3), (14), (1)	24	Brócoli con patatas Jamoncitos de pollo al horno con arroz salteado Fruta Pan integral (14), (1)
		922 Kcal 51,6g Prot 35,7g Lip 86,8g		938 Kcal 34,1g Prot 36,8g Lip 120,8g		569 Kcal 12,1g Prot 18,2g Lip 88,3g		968 Kcal 33,5g Prot 32,2g Lip 136,8g
27	28	Crema de verduras eco. Tortilla de patatas Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Fruta (3), (14), (1)	29	Macarrones integrales con tomate y orégano Filete de merluza a la romana Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta (1), (1, 3, 4), (14)	30	Sopa de cocido Pollo asado a las finas hierbas con patatas Fruta Pan (1), (14)		Salteado de verduras campestre Lentejas con chorizo Yogur Pan (7, 14), (7), (1)
		985 Kcal 22,1g Prot 43,1g Lip 126,2g		866 Kcal 42g Prot 20,8g Lip 126,8g		949 Kcal 58,9g Prot 35,7g Lip		869 Kcal 27g Prot 31,4g Lip 101,1g

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