





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		<p>1 2 3 9 14</p> <p>POTAJE DE GARBANZOS</p> <p>CROQUETAS DE JAMÓN</p> <p>ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>649,5Kcal - Prot:21,8g - Lip:24,5g - HC:81,0g AGS:5,6g - Azúcares:30,3g - Sal:4,1g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Legumbre Huevo Lácteo</p>	<p>4 14</p> <p>CREMA DE PUERRO Y CALABAZA</p> <p>CAZÓN A LA SICILIANA</p> <p>PAPAS COCIDAS</p> <p>YOGURT</p> <p>422,0Kcal - Prot:22,3g - Lip:11,3g - HC:54,9g AGS:1,5g - Azúcares:16,0g - Sal:1,9g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Arroz Pescado Blanco Fruta</p>	<p>14</p> <p>POTAJE DE VERDURAS</p> <p>POLLO AL CHILINDRÓN</p> <p>ARROZ SALTEADO</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>602,7Kcal - Prot:36,1g - Lip:22,9g - HC:57,4g AGS:4,7g - Azúcares:14,9g - Sal:1,6g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Sopa Ave Fruta</p>

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
<p>1 4 14</p> <p>CREMA DE HORTALIZAS</p> <p>ESPAGUETIS CON JAMÓN Y TOMATE EN SALSA CASERA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>479,3Kcal - Prot:14,3g - Lip:10,5g - HC:78,0g AGS:1,5g - Azúcares:19,2g - Sal:1,3g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Legumbre Pescado azul Lácteo</p>	<p>1 2 9 11 12 14</p> <p>SOPA DE AVE CON FIDEOS</p> <p>CINTA DE LOMO EN SALSA DE MOSTAZA</p> <p>PAPAS COCIDAS</p> <p>YOGURT</p> <p>472,1Kcal - Prot:28,6g - Lip:9,0g - HC:61,0g AGS:1,2g - Azúcares:13,4g - Sal:1,4g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verduras Huevo Lácteo</p>	<p>1 2 3 4 9 14</p> <p>POTAJE DE LENTEJAS</p> <p>FILETE DE MERLUZA EMPANADA</p> <p>ENSALADA DE COL</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>652,6Kcal - Prot:40,9g - Lip:25,3g - HC:62,6g AGS:8,5g - Azúcares:31,6g - Sal:2,5g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Legumbres Cerdo Fruta</p>	<p>1 2 3 4 9 14</p> <p>POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS</p> <p>ESTOFADO DE POLLO</p> <p>ZANAHORIA SALTEADA</p> <p>YOGURT</p> <p>620,4Kcal - Prot:26,6g - Lip:20,8g - HC:78,9g AGS:3,0g - Azúcares:12,4g - Sal:1,0g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Arroz Pescado Azul Fruta</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>CREMA DE ACELGAS, PUERRO Y ZANAHORIA</p> <p>ARROZ A LA CUBANA</p> <p>SALCHICHAS FRANKFURT</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>861,7Kcal - Prot:33,4g - Lip:38,6g - HC:92,2g AGS:12,1g - Azúcares:29,7g - Sal:3,5g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Pasta Ave Fruta</p>

LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
<p>3 14</p> <p>POTAJE DE ESPINACAS</p> <p>TORTILLA ESPAÑOLA</p> <p>TOMATES ALIÑADOS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>467,8Kcal - Prot:13,4g - Lip:18,6g - HC:56,3g AGS:2,9g - Azúcares:14,9g - Sal:3,1g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Legumbre Ave Lácteo</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA</p> <p>MACARRONES BOLOÑESA</p> <p>YOGURT</p> <p>537,3Kcal - Prot:33,1g - Lip:14,3g - HC:67,0g AGS:4,2g - Azúcares:23,1g - Sal:10,9g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Pasta Ave Fruta</p>	<p>1 2 4 12</p> <p>CREMA DE CALABACÍN</p> <p>CROQUETAS DE BACALAO</p> <p>ENSALADA VARIADA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>498,3Kcal - Prot:14,9g - Lip:11,9g - HC:78,8g AGS:2,7g - Azúcares:19,8g - Sal:1,2g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Legumbre Huevo Lácteo</p>	<p>1 2 12</p> <p>SOPA DE FIDEOS</p> <p>LOMO DE CERDO CON PIMINETOS Y CEBOLLA</p> <p>MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS</p> <p>YOGURT</p> <p>640,1Kcal - Prot:44,2g - Lip:23,6g - HC:61,5g AGS:7,2g - Azúcares:27,8g - Sal:2,1g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Arroz Ternera Fruta</p>	<p>14</p> <p>POTAJE DE GARBANZOS</p> <p>ARROZ CON POLLO AL CURRY</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>474,9Kcal - Prot:15,2g - Lip:7,9g - HC:81,8g AGS:1,1g - Azúcares:14,2g - Sal:1,2g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Sopa Pescado Azul Lácteo</p>

LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
<p>1 2 3 4 9 14</p> <p>POTAJE DE LENTEJAS</p> <p>CHURROS DE PESCADO</p> <p>ENSALADA VARIADA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>303,0Kcal - Prot:6,4g - Lip:12,7g - HC:37,1g AGS:1,7g - Azúcares:13,0g - Sal:1,1g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Arroz Ave Fruta</p>	<p>1 2 12 14</p> <p>SOPA HORTELANA</p> <p>POLLO ASADO</p> <p>VERDURAS SALTEADAS</p> <p>YOGURT</p> <p>707,5Kcal - Prot:45,1g - Lip:26,1g - HC:71,1g AGS:7,6g - Azúcares:23,3g - Sal:1,7g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Verdura en crema Ternera Lácteo</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>POTAJE DE ACELGAS</p> <p>MACARRONES CON TOMATE Y ATÚN</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>535,1Kcal - Prot:18,3g - Lip:14,4g - HC:79,3g AGS:5,6g - Azúcares:20,7g - Sal:2,0g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Arroz Cerdo Fruta</p>	<p>9 14</p> <p><b>JORNADAS AMERICANAS</b></p> <p>CREMA DE VERDURAS</p> <p>HAMBURGUESA COMPLETA</p> <p>PAPAS FRITAS</p> <p>POSTRE ESPECIAL</p> <p>531,0Kcal - Prot:30,4g - Lip:15,6g - HC:64,8g AGS:4,2g - Azúcares:24,9g - Sal:1,8g</p> <p>Para la cena te aconsejamos</p> <p>Sopa Huevo Fruta</p>	 

**Observaciones**

Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por ingesta. Al acompañar las comidas con pan, deberemos tener en cuenta la presencia de gluten como alérgeno (a excepción de las dietas sin gluten)

Los alérgenos del menú tienen en cuenta todos los ingredientes de cada plato y siguen el principio de máxima precaución

- 1 GLUTEN
- 3 HUEVO
- 5 MOLUSCOS
- 7 CACAHUETES
- 9 SOJA
- 11 MOSTAZA
- 13 ALTRAMUICES
- 2 LÁCTEOS
- 4 PESCADO
- 6 CRUSTÁCEOS
- 8 FRUTOS DE CÁSCARA
- 10 SÉSAMO
- 12 APIO
- 14 AZUFRE Y SULFITO



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		<p>POTAJE DE GARBANZOS</p> <p>CROQUETAS DE JAMÓN</p> <p>TOMATES ALIÑADOS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>649,5Kcal - Prot:21,8g - Lip:24,5g - HC:81,0g AGS:5,6g - Azúcares:30,3g - Sal:4,1g</p>	<p>CREMA DE PUERRO Y CALABAZA</p> <p>FOGONERO A LA SICILIANA</p> <p>ARROZ SALTEADO</p> <p>YOGURT</p> <p>422,0Kcal - Prot:22,3g - Lip:11,3g - HC:54,9g AGS:1,5g - Azúcares:16,0g - Sal:1,9g</p>	<p>POTAJE DE VERDURAS</p> <p>POLLO AL CHILINDRÓN</p> <p>PAPAS COCIDAS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>602,7Kcal - Prot:36,1g - Lip:22,9g - HC:57,4g AGS:4,7g - Azúcares:14,9g - Sal:1,6g</p>
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
<p>CREMA DE HORTALIZAS</p> <p>ESPAGUETIS CON JAMÓN Y TOMATE EN SALSA CASERA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>479,3Kcal - Prot:14,3g - Lip:10,5g - HC:78,0g AGS:1,5g - Azúcares:19,2g - Sal:1,3g</p>	<p>POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS</p> <p>FOGONERO AL HORNO CON PAPAS</p> <p>YOGURT</p> <p>472,1Kcal - Prot:28,6g - Lip:9,0g - HC:61,0g AGS:1,2g - Azúcares:13,4g - Sal:1,4g</p>	<p>SOPA DE AVE CON FIDEOS</p> <p>CINTA DE LOMO EN SALSA DE MOSTAZA</p> <p>ZANAHORIA SALTEADA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>652,6Kcal - Prot:40,9g - Lip:25,3g - HC:62,6g AGS:8,5g - Azúcares:31,6g - Sal:2,5g</p>	<p>POTAJE DE LENTEJAS</p> <p>FILETE DE MERLUZA EMPANADA</p> <p>ENSALADA DE COI Y ZANAHORIA</p> <p>YOGURT</p> <p>620,4Kcal - Prot:26,6g - Lip:20,8g - HC:78,9g AGS:3,0g - Azúcares:12,4g - Sal:1,0g</p>	<p>CREMA DE ACELGAS, PUERRO Y ZANAHORIA</p> <p>ARROZ A LA CUBANA</p> <p>SALCHICHAS FRANKFURT</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>861,7Kcal - Prot:33,4g - Lip:38,6g - HC:92,2g AGS:12,1g - Azúcares:29,7g - Sal:3,5g</p>
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
<p>POTAJE DE ESPINACAS</p> <p>TORTILLA ESPAÑOLA</p> <p>TOMATES ALIÑADOS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>467,8Kcal - Prot:13,4g - Lip:18,6g - HC:56,3g AGS:2,9g - Azúcares:14,9g - Sal:1,1g</p>	<p>SOPA DE AVE</p> <p>FOGONERO CON MOJO VERDE</p> <p>PAPAS ARRUGADAS</p> <p>YOGURT</p> <p>537,3Kcal - Prot:33,1g - Lip:14,3g - HC:67,0g AGS:4,2g - Azúcares:23,1g - Sal:10,9g</p>	<p>CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA</p> <p>MACARRONES BOLOÑESA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>498,3Kcal - Prot:14,9g - Lip:11,9g - HC:78,8g AGS:2,7g - Azúcares:19,8g - Sal:1,2g</p>	<p>SOPA DE FIDEOS</p> <p>LOMO DE CERDO CON PIMINETOS Y CEBOLLA</p> <p>MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS</p> <p>YOGURT</p> <p>640,1Kcal - Prot:44,2g - Lip:23,6g - HC:61,5g AGS:7,2g - Azúcares:27,8g - Sal:2,1g</p>	<p>POTAJE DE GARBANZOS</p> <p>ARROZ CON POLLO AL CURRY</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>474,9Kcal - Prot:15,2g - Lip:7,9g - HC:81,8g AGS:1,1g - Azúcares:14,2g - Sal:1,2g</p>
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
<p>POTAJE DE LENTEJAS</p> <p>CHURROS DE PESCADO</p> <p>ENSALADA VARIADA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>303,0Kcal - Prot:6,4g - Lip:12,7g - HC:37,1g AGS:1,7g - Azúcares:13,0g - Sal:1,1g</p>	<p>SOPA HORTELANA</p> <p>POLLO ASADO</p> <p>VERDURAS SALTEADAS</p> <p>YOGURT</p> <p>707,5Kcal - Prot:45,1g - Lip:26,1g - HC:71,1g AGS:7,6g - Azúcares:23,3g - Sal:1,7g</p>	<p>POTAJE DE ACELGAS</p> <p>MACARRONES CON TOMATE Y ATÚN</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>535,1Kcal - Prot:18,3g - Lip:14,4g - HC:79,3g AGS:5,6g - Azúcares:20,7g - Sal:2,0g</p>	<p>CREMA DE VERDURAS</p> <p>HAMBURGUESA COMPLETA</p> <p>PAPAS FRITAS</p> <p>POSTRE ESPECIAL</p> <p>531,0Kcal - Prot:30,4g - Lip:15,6g - HC:64,8g AGS:4,2g - Azúcares:24,9g - Sal:1,8g</p>	 <p>¡¡Felices vacaciones!!</p>

Observaciones

Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por ingesta. Al acompañar las comidas con pan, deberemos tener en cuenta la presencia de gluten como alérgeno (a excepción de las dietas sin gluten)

Los alérgenos del menú tienen en cuenta todos los ingredientes de cada plato y siguen el principio de máxima precaución

