



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES 2

JUEVES 3

VIERNES 4

--

FESTIVO

Crema de calabacín Macarrones boloñesa Fruta de temporada <small>635,5Kcal - Prot:24,5g - Lip:18,6g - HC:89,6g AGS:8,2g - Azúcares:31,4g - Sal:2,2g</small>
--

Sopa de ave Ternera a la jardinera con verduras y papas. Yogur <small>708,4Kcal - Prot:35,8g - Lip:36,5g - HC:57,3g AGS:13,7g - Azúcares:23,0g - Sal:1,5g</small>
--

Potaje de lentejas. Gallo en salsa Arroz salteado Fruta de temporada <small>451,0Kcal - Prot:12,7g - Lip:18,0g - HC:53,5g AGS:2,9g - Azúcares:15,0g - Sal:3,1g</small>
--

LUNES 7

MARTES 8

MIÉRCOLES 9

JUEVES 10

VIERNES 11

Sopa minestrone con fideos. Pollo en pepitoria. Panaché de verduras Fruta de temporada <small>616,1Kcal - Prot:38,1g - Lip:22,6g - HC:60,5g AGS:5,1g - Azúcares:14,1g - Sal:2,6g</small>
--

Crema de guisantes y zanahoria. Fideua mixta de cerdo y pollo. Yogur <small>397,5Kcal - Prot:15,9g - Lip:8,9g - HC:59,5g AGS:1,5g - Azúcares:18,3g - Sal:1,2g</small>
--

Potaje de alubias Gallo a la siciliana. Papa sancochadas Fruta de temporada <small>536,2Kcal - Prot:25,9g - Lip:16,1g - HC:67,4g AGS:4,2g - Azúcares:31,9g - Sal:2,2g</small>

Crema de acelgas Arroz a la cubana Salchichas Frankfurt Yogur <small>751,7Kcal - Prot:26,4g - Lip:33,6g - HC:82,1g AGS:9,5g - Azúcares:19,1g - Sal:3,3g</small>

Rancho canario. Churros de pescado Ensalada de col y col lombarda Fruta de temporada <small>511,1Kcal - Prot:18,4g - Lip:19,2g - HC:63,2g AGS:4,7g - Azúcares:23,1g - Sal:1,2g</small>
--

LUNES 14

MARTES 15

MIÉRCOLES 16

JUEVES 17

VIERNES 18

Potaje de berros. Tortilla española. Menestra de verduras Fruta de temporada <small>511,1Kcal - Prot:18,4g - Lip:19,2g - HC:63,2g AGS:4,7g - Azúcares:23,1g - Sal:1,2g</small>
--

Potaje de garbanzos y verduras. Marmitako de atún. Gelatina de fresa <small>384,8Kcal - Prot:20,2g - Lip:9,4g - HC:51,2g AGS:1,1g - Azúcares:6,2g - Sal:1,1g</small>

Crema de puerro y calabacín. Tallarines con pollo en salsa casera Fruta de temporada <small>569,7Kcal - Prot:42,8g - Lip:16,1g - HC:60,0g AGS:2,8g - Azúcares:13,5g - Sal:1,3g</small>

Potaje de espinacas Filete de merluza empanado Ensalada variada con aceitunas Yogur <small>558,1Kcal - Prot:22,4g - Lip:25,3g - HC:58,2g AGS:5,6g - Azúcares:24,6g - Sal:1,8g</small>

Sopa de picadillo. Ropa vieja. Fruta de temporada <small>573,1Kcal - Prot:24,1g - Lip:12,7g - HC:87,4g AGS:3,9g - Azúcares:29,1g - Sal:1,3g</small>
--

LUNES 21

MARTES 22

MIÉRCOLES 23

JUEVES 24

VIERNES 25

Crema de judía verde y zanahoria Espirales a la carbonara Fruta de temporada <small>482,3Kcal - Prot:14,8g - Lip:8,0g - HC:84,1g AGS:1,3g - Azúcares:18,4g - Sal:1,3g</small>
--

Potaje de lentejas. Gallo a la portuguesa. Papas cocidas. Yogur <small>583,0Kcal - Prot:32,3g - Lip:15,5g - HC:74,3g AGS:4,1g - Azúcares:25,9g - Sal:1,7g</small>

Crema de calabacín Arroz con pollo al curry. Fruta de temporada <small>499,1Kcal - Prot:15,2g - Lip:11,9g - HC:78,7g AGS:2,7g - Azúcares:19,3g - Sal:1,3g</small>
--

Sopa minestrone con letras. Cerdo en salsa de manzana. Zanahorias baby Yogur <small>654,7Kcal - Prot:38,6g - Lip:21,4g - HC:73,6g AGS:6,8g - Azúcares:28,1g - Sal:2,4g</small>
--

Crema de boniato, calabaza y puerro. Hamburguesa de ave con salsa casera Papas fritas Fruta de temporada <small>570,1Kcal - Prot:24,5g - Lip:15,4g - HC:76,8g AGS:3,6g - Azúcares:18,3g - Sal:1,6g</small>
--

LUNES 28

MARTES 29

MIÉRCOLES 30

JUEVES

VIERNES

Crema de hortalizas. Pollo a la riojana Arroz salteado Fruta de temporada <small>566,2Kcal - Prot:33,5g - Lip:22,9g - HC:52,1g AGS:4,9g - Azúcares:25,3g - Sal:1,9g</small>

Sopa hortelana con letras. Croquetas de bacalao Ensalada de tomate, aceitunas y maíz Yogur <small>552,4Kcal - Prot:16,5g - Lip:19,7g - HC:75,5g AGS:4,8g - Azúcares:28,0g - Sal:4,9g</small>
--

Potaje de alubias blancas y verduras Gallo al horno Papas arrugadas Fruta de temporada <small>414,4Kcal - Prot:19,4g - Lip:11,7g - HC:53,4g AGS:1,5g - Azúcares:13,5g - Sal:10,9g</small>

--

--

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

ALTRAMUCES

2

LÁCTEOS

4

PESCADO

6

CRUSTÁCEOS

8

FRUTOS DE CÁSCARA

10

SÉSAMO

12

APIO

14

AZÚFRE Y SULFITO