

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
FIESTA	FIESTA	Patatas con costillas Empanadillas (pescado, gluten y huevo) Ensalada mixta Fruta	Sopa de ave con fideos (gluten y huevo) Cinta de lomo Ensalada mixta Yogur (leche)	Judías verdes Pollo empanado (gluten y huevo) Ensalada verde Fruta
		KCAL: 754 HC: 80,6 g AZÚCAR: 15,8 g KJ: 3151 GRASA: 38 g SAT: 7,6 g PROT: 22,7 g	KCAL: 743 HC: 52,4 g AZÚCAR: 10,9 g KJ: 3106 GRASA: 42,8 g SAT: 8,9 g PROT: 37,3 g	KCAL: 749 HC: 38,6 g AZÚCAR: 18,2 g KJ: 3133 GRASA: 47,8 g SAT: 7,1 g PROT: 43,2 g
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Lentejas estofadas Tortilla de patata (huevo) Ensalada Fruta	Acelgas rehogadas Pollo asado Ensalada mixta Fruta o yogur (leche)	Macarrones con tomate (gluten y huevo) Filetes rusos (gluten y huevo) Ensalada mixta Fruta	Arroz con pollo y magro Croquetas (huevo, leche y gluten) Ensalada mixta Yogur (leche)	Crema de zanahoria (leche) Mero al horno con patatas (pescado) Ensalada verde Fruta
KCAL: 749 HC: 65,7 g AZÚCAR: 21,3 g KJ: 3132 GRASA: 43,4 g SAT: 6,6 g PROT: 28 g	KCAL: 741 HC: 48,1 g AZÚCAR: 21,3 g KJ: 3099 GRASA: 48 g AGS: 7,7 g PROT: 60,7 g	KCAL: 753 HC: 66,7 g AZÚCAR: 21,2 g KJ: 3146 GRASA: 44 g SAT: 10 g PROT: 29 g	KCAL: 751 HC: 72,3 g AZÚCAR: 12,8 g KJ: 3138 GRASA: 39,4 g SAT: 9,9 g PROT: 24 g	KCAL: 748 HC: 61,5 g AZÚCAR: 21,7 g KJ: 3128 GRASA: 44,3 g AGS: 7,3 g PROT: 25,8 g
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
FIESTA	Sopa de pescado (pescado, gluten, moluscos y crustáceos) Cinta de lomo Ensalada Fruta o yogur (leche)	Ensalada de pasta (gluten y huevo) Merluza rebozada (pescado, gluten y huevo) Ensalada mixta Fruta	Cocido completo Yogur (leche)	Guisantes Chuleta de pavo Ensalada verde Fruta
	KCAL: 742 HC: 60,8 g AZÚCAR: 11,2 g KJ: 3102 GRASA: 39,2 g SAT: 5,2 g PROT: 36,7 g	KCAL: 753 HC: 59,7 g AZÚCAR: 10,3 g KJ: 3184 GRASA: 43,3 g SAT: 6 g PROT: 31,3 g	KCAL: 750 HC: 74,9 g AZÚCAR: 13,4 g KJ: 3135 GRASA: 37,7 g SAT: 7 g PROT: 28 g	KCAL: 752 HC: 43 g AZÚCAR: 13,1 g KJ: 3143 GRASA: 57,5 g SAT: 12,4 g PROT: 26,8 g
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Arroz tres delicias (huevo) Cinta de lomo a la plancha Ensalada verde Fruta	Garbanzos guisados Tortilla de atún (huevo y pescado) Ensalada verde Fruta o yogur (leche)	Sopa de picadillo (gluten y huevo) Pescado al horno (pescado) Ensalada verde Fruta	Fideuá (gluten y huevo) Empanadillas (pescado, gluten y huevo) Ensalada mixta Yogur (leche)	Albóndigas a la americana (leche, gluten y huevo) Ensalada verde Fruta
KCAL: 743 HC: 74 g AZÚCAR: 21 g KJ: 3104 GRASA: 36 g SAT: 6 g PROT: 32 g	KCAL: 761 HC: 45 g AZÚCAR: 16,7 g KJ: 3179 GRASA: 52 g SAT: 9,6 g PROT: 28 g	KCAL: 749 HC: 53 g AZÚCAR: 21 g KJ: 3130 GRASA: 45 g SAT: 6,6 g PROT: 34 g	KCAL: 760 HC: 86 g AZÚCAR: 11 g KJ: 3175 GRASA: 34 g SAT: 8,3 g PROT: 28 g	KCAL: 699 HC: 38 g AZÚCAR: 18 g KJ: 2921 GRASA: 48 g SAT: 14,7 g PROT: 29 g
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
Guisantes con jamón Pollo empanado (gluten y huevo) Ensalada verde Fruta	Judías blancas con verduras Huevos fritos con patatas (huevo) Ensalada verde Fruta o yogur (leche)	Macarrones con chorizo (gluten y huevo) Pescado al horno (pescado) Ensalada verde Fruta		
KCAL: 761 HC: 50 g AZÚCAR: 21 g KJ: 3181 GRASA: 43 g SAT: 6,6 g PROT: 43 g	KCAL: 764 HC: 60 g AZÚCAR: 21 g KJ: 3195 GRASA: 48 g SAT: 7 g PROT: 23 g	KCAL: 767 HC: 77 g AZÚCAR: 18 g KJ: 3205 GRASA: 38 g SAT: 5,5 g PROT: 29 g		