

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
	Judías verdes Cinta de lomo fresca Ensalada verde Yogur (leche)	Patatas con carne Tortilla francesa de atún (huevo y pescado) Ensalada verde Fruta	Sopa de pescado (pescado, crustáceos y moluscos) Pollo asado Ensalada mixta Yogur (leche)	Macarrones con chorizo (gluten y huevo) Pescado blanco rebozado (pescado, gluten y huevo) Ensalada verde Fruta
	KCAL: 701 HC: 35,9 g AZÚCAR: 10,2 g KJ: 2929 GRASA: 44,6 g SAT: 9,3 g PROT: 39,3 g	KCAL: 743 HC: 50,7 g AZÚCAR: 21,5 g KJ: 3105 GRASA: 35,6 g SAT: 7,9 g PROT: 29,3 g	KCAL: 731 HC: 60,6 g AZÚCAR: 12g KJ: 3054 GRASA: 38,9 g SAT: 8,5 g PROT: 35,2 g	KCAL: 740 HC: 64,7 g AZÚCAR: 20,5 g KJ: 3095 GRASA: 38,9 g SAT: 6,6 g PROT: 32,9 g
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Lentejas estofadas Huevos fritos con patatas (huevo) Ensalada mixta Yogur (leche)	Sopa de picadillo (gluten, huevo) Chuletas de pavo Ensalada Fruta	Arroz con pollo y magro Empanadillas (huevo, gluten y pescado) Ensalada verde Yogur (leche)	Crema de calabacín (leche) Pescado al horno con patatas (pescado) Ensalada mixta Fruta	Espaguetis con tomate (gluten y huevo) Filetes de ternera Ensalada verde Yogur (leche)
KCAL: 751 HC: 60 g AZÚCAR: 12 g KJ: 3140 GRASA: 44 g SAT: 9,12 g PROT: 30 g	KCAL: 735 HC: 39 g AZÚCAR: 21,6 g KJ: 3073 GRASA: 54,2 g SAT: 11,7 g PROT: 23,2 g	KCAL: 764 HC: 85,5 g AZÚCAR: 11,6 g KJ: 3194 GRASA: 36 g SAT: 9,3 g PROT: 18,2 g	KCAL: 734 HC: 42,7 g AZÚCAR: 26,8 g KJ: 3067 GRASA: 49,4 g SAT: 9,9 g PROT: 32,8 g	KCAL: 755 HC: 76,1 g AZÚCAR: 11,7 g KJ: 3157 GRASA: 34,4 g SAT: 7,9 g PROT: 37,4 g
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Puré de verduras Cinta de lomo Ensalada Yogur (leche)	Fideuá (gluten y huevo) Croquetas (leche, gluten y huevo) Ensalada Fruta	Arroz blanco Huevos fritos y salchichas frescas (huevo) Ensalada Yogur (leche)	Cocido completo (gluten y huevo) Ensalada fruta	Patatas marineras (pescado, crustáceos y moluscos) Pescado blanco a la romana (pescado, huevo y gluten) Ensalada yogur
KCAL: 729 HC: 47,4 g AZÚCAR: 9,2 g KJ: 3047 GRASA: 45,1 g SAT: 10,2 g PROT: 26,4 g	KCAL: 773 HC: 72 g AZÚCAR: 21,4 g KJ: 3232 GRASA: 41,3 g SAT: 7,9 g PROT: 28,8 g	KCAL: 758 HC: 69,5 g AZÚCAR: 7,3 g KJ: 3169 GRASA: 43,1 g SAT: 10,5 g PROT: 23,1 g	KCAL: 750 HC: 74,9 g AZÚCAR: 19,4 g KJ: 3135 GRASA: 37,7 g SAT: 7 g PROT: 28 g	KCAL: 721 HC: 56,5 g AZÚCAR: 9,7 g KJ: 3012 GRASA: 39,7 g SAT: 7,7 g PROT: 34,6 g
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Albóndigas estofadas (gluten y huevo) Arroz blanco Ensalada Fruta	Caracolas con tomate y chorizo (gluten y huevo) Pescado rebozado (pescado, huevo y gluten) Ensalada Yogur (leche)	Arroz con pollo y magro Croquetas (leche, gluten y huevo) Ensalada verde Fruta	Garbanzos guisados Tortilla de jamón (huevo) Ensalada Yogur (leche)	Crema de zanahoria (leche) Contramuslos de pollo asados Ensalada Fruta
KCAL: 697 HC: 46 g AZÚCAR: 23,9 g KJ: 2915 GRASA: 44,5 g SAT: 8,7 g PROT: 28,2 g	KCAL: 750 HC: 64,6 g AZÚCAR: 10,2 g KJ: 3136 GRASA: 43,5 g SAT: 8,5 g PROT: 25,5 g	KCAL: 730 HC: 56,6 g AZÚCAR: 20,4 g KJ: 3052 GRASA: 43,3 g SAT: 7,5 g PROT: 28,9 g	KCAL: 726 HC: 33 g AZÚCAR: 10 g KJ: 3033 GRASA: 51,9 g SAT: 13,8 g PROT: 32 g	KCAL: 730 HC: 55,9 g AZÚCAR: 25,6g KJ: 3049 GRASA: 44,4 g SAT: 8,5 g PROT: 26,7 g
LUNES 29	MARTES 30			
Lentejas estofadas Tortilla de patata (huevo) Ensalada verde Yogur (leche)	Guisantes con jamón Hamburguesa con patatas fritas (gluten y huevo) Ensalada Fruta			
KCAL: 761 HC: 63 g AZÚCAR: 9,7 g KJ: 3179 GRASA: 44 g SAT: 8,7 g PROT: 28 g	KCAL: 811 HC: 53 g AZÚCAR: 15 g KJ: 3388 GRASA: 52 g SAT: 14,3 g PROT: 33 g			