

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		FIESTA	Lentejas estofadas Empanadillas (gluten, huevo y pescado) Ensalada Yogur (leche)	Espaguetis con tomate y atún (gluten, huevo y pescado) Mero empanado (pescado, gluten y huevo) Ensalada Fruta
			KCAL: 733 HC: 74,5 g AZÚCARES: 16,3 g KJ: 3064 GRASA: 36,8 g SAT: 8,7 g PROT: 26,4 g	KCAL: 740 HC: 64,7 g AZÚCARES: 20,5 g KJ: 3095 GRASA: 38,9 g SAT: 6,6 g PROT: 32,9 g
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Arroz con magro y pollo Croquetas de jamón (gluten, leche y huevo) Ensalada Fruta	Crema de zanahoria (leche) Filetes rusos (gluten y huevo) Ensalada Yogur (leche)	Patatas con carne San Jacobo (gluten, leche y huevo) Ensalada Fruta	Cocido completo (gluten y huevo) Ensalada Yogur (leche)	Macarrones con chorizo (gluten y huevo) Pescado al horno (pescado) Ensalada Fruta
KCAL: 754 HC: 76,3 g AZÚCARES: 21,6 g KJ: 3153 GRASA: 39,2 g SAT: 8,6 g PROT: 24,1 g	KCAL: 716 HC: 48 g AZÚCARES: 13,7 g KJ: 2993 GRASA: 47,7 g SAT: 13,2 g PROT: 23,8g	KCAL: 752 HC: 50,5g AZÚCARES: 24g KJ: 3143 GRASA: 46,4 g SAT: 11,1g PROT: 30,6g	KCAL: 750 HC: 74,9 g AZÚCARES: 19,4 g KJ: 3135 GRASA: 37,7 g SAT: 7 g PROT: 28 g	KCAL: 720 HC: 65,9 g AZÚCARES: 18,8 g KJ: 3008 GRASA: 39,5 g SAT: 9,2 g PROT: 25,3g
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Guisantes con jamón Cinta de lomo Ensalada Yogur (leche)	Arroz blanco con tomate Contramuslos asados Ensalada Fruta	Sopa de picadillo (gluten y huevo) Chuleta de pavo Ensalada Yogur (leche)	Judías blancas Huevos fritos con patatas (huevo) Ensalada Fruta	Puré de verduras Palometa con tomate (pescado) Ensalada Yogur (leche)
KCAL: 696 HC: 34 g AZÚCAR: 13,9 g KJ: 2909 GRASA: 50 g SAT: 12,5 g PROT: 27 g	KCAL: 747 HC: 80,4 g AZÚCARES: 15,3 g KJ: 3122 GRASA: 35,4 g SAT: 7,7 g PROT: 26,8 g	KCAL: 719 HC: 46,6 g AZÚCARES: 8,6 g KJ: 3007 GRASA: 41,6 g SAT: 8,6 g PROT: 39,9 g	KCAL: 717 HC: 56,4 g AZÚCARES: 21,3 g KJ: 2998 GRASA: 45,2 g SAT: 6,6 g PROT: 29,4 g	KCAL: 691 HC: 50g AZÚCARES: 8,9g KJ: 2887 GRASA: 42,3 g SAT: 9,3g PROT: 38,8g
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Garbanzos guisados Tortilla de jamón (huevo) Ensalada Fruta	Sopa de pescado (gluten, huevo y pescado) Filetes rusos (gluten y huevo) Ensalada Yogur (leche)	Judías verdes Mero empanado (pescado, gluten y huevo) Ensalada Fruta	Fideuá (gluten y huevo) Salchichas Ensalada Yogur (leche)	Crema de calabacín (leche) Filetes de ternera Ensalada Fruta
KCAL: 712 HC: 5 2,6 g AZÚCARES: 17,9 g KJ: 2976 GRASA: 45,6 g SAT: 8,8 g PROT: 23 g	KCAL: 753 HC: 52,5 g AZÚCARES: 7,7g KJ: 3145 GRASA: 47,4 g SAT: 12,6 g PROT: 22 g	KCAL: 716 HC: 42,7 g AZÚCARES: 24,5 g KJ: 2992 GRASA: 45,9 g SAT: 6,5 g PROT: 45,9 g	KCAL: 728 HC: 57,1 g AZÚCARES: 12,8 g KJ: 3041 GRASA: 43,8 g SAT: 10,3 g PROT: 26,3 g	KCAL: 721 HC: 39,6 g AZÚCARES: 25,3 g KJ: 3013 GRASA: 46,7 g SAT: 11,3 g PROT: 35 g
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	
Acelgas rehogadas Pechuga de pollo empanada (gluten y huevo) Ensalada Yogur (leche)	Patatas marineras (pescado, crustáceo, molusco, crustáceo) Cinta de lomo fresca Ensalada Fruta	Sopa de cocido (gluten y huevo) Tortilla de patata (huevo) Ensalada Yogur (leche)	Lentejas estofadas Empanadillas (gluten, pescado y huevo) Ensalada Fruta	
KCAL: 730 HC: 43,6 g AZÚCARES: 12 g KJ: 3050 GRASA: 44,7 g SAT: 8,9 g PROT: 38,8 g	KCAL: 712 HC: 56,6 g AZÚCARES: 24,5 g KJ: 2978 GRASA: 38,8 g SAT: 5,5 g PROT: 34,5 g	KCAL: 726 HC: 57 g AZÚCARES: 9,6 g KJ: 3035 GRASA: 45,2 g SAT: 9 g PROT: 23 g	KCAL: 743 HC: 80 g AZÚCARES: 29 g KJ: 3105 GRASA: 37 g SAT: 7,1 g PROT: 23 g	