OCTUBRE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
HUEVO (1) GLUTEN (2) PESCADO (3) LECHE (4) MOLUSCOS (5) CRUSTÁCEOS (6)			1 PURÉ DE VERDURAS FILETE DE POLLO EMPANADO CON PATATAS FRITAS (1) (2) ENSALADA VERDE Y FRUTA KCAL: 600 HC: 43,3 g AZ: 22,9 g GRASA: 33,5 g SAT: 10,5 g, PROT: 26,2	2 ENSALADA DE PASTA (1) (2) PESCADO AL HORNO (3) ENSALADA VERDE YOGURT (4) KCAL: 563, HC: 63 g, AZ: 18,9 g, GRASA: 17 g, SAT: 3,5 g, PROT: 36 g
5 PATATAS GUISADAS CON COSTILLAS TORTILLA FRANCESA (1) ENSALADA VERDE FRUTA KCAL: 526, HC: 64,5 g, AZ: 25,3 g, GRASA: 21,5 g, SAT: 4,1 g, PROT: 14 g	6 JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS SALMÓN A LA PLANCHA (3) ENSALADA VERDE FRUTA KCAL: 522, HC: 48,8 g, AZ: 19,7 g, GRASA: 20,3 g, SAT: 4 g, PROT: 28,7 g	7 JUDÍAS VERDES REHOGADAS POLLO ASADO ENSALADA VERDE YOGURT (4) KCAL: 573 HC: 61,3 g AZ: 21,7 g GRASA: 20,4 g SAT: 4,3 g, PROT: 31 g	8 ALBÓNDIGAS CON ARROZ (2) ENSALADA MIXTA CON ATÚN Y HUEVO DURO (1) (3) ENSALADA VERDE Y FRUTA KCAL: 618, HC: 92,5 g, AZ: 22,3 g, GRASA: 17 g, SAT: 3,5 g, PROT: 29 g	9 GUISANTES CON JAMÓN PESCADO BLANCO A LA ROMANA (1) (2) (3) ENSALADA VERDE Y YOGURT (4) KCAL: 474 HC: 39,6 g AZ: 26,4 g GRASA: 18 g SAT: 3,3 g, PROT: 29,8 g
12 DÍA FESTIVO	13 LENTEJAS ESTOFADAS (2) HUEVO FRITO CON PATATAS (1) ENSALADA VERDE FRUTA KCAL: 645 HC: 60,8 g AZ: 19,5 g GRASA: 31,5 g SAT: 7 g, PROT: 23,9 g	14 FIDEUÁ DE PESCADO (1)(2)(3) SAN JACOBO (1)(2)(4) ENSALADA VERDE FRUTA KCAL: 552, HC: 76 g, AZ: 18,7 g, GRASA: 17 g, SAT: 4 g, PROT: 22 g	15 COCIDO COMPLETO (2) (1) FRUTA KCAL: 755, HC: 60,1 g, AZ: 19,6 g, GRASA: 43,3 g, SAT: 7,8 g, PROT: 31,4 g	16 CREMA DE CALABACÍN PESCADO AL HORNO CON PATATA PANADERA (3) ENSALADA VERDE Y YOGURT (4) KCAL: 453, HC: 56 g, AZ: 10,3 g, GRASA: 14,1 g, SAT: 3,4 g, PROT: 23,4 g
19 PATATAS MARINERAS (3)(5)(6) TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN (1) ENSALADA VERDE FRUTA KCAL: 568, HC: 30 g, AZ: 17,9 g, GRASA: 24 g, SAT: 2,3 g, PROT: 58 g	20 SOPA DE PICADILLO (1) (2) CHULETA DE PAVO ENSALADA VERDE FRUTA KCAL: 485 HC: 50,8 g AZ: 19,4 g GRASA: 21,3 g SAT: 4,5 g, PROT: 19,9 g	21 POTAJE DE GARBANZOS MERLUZA AL HORNO CON TOMATE (3) ENSALADA VERDE Y FRUTA KCAL: 580, HC: 52 g, AZ: 21,9 g, GRASA: 20 g, SAT: 3,5 g, PROT: 49 g	22 CREMA DE ZANAHORIA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA (3) ENSALADA VERDE FRUTA KCAL: 580, HC: 52 g, AZ: 21,9 g, GRASA: 20 g, SAT: 3,5 g, PROT: 49 g	23 MACARRONES CON CHORIZO (1)(2) PEZ ESPADA A LA PLANCHA (3) ENSALADA VERDE YOGURT (4) KCAL: 629 HC: 77,8 g, AZ: 14,5 g, GRASA: 21 g, SAT: 4 g, PROT: 19,1 g
26 PURÉ DE VERDURAS MAGRO CON TOMATE ENSALADA VERDE FRUTA KCAL: 444, HC: 43,8 g, AZ: 22,3 g, GRASA: 17,3 g, SAT: 3,8 g, PROT: 24,3 g	27 LENTEJAS ESTOFADAS (2) PESCADO A LA ROMANA (1)(2)(3) ENSALADA VERDE FRUTA KCAL: 562, HC: 84 g, AZ: 19,5 g, GRASA: 7 g, SAT: 1,2 g, PROT: 44 g	28 ARROZ CON POLLO SALCHICHAS FRESCAS DE TERNERA ENSALADA VERDE FRUTA KCAL: 535, HC: 43 g, AZ: 1 g, GRASA: 30 g, SAT: 4,5 g, PROT: 23 g	29 ESPAGUETIS INTEGRALES BOLOÑESA (1) (2) HUEVO FRITO CON PATATAS (1)(2) ENSALADA VERDE Y FRUTA KCAL: 551, HC: 57,8 g, AZ: 19,5 g, GRASA: 25,2 g, SAT: 5,5 g, PROT: 20,4 g	30 JUDÍAS PINTAS CON ARROZ PESCADO A LA PLANCHA (3) ENSALADA VERDE YOGURT (4) KCAL: 563, HC: 73 g, AZ: 19,3 g, GRASA: 10,9 g, SAT: 1,5 g, PROT: 39 g