

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 (G) TX GARBANZOS CON ARROZ (patata, j.verdes, pimiento, cebolla, ajo) (G) YOGUR DE FRUTAS Kcal: 342,08 Prot: 10,25g Hidrat: 53,23g Grasas: 10,36g Sat: 2,21g Azúc: 19,28g Sal: 0,37g	4 (G) TX VERDURA CON POLLO (patata, calabacín...) (G) YOGUR DE FRUTAS Kcal: 384,00 Prot: 14,27g Hidrat: 51,28g Grasas: 13,14g Sat: 2,88g Azúc: 20,68g Sal: 0,59g	5 (G) TX VERDURAS CON GALLO PEDRO (patata, cebolla, calabacín) (G) YOGUR DE FRUTAS Kcal: 297,30 Prot: 11,02g Hidrat: 32,63g Grasas: 13,24g Sat: 2,87g Azúc: 20,20g Sal: 0,14g	6 (G) CREMA DE CALABACÍN CON HUEVO (patata, cebolla, aceite...) (G) YOGUR DE FRUTAS Kcal: 420,90 Prot: 13,83g Hidrat: 52,88g Grasas: 16,52g Sat: 4,03g Azúc: 21,23g Sal: 0,14g	7 (G) TX LENTEJAS CON VERDURAS (patata, tomate, zanahoria, j.verde, ajo) (G) YOGUR DE FRUTAS Kcal: 446,00 Prot: 16,94g Hidrat: 61,54g Grasas: 13,44g Sat: 2,94g Azúc: 21,69g Sal: 0,50g
10 (G) TX GUIZO DE MERLUZA (cebolla, patata, pimiento, zanahoria) (G) YOGUR DE FRUTAS Kcal: 281,11 Prot: 11,58g Hidrat: 38,96g Grasas: 8,27g Sat: 2,17g Azúc: 19,07g Sal: 0,20g	11 (G) TX ALUBIAS CON VERDURAS (patata,pimiento, tomate, cebolla, laurel, ajo) (G) YOGUR DE FRUTAS Kcal: 442,43 Prot: 14,05g Hidrat: 62,82g Grasas: 13,28g Sat: 2,90g Azúc: 20,59g Sal: 0,47g	12 (G) TX CAZUELA DE FIDEOS CON ABADEJO (tomate, pimiento, cebolla) (G) YOGUR DE FRUTAS Kcal: 284,67 Prot: 12,67g Hidrat: 38,55g Grasas: 8,24g Sat: 2,22g Azúc: 18,64g Sal: 0,54g	13 (G) CREMA DE VERDURAS CON HUEVO (patata, zanahoria, calabacín...) (G) YOGUR DE FRUTAS Kcal: 299,00 Prot: 9,67g Hidrat: 42,51g Grasas: 9,57g Sat: 2,71g Azúc: 20,78g Sal: 0,14g	14 (G) TX POTAJE DE CALABAZA CON GARBANZOS (patata, tomate, pimiento, ajo) (G) YOGUR DE FRUTAS Kcal: 318,36 Prot: 9,57g Hidrat: 48,82g Grasas: 9,80g Sat: 2,16g Azúc: 20,38g Sal: 0,48g
17 (G) CREMA DE CALABAZA, ZANAHORIA Y HUEVO (cebolla, patata, aceite) (G) YOGUR DE FRUTAS Kcal: 395,75 Prot: 11,10g Hidrat: 54,21g Grasas: 14,71g Sat: 3,41g Azúc: 22,98g Sal: 0,14g	18 (G) TX LENTEJAS CON VERDURAS (patata, tomate, zanahoria, j.verde, ajo) (G) YOGUR DE FRUTAS Kcal: 446,00 Prot: 16,94g Hidrat: 61,54g Grasas: 13,44g Sat: 2,94g Azúc: 21,69g Sal: 0,50g	19 (G) TX COCIDO CON BERZA (patata, j.verde, garbanzo, hueso, carcasa) (G) YOGUR DE FRUTAS Kcal: 191,98 Prot: 7,93g Hidrat: 30,66g Grasas: 3,79g Sat: 1,42g Azúc: 17,34g Sal: 0,22g	20 (G) TX VERDURA CON TERNERA (patata, cebolla, calabacín, zanahoria) (G) YOGUR DE FRUTAS Kcal: 262,90 Prot: 5,72g Hidrat: 30,73g Grasas: 12,63g Sat: 2,78g Azúc: 20,11g Sal: 0,14g	21 (G) TX DE VERDURA CON MERLUZA (patata, cebolla, calabacín) (G) YOGUR DE FRUTAS Kcal: 297,30 Prot: 11,02g Hidrat: 32,63g Grasas: 13,24g Sat: 2,87g Azúc: 20,20g Sal: 0,14g
24 (G) TX ALUBIAS CON VERDURAS (patata,pimiento, tomate, cebolla, laurel, ajo) (G) YOGUR DE FRUTAS Kcal: 442,43 Prot: 14,05g Hidrat: 62,82g Grasas: 13,28g Sat: 2,90g Azúc: 20,59g Sal: 0,47g	25 (G) TX GARBANZOS CON ARROZ (patata, j.verdes, pimiento, cebolla, ajo) (G) YOGUR DE FRUTAS Kcal: 342,08 Prot: 10,25g Hidrat: 53,23g Grasas: 10,36g Sat: 2,21g Azúc: 19,28g Sal: 0,37g	26 (G) TX GURULLOS CON POLLO (pimiento, cebolla, patata, tomate, ajo) (G) YOGUR DE FRUTAS Kcal: 543,80 Prot: 20,29g Hidrat: 84,50g Grasas: 13,89g Sat: 3,13g Azúc: 20,79g Sal: 0,71g	27 (G) TX VERDURA CON ABADEJO (patata, cebolla, zanahoria, calabacín) (G) YOGUR DE FRUTAS Kcal: 293,30 Prot: 12,68g Hidrat: 30,73g Grasas: 12,91g Sat: 2,83g Azúc: 20,11g Sal: 0,14g	28 (G) TX GUISILLO DE MAGRA (patata, cebolla, pimiento, guisante, zanahoria) (G) YOGUR DE FRUTAS Kcal: 294,43 Prot: 14,86g Hidrat: 39,24g Grasas: 8,05g Sat: 2,94g Azúc: 18,60g Sal: 0,20g

GLUTEN
HUEVO
PESCADO
MOLUSCO
SOJA
ALTRAMUCES
LECHE
SÉSAMO
FRUTOS DE CÁSCARA
APIO
MOSTAZA
SULFITOS
CACAHUETE
CRUSTÁCEOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 (G) TX GARBANZOS CON ARROZ (patata, j.verdes, pimienta, cebolla, ajo) (G) YOGUR DE FRUTAS Kcal: 342,08 Prot: 10,25g Hidrat: 53,23g Grasas: 10,36g Sat: 2,21g Azúc: 19,28g Sal: 0,37g	4 (G) TX VERDURA CON POLLO (patata, calabacín...) (G) YOGUR DE FRUTAS Kcal: 384,00 Prot: 14,27g Hidrat: 51,28g Grasas: 13,14g Sat: 2,88g Azúc: 20,68g Sal: 0,59g	5 (G) TX VERDURAS CON GALLO PEDRO (patata, cebolla, calabacín) (G) YOGUR DE FRUTAS Kcal: 297,30 Prot: 11,02g Hidrat: 32,63g Grasas: 13,24g Sat: 2,87g Azúc: 20,20g Sal: 0,14g	6 (G) CREMA DE CALABACÍN CON HUEVO (patata, cebolla, aceite...) (G) YOGUR DE FRUTAS Kcal: 420,90 Prot: 13,83g Hidrat: 52,88g Grasas: 16,52g Sat: 4,03g Azúc: 21,23g Sal: 0,14g	7 (G) TX LENTEJAS CON VERDURAS (patata, tomate, zanahoria, j.verde, ajo) (G) YOGUR DE FRUTAS Kcal: 446,00 Prot: 16,94g Hidrat: 61,54g Grasas: 13,44g Sat: 2,94g Azúc: 21,69g Sal: 0,50g
10 (G) TX GUIISO DE MERLUZA (cebolla, patata, pimienta, zanahoria) (G) YOGUR DE FRUTAS Kcal: 281,11 Prot: 11,58g Hidrat: 38,96g Grasas: 8,27g Sat: 2,17g Azúc: 19,07g Sal: 0,20g	11 (G) TX ALUBIAS CON VERDURAS (patata,pimienta, tomate, cebolla, laurel, ajo) (G) YOGUR DE FRUTAS Kcal: 442,43 Prot: 14,05g Hidrat: 62,82g Grasas: 13,28g Sat: 2,90g Azúc: 20,59g Sal: 0,47g	12 (G) TX VERDURA CON ABADEJO (patata, cebolla, zanahoria, calabacín) (G) YOGUR DE FRUTAS Kcal: 293,30 Prot: 12,68g Hidrat: 30,73g Grasas: 12,91g Sat: 2,83g Azúc: 20,11g Sal: 0,14g	13 (G) CREMA DE VERDURAS CON HUEVO (patata, zanahoria, calabacín...) (G) YOGUR DE FRUTAS Kcal: 299,00 Prot: 9,67g Hidrat: 42,51g Grasas: 9,57g Sat: 2,71g Azúc: 20,78g Sal: 0,14g	14 (G) TX POTAJE DE CALABAZA CON GARBANZOS (patata, tomate, pimienta, ajo) (G) YOGUR DE FRUTAS Kcal: 318,36 Prot: 9,57g Hidrat: 48,82g Grasas: 9,80g Sat: 2,16g Azúc: 20,38g Sal: 0,48g
17 (G) CREMA DE CALABAZA, ZANAHORIA Y HUEVO (cebolla, patata, aceite) (G) YOGUR DE FRUTAS Kcal: 395,75 Prot: 11,10g Hidrat: 54,21g Grasas: 14,71g Sat: 3,41g Azúc: 22,98g Sal: 0,14g	18 (G) TX LENTEJAS CON VERDURAS (patata, tomate, zanahoria, j.verde, ajo) (G) YOGUR DE FRUTAS Kcal: 446,00 Prot: 16,94g Hidrat: 61,54g Grasas: 13,44g Sat: 2,94g Azúc: 21,69g Sal: 0,50g	19 (G) TX COCIDO CON VERDURAS SIN CARNE (garbanzo, j.verde, patata, puerro) (G) YOGUR DE FRUTAS Kcal: 211,27 Prot: 7,65g Hidrat: 36,26g Grasas: 4,07g Sat: 1,44g Azúc: 17,99g Sal: 0,26g	20 (G) TX VERDURAS CON GALLO PEDRO (patata, cebolla, calabacín) (G) YOGUR DE FRUTAS Kcal: 297,30 Prot: 11,02g Hidrat: 32,63g Grasas: 13,24g Sat: 2,87g Azúc: 20,20g Sal: 0,14g	21 (G) CREMA DE VERDURAS CON HUEVO (patata, zanahoria, calabacín...) (G) YOGUR DE FRUTAS Kcal: 299,00 Prot: 9,67g Hidrat: 42,51g Grasas: 9,57g Sat: 2,71g Azúc: 20,78g Sal: 0,14g
24 (G) TX ALUBIAS CON VERDURAS (patata,pimienta, tomate, cebolla, laurel, ajo) (G) YOGUR DE FRUTAS Kcal: 442,43 Prot: 14,05g Hidrat: 62,82g Grasas: 13,28g Sat: 2,90g Azúc: 20,59g Sal: 0,47g	25 (G) TX GARBANZOS CON ARROZ (patata, j.verdes, pimienta, cebolla, ajo) (G) YOGUR DE FRUTAS Kcal: 342,08 Prot: 10,25g Hidrat: 53,23g Grasas: 10,36g Sat: 2,21g Azúc: 19,28g Sal: 0,37g	26 (G) TX VERDURA CON POLLO (patata, calabacín...) (G) YOGUR DE FRUTAS Kcal: 384,00 Prot: 14,27g Hidrat: 51,28g Grasas: 13,14g Sat: 2,88g Azúc: 20,68g Sal: 0,59g	27 (G) TX VERDURA CON ABADEJO (patata, cebolla, zanahoria, calabacín) (G) YOGUR DE FRUTAS Kcal: 293,30 Prot: 12,68g Hidrat: 30,73g Grasas: 12,91g Sat: 2,83g Azúc: 20,11g Sal: 0,14g	28 (G) TX GUISILLO DE POLLO (patata, pimienta, zanahoria, cebolla) (G) YOGUR DE FRUTAS Kcal: 361,71 Prot: 13,89g Hidrat: 57,12g Grasas: 8,11g Sat: 2,16g Azúc: 19,99g Sal: 0,56g

GLUTEN
HUEVO
PESCADO
MOLUSCO
SOJA
ALTRAMUCES
LECHE
SÉSAMO
FRUTOS DE CÁSCARA
APIO
MOSTAZA
SULFITOS
CACAHUETE
CRUSTÁCEOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 (G) GARBANZOS CON ARROZ (j.verdes, cebolla, pimienta, ajo, tomate) (G) LOMO ADOBADO AL HORNO (G) MENESTRA DE VERDURAS COCIDA (G) FRUTA DE TEMPORADA (M) (G) PAN BLANCO Kcal: 489,75 Prot: 15,26g Hidrat: 69,85g Grasas: 17,33g Sat: 3,03g Azúc: 9,77g Sal: 2,33g	4 (G) SOPA DE LLUVIA CON POLLO (carcasa, huesos, puerro, apio, zanahoria) (G) TORTILLA DE PATATAS AL HORNO (G) FRUTA DE TEMPORADA (P) (G) PAN BLANCO	5 (G) MACARRONES CON TOMATE Y ATÚN (G) PALETA COCIDA Y QUESO EDAM (G) FRUTA DE TEMPORADA (N) (G) PAN BLANCO	6 (G) CREMA DE CALABACÍN (patata, cebolla, aceite) (G) ALBÓNDIGAS JARDINERA (champiñón, guisante, pimienta, zanahoria, ajos) (G) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (G) PAN BLANCO	7 (G) LENTEJAS CON VERDURAS (patata, j.verdes, cebolla, pimienta, ajo, laurel) (G) MERLUZA EN SALSA (tomate, pimienta, cebolla, laurel, aceite) (G) YOGUR DE FRUTAS (G) PAN INTEGRAL
10 (G) GUIISO DE MERLUZA (patata, cebolla, pimienta, laurel, tomate) (G) BUÑUELOS DE BACALAO (G) FRUTA DE TEMPORADA (M) (G) PAN BLANCO Kcal: 506,51 Prot: 13,34g Hidrat: 74,38g Grasas: 17,06g Sat: 2,05g Azúc: 10,26g Sal: 2,29g	11 (G) ALUBIAS CON VERDURAS (j, secas, patata, zanahoria, cebolla, ajo) (G) LOMO SAJONIA AL HORNO (G) FRUTA DE TEMPORADA (P) (G) PAN BLANCO	12 (G) CAZUELA DE FIDEOS CON ABADEJO (patata, tomate, pimienta, cebolla, limón) (G) CROQUETAS DE POLLO (G) ARROZ SALTEADO (cebolla, aceite) (G) FRUTA DE TEMPORADA (N) (G) PAN BLANCO	13 (G) CREMA DE VERDURAS (patata, calabacín, cebolla, zanahoria) (G) POLLO EN SALSA DE TOMATE (cebolla, aceite, ajo, orégano) (G) PATATAS HORNO (aceite, laurel) (G) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (G) PAN BLANCO	14 (G) POTAJE DE CALABAZA CON GARBANZOS (patata, tomate, zanahoria, pimienta) (G) ABADEJO EN SALSA (tomate, pimienta, cebolla, laurel, aceite) (G) YOGUR DE FRUTAS (G) PAN INTEGRAL
17 (G) CREMA NARANJA (patata, calabaza, zanahoria, cebolla) (G) ALBÓNDIGAS JARDINERA (champiñón, guisante, pimienta, zanahoria, ajos) (G) FRUTA DE TEMPORADA (M) (G) PAN BLANCO Kcal: 454,45 Prot: 9,47g Hidrat: 60,36g Grasas: 20,96g Sat: 5,10g Azúc: 14,01g Sal: 1,73g	18 (G) LENTEJAS CON VERDURAS (patata, j.verdes, cebolla, pimienta, ajo, laurel) (G) MERLUZA RIOJANA (tomate, pimienta, cebolla, aceite, ajos) (G) FRUTA DE TEMPORADA (P) (G) PAN BLANCO	19 (G) COCIDO CON BERZA (patata, j.tiernas, huesos, carcasa, zanahoria) (G) TORTILLA DE PATATAS AL HORNO (G) FRUTA DE TEMPORADA (N) (G) PAN BLANCO	20 (G) SOPA DE PICADILLO (huevo, pollo, huesos, aceite, carcasa, pasta estrella) (G) LOMO ADOBADO AL HORNO (G) ARROZ SALTEADO (cebolla, aceite) (G) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (G) PAN BLANCO	21 (G) ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO GRATINADO (tomate, queso, aceite girasol) (G) NUGGETS DE POLLO (G) PATATAS HORNO (aceite, laurel) (G) YOGUR DE FRUTAS (G) PAN INTEGRAL
24 (G) ALUBIAS CON VERDURAS (j, secas, patata, zanahoria, cebolla, ajo) (G) PALITOS DE PESCADO FRITOS (G) FRUTA DE TEMPORADA (M) (G) PAN BLANCO Kcal: 505,73 Prot: 16,93g Hidrat: 73,45g Grasas: 14,57g Sat: 1,67g Azúc: 10,55g Sal: 1,63g	25 (G) GARBANZOS CON ARROZ (j.verdes, cebolla, pimienta, ajo, tomate) (G) SALCHICHAS FRANKFURT HORNO (G) ZANAHORIAS BABY (G) FRUTA DE TEMPORADA (P) (G) PAN BLANCO	26 (G) GURULLOS DE ALMERÍA (pollo, pimienta, patata, guisantes, ajos) (G) TORTILLA FRANCESA AL HORNO (G) FRUTA DE TEMPORADA (N) (G) PAN BLANCO	27 (G) CREMA DE VERDURAS (patata, calabacín, cebolla, zanahoria) (G) ASADILLO DE POLLO (zanahoria, champiñón, guisante, tomate, ajo) (G) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (G) PAN BLANCO	28 (G) GUISILLO DE MAGRA (patata, cebolla, pimienta, guisante, ajo) (G) EMPANADILLAS DE ATÚN (G) ARROZ SALTEADO (cebolla, aceite) (G) YOGUR DE FRUTAS (G) PAN INTEGRAL
Kcal: 524,89 Prot: 16,80g Hidrat: 80,91g Grasas: 14,82g Sat: 1,98g Azúc: 18,35g Sal: 2,02g	Kcal: 448,93 Prot: 18,74g Hidrat: 61,62g Grasas: 13,05g Sat: 2,16g Azúc: 9,90g Sal: 1,79g	Kcal: 582,22 Prot: 15,22g Hidrat: 75,31g Grasas: 22,70g Sat: 3,52g Azúc: 13,70g Sal: 2,16g	Kcal: 548,11 Prot: 20,44g Hidrat: 75,22g Grasas: 18,35g Sat: 3,85g Azúc: 13,12g Sal: 2,73g	Kcal: 493,30 Prot: 15,02g Hidrat: 64,46g Grasas: 19,84g Sat: 4,50g Azúc: 20,84g Sal: 2,05g

GLUTEN HUEVO PESCADO MOLUSCO SOJA ALTRAMUCES LECHE SÉSAMO FRUTOS DE CÁSCARA APIO MOSTAZA SULFITOS CACAHUETE CRUSTÁCEOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 (G) GARBANZOS CON ARROZ (j.verdes, cebolla, pimienta, ajo, tomate) (A) LOMO ADOBADO AL HORNO (G) MENESTRA DE VERDURAS COCIDA (G) FRUTA DE TEMPORADA (M) (G) PAN BLANCO Kcal: 617,45 Prot: 24,22g Hidrat: 73,21g Grasas: 26,09g Sat: 5,48g Azúc: 10,33g Sal: 3,77g	4 (G) SOPA DE LLUVIA CON POLLO (carcasa, huesos, puerro, apio, zanahoria) (A) TORTILLA DE PATATAS AL HORNO (G) FRUTA DE TEMPORADA (P) (G) PAN BLANCO Kcal: 524,20 Prot: 15,87g Hidrat: 70,33g Grasas: 18,52g Sat: 3,33g Azúc: 9,12g Sal: 3,76g	5 (G) MACARRONES CON TOMATE Y ATÚN (A) PALETA COCIDA Y QUESO EDAM (G) FRUTA DE TEMPORADA (N) (G) PAN BLANCO Kcal: 530,60 Prot: 27,66g Hidrat: 59,25g Grasas: 21,08g Sat: 9,12g Azúc: 11,31g Sal: 2,29g	6 (G) CREMA DE CALABACÍN (patata, cebolla, aceite) (A) ALBÓNDIGAS JARDINERA (tomate, champiñón, guisante, zanahoria, cebolla) (G) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (G) PAN BLANCO Kcal: 595,85 Prot: 16,04g Hidrat: 76,60g Grasas: 28,48g Sat: 9,78g Azúc: 20,30g Sal: 2,56g	7 (G) LENTEJAS CON VERDURAS (patata, j.verdes, cebolla, pimienta, ajo, laurel) (G) MERLUZA EN SALSA (tomate, pimienta, cebolla, laurel, aceite) (G) ZANAHORIAS BABY (G) YOGUR DE FRUTAS (G) PAN INTEGRAL Kcal: 595,32 Prot: 29,88g Hidrat: 75,70g Grasas: 19,36g Sat: 3,39g Azúc: 26,53g Sal: 2,34g
10 (G) GUIISO DE MERLUZA (patata, cebolla, pimienta, laurel, tomate) (A) BUÑUELOS DE BACALAO (G) FRUTA DE TEMPORADA (M) (G) PAN BLANCO Kcal: 506,51 Prot: 13,34g Hidrat: 74,38g Grasas: 17,06g Sat: 2,05g Azúc: 10,28g Sal: 2,29g	11 (G) ALUBIAS CON VERDURAS (j. secas, patata, zanahoria, cebolla, ajo) (A) PALETA COCIDA Y QUESO EDAM (G) ARROZ SALTEADO (cebolla, aceite) (G) FRUTA DE TEMPORADA (P) (G) PAN BLANCO Kcal: 596,04 Prot: 26,21g Hidrat: 72,43g Grasas: 21,28g Sat: 8,89g Azúc: 10,10g Sal: 2,19g	12 (G) CAZUELA DE FIDEOS CON ABADEJO (patata, tomate, pimienta, cebolla, limón) (A) CROQUETAS DE POLLO (G) PATATAS FRITAS (G) FRUTA DE TEMPORADA (N) (G) PAN BLANCO Kcal: 615,91 Prot: 16,10g Hidrat: 79,55g Grasas: 22,55g Sat: 4,35g Azúc: 15,86g Sal: 2,84g	13 (G) CREMA DE VERDURAS (patata, calabacín, cebolla, zanahoria) (A) JAMONCITOS POLLO EN SALSA DE TOMATE (cebolla, aceite, ajos) (G) PATATAS HORNO (aceite, laurel) (G) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (G) PAN BLANCO Kcal: 612,28 Prot: 25,82g Hidrat: 92,30g Grasas: 15,50g Sat: 2,10g Azúc: 18,72g Sal: 2,64g	14 (G) POTAJE DE CALABAZA CON GARBANZOS (patata, tomate, zanahoria, pimienta) (A) CAZÓN EN SALSA VERDE (ajo, perejil, aceite) (G) YOGUR DE FRUTAS (G) PAN INTEGRAL Kcal: 597,88 Prot: 33,56g Hidrat: 70,86g Grasas: 20,49g Sat: 4,34g Azúc: 22,66g Sal: 1,38g
17 (G) CREMA NARANJA (patata, calabaza, zanahoria, cebolla) (A) ALBÓNDIGAS JARDINERA (tomate, champiñón, guisante, zanahoria, cebolla) (G) FRUTA DE TEMPORADA (M) (G) PAN BLANCO Kcal: 619,40 Prot: 14,89g Hidrat: 68,90g Grasas: 35,42g Sat: 10,76g Azúc: 16,97g Sal: 2,56g	18 (G) LENTEJAS CON VERDURAS (patata, j.verdes, cebolla, pimienta, ajo, laurel) (A) MERLUZA A LA RIOJANA (tomate, pimienta, cebolla, aceite, ajo) (G) FRUTA DE TEMPORADA (P) (G) PAN BLANCO Kcal: 566,15 Prot: 34,84g Hidrat: 72,56g Grasas: 14,42g Sat: 1,91g Azúc: 14,62g Sal: 1,68g	19 (G) COCIDO ANDALUZ (j.verdes, garbanzo, zanahoria, puerro, carcasa) (A) TORTILLA DE PATATAS AL HORNO (G) FRUTA DE TEMPORADA (N) (G) PAN BLANCO Kcal: 513,55 Prot: 16,65g Hidrat: 75,52g Grasas: 15,50g Sat: 2,59g Azúc: 13,17g Sal: 3,50g	20 (G) SOPA DE PICADILLO (huevo, pollo, huesos, aceite, carcasa, pasta estrella) (A) LOMO ADOBADO AL HORNO (G) ARROZ SALTEADO (cebolla, aceite) (G) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (G) PAN BLANCO Kcal: 657,81 Prot: 29,40g Hidrat: 78,58g Grasas: 25,11g Sat: 6,02g Azúc: 13,68g Sal: 4,20g	21 (G) ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO GRATINADO (tomate, queso, aceite girasol) (A) NUGGETS DE POLLO (G) PATATAS HORNO (aceite, laurel) (G) YOGUR DE FRUTAS (G) PAN INTEGRAL Kcal: 669,70 Prot: 22,22g Hidrat: 73,58g Grasas: 32,28g Sat: 7,02g Azúc: 21,08g Sal: 2,95g
24 (G) ALUBIAS CON VERDURAS (j. secas, patata, zanahoria, cebolla, ajo) (A) PALITOS DE PESCADO FRITOS (G) FRUTA DE TEMPORADA (M) (G) PAN BLANCO Kcal: 564,53 Prot: 19,81g Hidrat: 81,19g Grasas: 16,22g Sat: 1,85g Azúc: 11,15g Sal: 2,05g	25 (G) GARBANZOS CON ARROZ (j.verdes, cebolla, pimienta, ajo, tomate) (A) SALCHICHAS FRANKFURT HORNO (G) ZANAHORIAS BABY (G) FRUTA DE TEMPORADA (P) (G) PAN BLANCO Kcal: 626,20 Prot: 20,47g Hidrat: 73,87g Grasas: 28,39g Sat: 7,78g Azúc: 10,80g Sal: 3,05g	26 (G) GURULLOS DE ALMERÍA (pollo, patata, pimienta, cebolla, tomate, guisante) (A) TORTILLA FRANCESA AL HORNO (G) FRUTA DE TEMPORADA (N) (G) PAN BLANCO Kcal: 683,25 Prot: 28,98g Hidrat: 107,01g Grasas: 15,56g Sat: 3,01g Azúc: 12,86g Sal: 2,04g	27 (G) CREMA DE VERDURAS (patata, calabacín, cebolla, zanahoria) (G) ASADILLO DE POLLO (zanahoria, champiñón, guisante, tomate, ajo) (G) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (G) PAN BLANCO Kcal: 524,05 Prot: 19,33g Hidrat: 84,41g Grasas: 12,04g Sat: 1,71g Azúc: 20,97g Sal: 2,07g	28 (G) GUIISILLO DE MAGRA (patata, cebolla, pimienta, guisante, ajo) (A) EMPANADILLAS DE ATÚN (G) ARROZ SALTEADO (cebolla, aceite) (G) YOGUR DE FRUTAS (G) PAN INTEGRAL Kcal: 715,89 Prot: 20,76g Hidrat: 90,80g Grasas: 29,45g Sat: 3,75g Azúc: 21,68g Sal: 1,30g

GLUTEN HUEVO PESCADO MOLUSCO SOJA ALTRAMUCES LECHE SÉSAMO FRUTOS DE CÁSCARA APIO MOSTAZA SULFITOS CACAHUETE CRUSTÁCEOS