

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>6</p> <p>(G) CREMA NARANJA (patata, calabaza, zanahoria, cebolla)</p> <p>(A) ALBÓNDIGAS JARDINERA (tomate, champiñón, guisante, zanahoria, cebolla)</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (M)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 619,40 Prot: 14,89g Hidrat: 68,90g Grasas: 35,42g Sat: 10,76g Azúc: 16,97g Sat: 2,56g</p>	<p>7</p> <p>(G) LENTEJAS CON VERDURAS (patata, j.verdes, cebolla, pimiento, ajo, laurel)</p> <p>(A) MERLUZA A LA RIOJANA (tomate, pimiento, cebolla, aceite, ajo)</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (P)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 566,15 Prot: 34,84g Hidrat: 72,56g Grasas: 14,42g Sat: 1,91g Azúc: 14,62g Sat: 1,68g</p>	<p>1</p> <p>(G) COCIDO ANDALUZ (j.verdes, garbanzo, zanahoria, puerro, carcasa)</p> <p>(A) TORTILLA DE PATATAS AL HORNO</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (N)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 513,55 Prot: 16,65g Hidrat: 75,52g Grasas: 15,50g Sat: 2,59g Azúc: 13,17g Sat: 3,50g</p>	<p>2</p> <p>(G) CREMA DE VERDURAS (patata, calabacín, cebolla, zanahoria)</p> <p>(A) JAMONCITOS POLLO EN SALSA DE TOMATE (cebolla, aceite, ajos)</p> <p>(G) PATATAS HORNO (aceite, laurel)</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (PL)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 612,28 Prot: 25,82g Hidrat: 92,30g Grasas: 15,50g Sat: 2,10g Azúc: 18,72g Sat: 2,64g</p>	<p>3</p> <p>(G) POTAJE DE CALABAZA CON GARBANZOS (patata, tomate, zanahoria, pimiento)</p> <p>(A) CAZÓN EN SALSA VERDE (ajo, perejil, aceite)</p> <p>(G) YOGUR DE FRUTAS</p> <p>(G) PAN INTEGRAL</p> <p>Kcal: 597,88 Prot: 33,56g Hidrat: 70,86g Grasas: 20,49g Sat: 4,34g Azúc: 22,66g Sat: 1,38g</p>
<p>6</p> <p>(G) CREMA NARANJA (patata, calabaza, zanahoria, cebolla)</p> <p>(A) ALBÓNDIGAS JARDINERA (tomate, champiñón, guisante, zanahoria, cebolla)</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (M)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 619,40 Prot: 14,89g Hidrat: 68,90g Grasas: 35,42g Sat: 10,76g Azúc: 16,97g Sat: 2,56g</p>	<p>7</p> <p>(G) LENTEJAS CON VERDURAS (patata, j.verdes, cebolla, pimiento, ajo, laurel)</p> <p>(A) MERLUZA A LA RIOJANA (tomate, pimiento, cebolla, aceite, ajo)</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (P)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 566,15 Prot: 34,84g Hidrat: 72,56g Grasas: 14,42g Sat: 1,91g Azúc: 14,62g Sat: 1,68g</p>	<p>8</p> <p>(G) COCIDO ANDALUZ (j.verdes, garbanzo, zanahoria, puerro, carcasa)</p> <p>(A) TORTILLA DE PATATAS AL HORNO</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (N)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 513,55 Prot: 16,65g Hidrat: 75,52g Grasas: 15,50g Sat: 2,59g Azúc: 13,17g Sat: 3,50g</p>	<p>9</p> <p>(G) SOPA DE PICADILLO (huevo, pollo, huesos, aceite, carcasa, pasta estrella)</p> <p>(A) LOMO ADOBADO AL HORNO</p> <p>(G) ARROZ SALTEADO (cebolla, aceite)</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (PL)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 657,81 Prot: 29,40g Hidrat: 78,58g Grasas: 25,11g Sat: 6,02g Azúc: 13,68g Sat: 4,20g</p>	<p>10</p> <p>(G) ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO GRATINADO (tomate, queso, aceite girasol)</p> <p>(A) NUGGETS DE POLLO</p> <p>(G) PATATAS HORNO (aceite, laurel)</p> <p>(G) YOGUR DE FRUTAS</p> <p>(G) PAN INTEGRAL</p> <p>Kcal: 669,70 Prot: 22,22g Hidrat: 73,58g Grasas: 32,28g Sat: 7,02g Azúc: 21,08g Sat: 2,95g</p>
<p>13</p> <p>(G) ALUBIAS CON VERDURAS (j. secas, patata, zanahoria, cebolla, ajo)</p> <p>(A) PALITOS DE PESCADO FRITOS</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (M)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 564,53 Prot: 19,81g Hidrat: 81,19g Grasas: 16,22g Sat: 1,85g Azúc: 11,15g Sat: 2,05g</p>	<p>14</p> <p>(G) GARBANZOS CON ARROZ (j.verdes, cebolla, pimiento, ajo, tomate)</p> <p>(A) SALCHICHAS FRANKFURT HORNO</p> <p>(G) ZANAHORIAS BABY</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (P)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 626,20 Prot: 20,47g Hidrat: 73,87g Grasas: 28,39g Sat: 7,78g Azúc: 10,80g Sat: 3,05g</p>	<p>15</p> <p>(G) GURULLOS DE ALMERÍA (pollo, patata, pimiento, cebolla, tomate, guisante)</p> <p>(A) TORTILLA FRANCESA AL HORNO</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (N)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 683,25 Prot: 28,98g Hidrat: 107,01g Grasas: 15,56g Sat: 3,01g Azúc: 12,86g Sat: 2,04g</p>	<p>16</p> <p>(G) CREMA DE VERDURAS (patata, calabacín, cebolla, zanahoria)</p> <p>(G) ASADILLO DE POLLO (zanahoria, champiñón, guisante, tomate, ajo)</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (PL)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 524,05 Prot: 19,33g Hidrat: 84,41g Grasas: 12,04g Sat: 1,71g Azúc: 20,97g Sat: 2,07g</p>	<p>17</p> <p>(G) GUISILLO DE MAGRA (patata, cebolla, pimiento, guisante, ajo)</p> <p>(A) EMPANADILLAS DE ATÚN</p> <p>(G) ARROZ SALTEADO (cebolla, aceite)</p> <p>(G) YOGUR DE FRUTAS</p> <p>(G) PAN INTEGRAL</p> <p>Kcal: 715,89 Prot: 20,76g Hidrat: 90,80g Grasas: 29,45g Sat: 3,75g Azúc: 21,68g Sat: 1,30g</p>
<p>20</p> <p>(G) CODITOS BOLOÑESA</p> <p>(A) CROQUETAS DE POLLO</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (M)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 606,40 Prot: 15,37g Hidrat: 84,28g Grasas: 23,84g Sat: 6,07g Azúc: 15,01g Sat: 2,55g</p>	<p>21</p> <p>(A) GUIISO CON JIBIA (potón, guisantes, tomate, cebolla, vino)</p> <p>(G) GALLO PEDRO AL HORNO</p> <p>(G) PISTO DE VERDURAS</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (P)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 599,13 Prot: 23,23g Hidrat: 86,22g Grasas: 17,70g Sat: 2,32g Azúc: 17,49g Sat: 2,10g</p>	<p>22</p> <p>(G) ACELGAS ESPARRAGADAS (patata, garbanzos, almendras, pimiento, cebolla)</p> <p>(A) HAMBURGUESA DE POLLO PLANCHA</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (N)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 539,56 Prot: 21,50g Hidrat: 55,87g Grasas: 25,95g Sat: 8,12g Azúc: 10,09g Sat: 1,98g</p>	<p>23</p> <p>(G) CREMA NARANJA (patata, calabaza, zanahoria, cebolla)</p> <p>(A) LOMO SAJONIA CON PIMENTÓN AL HORNO</p> <p>(G) PATATAS FRITAS</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (PL)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 578,15 Prot: 22,69g Hidrat: 71,48g Grasas: 22,61g Sat: 3,51g Azúc: 19,51g Sat: 3,08g</p>	<p>24</p> <p>(G) LENTEJAS CON ARROZ Y VERDURAS (patata, zanahoria, tomate, pimiento)</p> <p>(A) TORTILLA DE PATATAS CON CALABACÍN AL HORNO</p> <p>(G) ZANAHORIAS BABY</p> <p>(G) YOGUR DE FRUTAS</p> <p>(G) PAN INTEGRAL</p> <p>Kcal: 706,62 Prot: 24,61g Hidrat: 97,38g Grasas: 22,00g Sat: 4,29g Azúc: 25,92g Sat: 3,92g</p>
<p>27</p> <p>(G) ARROZ CON TOMATE FRITO</p> <p>(A) SALCHICHAS FRANKFURT HORNO</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (M)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 593,87 Prot: 17,86g Hidrat: 68,99g Grasas: 28,85g Sat: 7,67g Azúc: 9,29g Sat: 2,68g</p>	<p>28</p> <p>(G) COCIDO ANDALUZ (j.verdes, garbanzo, zanahoria, puerro, carcasa)</p> <p>(A) SAN JACOBO</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (P)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 585,95 Prot: 23,41g Hidrat: 92,77g Grasas: 14,54g Sat: 4,04g Azúc: 11,77g Sat: 3,23g</p>	<p>29</p> <p>(G) GUISILLO DE POLLO (cebolla, pimiento, carcasa, guisantes, patata)</p> <p>(A) TORTILLA FRANCESA AL HORNO</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (N)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 503,76 Prot: 19,71g Hidrat: 72,79g Grasas: 14,44g Sat: 2,62g Azúc: 11,78g Sat: 2,10g</p>	<p>30</p> <p>(G) ALUBIAS CON VERDURAS (j. secas, patata, zanahoria, cebolla, ajo)</p> <p>(G) GALLO PEDRO FRITO (harina, aceite)</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (PL)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 483,33 Prot: 22,64g Hidrat: 67,22g Grasas: 12,63g Sat: 1,49g Azúc: 14,50g Sat: 1,10g</p>	<p>31</p> <p>(G) CREMA DE CALABAZA (patata, cebolla, patata, calabaza)</p> <p>(A) JAMONCITOS POLLO EN AMARILLO (ajos, orégano, hierbas provenzales)</p> <p>(G) PATATAS HORNO (aceite, laurel)</p> <p>(G) YOGUR DE FRUTAS</p> <p>(G) PAN INTEGRAL</p> <p>Kcal: 573,10 Prot: 27,84g Hidrat: 62,07g Grasas: 22,91g Sat: 4,92g Azúc: 24,12g Sat: 1,35g</p>



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>6</p> <p>(G) CREMA DE CALABAZA, ZANAHORIA Y HUEVO (cebolla, patata, aceite)</p> <p>(G) YOGUR DE FRUTAS</p> <p>Kcal: 395,75 Prot: 11,10g Hidrat: 54,21g Grasas: 14,71g Sat: 3,41g Azúc: 22,98g Sal: 0,14g</p>	<p>7</p> <p>(G) TX LENTEJAS CON VERDURAS (patata, tomate, zanahoria, j.verde, ajo)</p> <p>(G) YOGUR DE FRUTAS</p> <p>Kcal: 446,00 Prot: 16,94g Hidrat: 61,54g Grasas: 13,44g Sat: 2,94g Azúc: 21,69g Sal: 0,50g</p>	<p>1</p> <p>(G) TX COCIDO CON BERZA (patata, j.verde, garbanzo, hueso, carcasa)</p> <p>(G) YOGUR DE FRUTAS</p> <p>Kcal: 191,98 Prot: 7,93g Hidrat: 30,66g Grasas: 3,79g Sat: 1,42g Azúc: 17,34g Sal: 0,22g</p>	<p>2</p> <p>(G) CREMA DE VERDURAS CON HUEVO (patata, zanahoria, calabacin...)</p> <p>(G) YOGUR DE FRUTAS</p> <p>Kcal: 299,00 Prot: 9,67g Hidrat: 42,51g Grasas: 9,57g Sat: 2,71g Azúc: 20,78g Sal: 0,14g</p>	<p>3</p> <p>(G) TX POTAJE DE CALABAZA CON GARBANZOS (patata, tomate, pimiento, ajo)</p> <p>(G) YOGUR DE FRUTAS</p> <p>Kcal: 318,36 Prot: 9,57g Hidrat: 48,82g Grasas: 9,80g Sat: 2,16g Azúc: 20,38g Sal: 0,48g</p>
<p>13</p> <p>(G) TX ALUBIAS CON VERDURAS (patata,pimiento, tomate, cebolla, laurel, ajo)</p> <p>(G) YOGUR DE FRUTAS</p> <p>Kcal: 442,43 Prot: 14,05g Hidrat: 62,82g Grasas: 13,28g Sat: 2,90g Azúc: 20,59g Sal: 0,47g</p>	<p>14</p> <p>(G) TX GARBANZOS CON ARROZ (patata, j.verdes, pimiento, cebolla, ajo)</p> <p>(G) YOGUR DE FRUTAS</p> <p>Kcal: 342,08 Prot: 10,25g Hidrat: 53,23g Grasas: 10,36g Sat: 2,21g Azúc: 19,28g Sal: 0,37g</p>	<p>15</p> <p>(G) TX GURULLOS CON POLLO (pimiento, cebolla, patata, tomate, ajo)</p> <p>(G) YOGUR DE FRUTAS</p> <p>Kcal: 543,80 Prot: 20,29g Hidrat: 84,50g Grasas: 13,89g Sat: 3,13g Azúc: 20,79g Sal: 0,71g</p>	<p>16</p> <p>(G) TX VERDURA CON ABADEJO (patata, cebolla, zanahoria, calabacin)</p> <p>(G) YOGUR DE FRUTAS</p> <p>Kcal: 293,30 Prot: 12,68g Hidrat: 30,73g Grasas: 12,91g Sat: 2,83g Azúc: 20,11g Sal: 0,14g</p>	<p>17</p> <p>(G) TX GUISILLO DE MAGRA (patata, cebolla, pimiento, guisante, zanahoria)</p> <p>(G) YOGUR DE FRUTAS</p> <p>Kcal: 294,43 Prot: 14,86g Hidrat: 39,24g Grasas: 8,05g Sat: 2,94g Azúc: 18,60g Sal: 0,20g</p>
<p>20</p> <p>(G) TX VERDURAS CON GALLO PEDRO (patata, cebolla, calabacin)</p> <p>(G) YOGUR DE FRUTAS</p> <p>Kcal: 297,30 Prot: 11,02g Hidrat: 32,63g Grasas: 13,24g Sat: 2,87g Azúc: 20,20g Sal: 0,14g</p>	<p>21</p> <p>(G) TX DE VERDURAS, ARROZ Y POLLO (patata, cebolla, calabacin)</p> <p>(G) YOGUR DE FRUTAS</p> <p>Kcal: 452,11 Prot: 13,41g Hidrat: 68,88g Grasas: 13,27g Sat: 2,87g Azúc: 21,47g Sal: 0,41g</p>	<p>22</p> <p>(G) TX ACELGAS ESPARRAGADAS (garbanzos, zanahoria, tomate, pimiento)</p> <p>(G) YOGUR DE FRUTAS</p> <p>Kcal: 337,67 Prot: 8,95g Hidrat: 43,29g Grasas: 14,42g Sat: 2,85g Azúc: 18,71g Sal: 0,41g</p>	<p>23</p> <p>(G) CREMA DE CALABAZA, ZANAHORIA Y HUEVO (cebolla, patata, aceite)</p> <p>(G) YOGUR DE FRUTAS</p> <p>Kcal: 395,75 Prot: 11,10g Hidrat: 54,21g Grasas: 14,71g Sat: 3,41g Azúc: 22,98g Sal: 0,14g</p>	<p>24</p> <p>(G) TX LENTEJAS CON ARROZ (patata, tomate,cebolla, zanahoria, ajo, j.verde)</p> <p>(G) YOGUR DE FRUTAS</p> <p>Kcal: 368,37 Prot: 14,17g Hidrat: 56,73g Grasas: 8,46g Sat: 2,23g Azúc: 20,43g Sal: 0,44g</p>
<p>27</p> <p>(G) TX VERDURA CON ABADEJO (patata, cebolla, zanahoria, calabacin)</p> <p>(G) YOGUR DE FRUTAS</p> <p>Kcal: 293,30 Prot: 12,68g Hidrat: 30,73g Grasas: 12,91g Sat: 2,83g Azúc: 20,11g Sal: 0,14g</p>	<p>28</p> <p>(G) TX COCIDO ANDALUZ (huesos, carcasa, apio, garbanzo puerro, zanahoria)</p> <p>(G) YOGUR DE FRUTAS</p> <p>Kcal: 228,66 Prot: 8,84g Hidrat: 38,63g Grasas: 4,62g Sat: 1,46g Azúc: 19,04g Sal: 0,40g</p>	<p>29</p> <p>(G) TX GUISILLO DE POLLO (patata, pimiento, zanahoria, cebolla)</p> <p>(G) YOGUR DE FRUTAS</p> <p>Kcal: 361,71 Prot: 13,89g Hidrat: 57,12g Grasas: 8,11g Sat: 2,16g Azúc: 19,99g Sal: 0,56g</p>	<p>30</p> <p>(G) TX ALUBIAS CON VERDURAS (patata,pimiento, tomate, cebolla, laurel, ajo)</p> <p>(G) YOGUR DE FRUTAS</p> <p>Kcal: 442,43 Prot: 14,05g Hidrat: 62,82g Grasas: 13,28g Sat: 2,90g Azúc: 20,59g Sal: 0,47g</p>	<p>31</p> <p>(G) CREMA DE CALABAZA CON TERNERA (patata, aceite...)</p> <p>(G) YOGUR DE FRUTAS</p> <p>Kcal: 285,10 Prot: 6,69g Hidrat: 36,13g Grasas: 12,71g Sat: 2,78g Azúc: 20,81g Sal: 0,14g</p>

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>6</p> <p>(G) CREMA DE CALABAZA, ZANAHORIA Y HUEVO (cebolla, patata, aceite)</p> <p>(G) YOGUR DE FRUTAS</p> <p>Kcal: 395,75 Prot: 11,10g Hidrat: 54,21g Grasas: 14,71g Sat: 3,41g Azúc: 22,98g Sal: 0,14g</p>	<p>7</p> <p>(G) TX LENTEJAS CON VERDURAS (patata, tomate, zanahoria, j.verde, ajo)</p> <p>(G) YOGUR DE FRUTAS</p> <p>Kcal: 446,00 Prot: 16,94g Hidrat: 61,54g Grasas: 13,44g Sat: 2,94g Azúc: 21,69g Sal: 0,50g</p>	<p>1</p>	<p>2</p> <p>(G) CREMA DE VERDURAS CON HUEVO (patata, zanahoria, calabacin...)</p> <p>(G) YOGUR DE FRUTAS</p> <p>Kcal: 299,00 Prot: 9,67g Hidrat: 42,51g Grasas: 9,57g Sat: 2,71g Azúc: 20,78g Sal: 0,14g</p>	<p>3</p> <p>(G) TX POTAJE DE CALABAZA CON GARBANZOS (patata, tomate, pimiento, ajo)</p> <p>(G) YOGUR DE FRUTAS</p> <p>Kcal: 318,36 Prot: 9,57g Hidrat: 48,82g Grasas: 9,80g Sat: 2,16g Azúc: 20,38g Sal: 0,48g</p>
<p>6</p> <p>(G) CREMA DE CALABAZA, ZANAHORIA Y HUEVO (cebolla, patata, aceite)</p> <p>(G) YOGUR DE FRUTAS</p> <p>Kcal: 395,75 Prot: 11,10g Hidrat: 54,21g Grasas: 14,71g Sat: 3,41g Azúc: 22,98g Sal: 0,14g</p>	<p>7</p> <p>(G) TX LENTEJAS CON VERDURAS (patata, tomate, zanahoria, j.verde, ajo)</p> <p>(G) YOGUR DE FRUTAS</p> <p>Kcal: 446,00 Prot: 16,94g Hidrat: 61,54g Grasas: 13,44g Sat: 2,94g Azúc: 21,69g Sal: 0,50g</p>	<p>8</p> <p>(G) TX COCIDO CON VERDURAS SIN CARNE (garbanzo, j.verde, patata, puerro)</p> <p>(G) YOGUR DE FRUTAS</p> <p>Kcal: 211,27 Prot: 7,65g Hidrat: 36,26g Grasas: 4,07g Sat: 1,44g Azúc: 17,99g Sal: 0,26g</p>	<p>9</p> <p>(G) TX VERDURAS CON GALLO PEDRO (patata, cebolla, calabacin)</p> <p>(G) YOGUR DE FRUTAS</p> <p>Kcal: 297,30 Prot: 11,02g Hidrat: 32,63g Grasas: 13,24g Sat: 2,87g Azúc: 20,20g Sal: 0,14g</p>	<p>10</p> <p>(G) CREMA DE VERDURAS CON HUEVO (patata, zanahoria, calabacin...)</p> <p>(G) YOGUR DE FRUTAS</p> <p>Kcal: 299,00 Prot: 9,67g Hidrat: 42,51g Grasas: 9,57g Sat: 2,71g Azúc: 20,78g Sal: 0,14g</p>
<p>13</p> <p>(G) TX ALUBIAS CON VERDURAS (patata,pimiento, tomate, cebolla, laurel, ajo)</p> <p>(G) YOGUR DE FRUTAS</p> <p>Kcal: 442,43 Prot: 14,05g Hidrat: 62,82g Grasas: 13,28g Sat: 2,90g Azúc: 20,59g Sal: 0,47g</p>	<p>14</p> <p>(G) TX GARBANZOS CON ARROZ (patata, j.verdes, pimiento, cebolla, ajo)</p> <p>(G) YOGUR DE FRUTAS</p> <p>Kcal: 342,08 Prot: 10,25g Hidrat: 53,23g Grasas: 10,36g Sat: 2,21g Azúc: 19,28g Sal: 0,37g</p>	<p>15</p> <p>(G) TX VERDURA CON POLLO (patata, calabacin...)</p> <p>(G) YOGUR DE FRUTAS</p> <p>Kcal: 384,00 Prot: 14,27g Hidrat: 51,28g Grasas: 13,14g Sat: 2,88g Azúc: 20,68g Sal: 0,59g</p>	<p>16</p> <p>(G) TX VERDURA CON ABADEJO (patata, cebolla, zanahoria, calabacin)</p> <p>(G) YOGUR DE FRUTAS</p> <p>Kcal: 293,30 Prot: 12,68g Hidrat: 30,73g Grasas: 12,91g Sat: 2,83g Azúc: 20,11g Sal: 0,14g</p>	<p>17</p> <p>(G) TX GUISSILLO DE POLLO (patata, pimiento, zanahoria, cebolla)</p> <p>(G) YOGUR DE FRUTAS</p> <p>Kcal: 361,71 Prot: 13,89g Hidrat: 57,12g Grasas: 8,11g Sat: 2,16g Azúc: 19,99g Sal: 0,56g</p>
<p>20</p> <p>(G) TX VERDURAS CON GALLO PEDRO (patata, cebolla, calabacin)</p> <p>(G) YOGUR DE FRUTAS</p> <p>Kcal: 297,30 Prot: 11,02g Hidrat: 32,63g Grasas: 13,24g Sat: 2,87g Azúc: 20,20g Sal: 0,14g</p>	<p>21</p> <p>(G) TX DE VERDURAS, ARROZ Y POLLO (patata, cebolla, calabacin)</p> <p>(G) YOGUR DE FRUTAS</p> <p>Kcal: 452,11 Prot: 13,41g Hidrat: 68,88g Grasas: 13,27g Sat: 2,87g Azúc: 21,47g Sal: 0,41g</p>	<p>22</p> <p>(G) TX POTAJE SIN CARNE (patata, garbanzo, j.verde, apio, zanahoria)</p> <p>(G) YOGUR DE FRUTAS</p> <p>Kcal: 265,05 Prot: 9,85g Hidrat: 45,80g Grasas: 5,18g Sat: 1,48g Azúc: 19,68g Sal: 0,34g</p>	<p>23</p> <p>(G) CREMA DE CALABAZA, ZANAHORIA Y HUEVO (cebolla, patata, aceite)</p> <p>(G) YOGUR DE FRUTAS</p> <p>Kcal: 395,75 Prot: 11,10g Hidrat: 54,21g Grasas: 14,71g Sat: 3,41g Azúc: 22,98g Sal: 0,14g</p>	<p>24</p> <p>(G) TX LENTEJAS CON ARROZ (patata, tomate,cebolla, zanahoria, ajo, j.verde)</p> <p>(G) YOGUR DE FRUTAS</p> <p>Kcal: 368,37 Prot: 14,17g Hidrat: 56,73g Grasas: 8,46g Sat: 2,23g Azúc: 20,43g Sal: 0,44g</p>
<p>27</p> <p>(G) TX DE VERDURAS, ARROZ Y POLLO (patata, cebolla, calabacin)</p> <p>(G) YOGUR DE FRUTAS</p> <p>Kcal: 452,11 Prot: 13,41g Hidrat: 68,88g Grasas: 13,27g Sat: 2,87g Azúc: 21,47g Sal: 0,41g</p>	<p>28</p> <p>(G) TX COCIDO CON VERDURAS SIN CARNE (garbanzo, j.verde, patata, puerro)</p> <p>(G) YOGUR DE FRUTAS</p> <p>Kcal: 211,27 Prot: 7,65g Hidrat: 36,26g Grasas: 4,07g Sat: 1,44g Azúc: 17,99g Sal: 0,26g</p>	<p>29</p> <p>(G) TX GUISSILLO DE POLLO (patata, pimiento, zanahoria, cebolla)</p> <p>(G) YOGUR DE FRUTAS</p> <p>Kcal: 361,71 Prot: 13,89g Hidrat: 57,12g Grasas: 8,11g Sat: 2,16g Azúc: 19,99g Sal: 0,56g</p>	<p>30</p> <p>(G) TX ALUBIAS CON VERDURAS (patata,pimiento, tomate, cebolla, laurel, ajo)</p> <p>(G) YOGUR DE FRUTAS</p> <p>Kcal: 442,43 Prot: 14,05g Hidrat: 62,82g Grasas: 13,28g Sat: 2,90g Azúc: 20,59g Sal: 0,47g</p>	<p>31</p> <p>(G) CREMA DE CALABAZA, ZANAHORIA Y HUEVO (cebolla, patata, aceite)</p> <p>(G) YOGUR DE FRUTAS</p> <p>Kcal: 395,75 Prot: 11,10g Hidrat: 54,21g Grasas: 14,71g Sat: 3,41g Azúc: 22,98g Sal: 0,14g</p>

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>6</p> <p>(G) CREMA NARANJA (patata, calabaza, zanahoria, cebolla)</p> <p>(G) ALBÓNDIGAS JARDINERA (champiñón, guisante, pimiento, zanahoria, ajos)</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (M)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 454,45 Prot: 9,47g Hidrat: 60,36g Grasas: 20,96g Sat: 5,10g Azúc: 14,01g Sal: 1,73g</p>	<p>7</p> <p>(G) LENTEJAS CON VERDURAS (patata, j.verdes, cebolla,pimiento, ajo, laurel)</p> <p>(G) MERLUZA RIOJANA (tomate, pimiento, cebolla, aceite, ajos)</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (P)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 497,15 Prot: 24,03g Hidrat: 69,63g Grasas: 12,93g Sat: 1,73g Azúc: 12,52g Sal: 1,68g</p>	<p>1</p> <p>(G) COCIDO CON BERZA (patata, j.tiernas, huesos, carcasa, zanahoria)</p> <p>(G) TÓRTILLA DE PATATAS AL HORNO</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (N)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 427,65 Prot: 13,59g Hidrat: 59,30g Grasas: 14,98g Sat: 2,11g Azúc: 11,26g Sal: 2,30g</p>	<p>2</p> <p>(G) CREMA DE VERDURAS (patata, calabacín, cebolla, zanahoria)</p> <p>(G) POLLO EN SALSA DE TOMATE (cebolla, aceite, ajo, orégano)</p> <p>(G) PATATAS HORNO (aceite, laurel)</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (PL)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 524,89 Prot: 16,80g Hidrat: 80,91g Grasas: 14,82g Sat: 1,98g Azúc: 18,35g Sal: 2,02g</p>	<p>3</p> <p>(G) POTAJE DE CALABAZA CON GARBANZOS (patata, tomate, zanahoria, pimiento)</p> <p>(G) ABADEJO EN SALSA (tomate, pimiento, cebolla, laurel, aceite)</p> <p>(G) YOGUR DE FRUTAS</p> <p>(G) PAN INTEGRAL</p> <p>Kcal: 552,48 Prot: 25,76g Hidrat: 73,02g Grasas: 18,99g Sat: 3,10g Azúc: 25,41g Sal: 2,08g</p>
<p>6</p> <p>(G) CREMA NARANJA (patata, calabaza, zanahoria, cebolla)</p> <p>(G) ALBÓNDIGAS JARDINERA (champiñón, guisante, pimiento, zanahoria, ajos)</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (M)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 454,45 Prot: 9,47g Hidrat: 60,36g Grasas: 20,96g Sat: 5,10g Azúc: 14,01g Sal: 1,73g</p>	<p>7</p> <p>(G) LENTEJAS CON VERDURAS (patata, j.verdes, cebolla,pimiento, ajo, laurel)</p> <p>(G) MERLUZA RIOJANA (tomate, pimiento, cebolla, aceite, ajos)</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (P)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 497,15 Prot: 24,03g Hidrat: 69,63g Grasas: 12,93g Sat: 1,73g Azúc: 12,52g Sal: 1,68g</p>	<p>8</p> <p>(G) COCIDO CON BERZA (patata, j.tiernas, huesos, carcasa, zanahoria)</p> <p>(G) TÓRTILLA DE PATATAS AL HORNO</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (N)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 427,65 Prot: 13,59g Hidrat: 59,30g Grasas: 14,98g Sat: 2,11g Azúc: 11,26g Sal: 2,30g</p>	<p>9</p> <p>(G) SOPA DE PICADILLO (huevo,pollo,huesos, aceite, carcasa, pasta estrella)</p> <p>(G) LOMO ADOBADO AL HORNO</p> <p>(G) ARROZ SALTEADO (cebolla, aceite)</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (PL)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 548,11 Prot: 20,44g Hidrat: 75,22g Grasas: 18,35g Sat: 3,85g Azúc: 13,12g Sal: 2,73g</p>	<p>10</p> <p>(G) ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO GRATINADO (tomate, queso, aceite girasol)</p> <p>(G) NUGGETS DE POLLO</p> <p>(G) PATATAS HORNO (aceite, laurel)</p> <p>(G) YOGUR DE FRUTAS</p> <p>(G) PAN INTEGRAL</p> <p>Kcal: 493,30 Prot: 15,02g Hidrat: 64,46g Grasas: 19,84g Sat: 4,50g Azúc: 20,84g Sal: 2,05g</p>
<p>13</p> <p>(G) ALUBIAS CON VERDURAS (j. secas, patata, zanahoria, cebolla, ajo)</p> <p>(G) PALITOS DE PESCADO FRITOS</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (M)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 505,73 Prot: 16,93g Hidrat: 73,45g Grasas: 14,57g Sat: 1,67g Azúc: 10,55g Sal: 1,63g</p>	<p>14</p> <p>(G) GARBANZOS CON ARROZ (j.verdes, cebolla, pimiento, ajo, tomate)</p> <p>(G) SALCHICHAS FRANKFURT HORNO</p> <p>(G) ZANAHORIAS BABY</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (P)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 479,60 Prot: 11,27g Hidrat: 70,27g Grasas: 17,79g Sat: 3,04g Azúc: 10,40g Sal: 1,61g</p>	<p>15</p> <p>(G) GURULLOS DE ALMERÍA (pollo, pimiento, patata, guisantes, ajos)</p> <p>(G) TORTILLA FRANCESA AL HORNO</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (N)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 540,50 Prot: 23,05g Hidrat: 83,19g Grasas: 13,06g Sat: 2,59g Azúc: 11,88g Sal: 2,16g</p>	<p>16</p> <p>(G) CREMA DE VERDURAS (patata, calabacín, cebolla, zanahoria)</p> <p>(G) ASADILLO DE POLLO (zanahoria, champiñón, guisante, tomate, ajo)</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (PL)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 524,05 Prot: 19,33g Hidrat: 84,41g Grasas: 12,04g Sat: 1,71g Azúc: 20,97g Sal: 2,07g</p>	<p>17</p> <p>(G) GUISILLO DE MAGRA (patata, cebolla, pimiento, guisante, ajo)</p> <p>(G) EMPANADILLAS DE ATÚN</p> <p>(G) ARROZ SALTEADO (cebolla, aceite)</p> <p>(G) YOGUR DE FRUTAS</p> <p>(G) PAN INTEGRAL</p> <p>Kcal: 531,39 Prot: 17,11g Hidrat: 78,00g Grasas: 16,25g Sat: 3,12g Azúc: 21,68g Sal: 1,30g</p>
<p>20</p> <p>(G) CODITOS BOLOÑESA</p> <p>(G) CROQUETAS DE POLLO</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (M)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 558,90 Prot: 13,87g Hidrat: 72,98g Grasas: 25,74g Sat: 5,24g Azúc: 12,31g Sal: 1,87g</p>	<p>21</p> <p>(G) CAZUELA DE ARROZ CON POLLO (tomate, guisante, carcasa, laurel, ajos)</p> <p>(G) GALLO PEDRO AL HORNO</p> <p>(G) PISTO DE VERDURAS</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (P)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 602,68 Prot: 20,47g Hidrat: 89,70g Grasas: 18,23g Sat: 2,43g Azúc: 16,94g Sal: 1,98g</p>	<p>22</p> <p>(G) ACELGAS ESPARRAGADAS (patata, garbanzos, almendras, pimiento, cebolla)</p> <p>(G) HAMBURGUESA DE POLLO PLANCHA</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (N)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 505,66 Prot: 19,04g Hidrat: 55,67g Grasas: 23,37g Sat: 6,78g Azúc: 9,97g Sal: 1,80g</p>	<p>23</p> <p>(G) CREMA NARANJA (patata, calabaza, zanahoria, cebolla)</p> <p>(G) LOMO SAJONIA AL HORNO</p> <p>(G) PATATAS FRITAS</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (PL)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 538,85 Prot: 15,08g Hidrat: 68,85g Grasas: 22,83g Sat: 3,19g Azúc: 18,61g Sal: 2,08g</p>	<p>24</p> <p>(G) LENTEJAS CON ARROZ Y VERDURAS (patata, zanahoria, tomate, pimiento)</p> <p>(G) TORTILLA DE PATATAS CON CALABACÍN AL HORNO</p> <p>(G) ZANAHORIAS BABY</p> <p>(G) YOGUR DE FRUTAS</p> <p>(G) PAN INTEGRAL</p> <p>Kcal: 559,87 Prot: 19,61g Hidrat: 83,63g Grasas: 15,00g Sat: 3,21g Azúc: 24,54g Sal: 2,29g</p>
<p>27</p> <p>(G) ARROZ CON TOMATE FRITO</p> <p>(G) SALCHICHAS FRANKFURT HORNO</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (M)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 447,27 Prot: 8,66g Hidrat: 65,39g Grasas: 18,25g Sat: 2,93g Azúc: 8,89g Sal: 1,24g</p>	<p>28</p> <p>(G) COCIDO ANDALUZ (j.verdes, garbanzo, zanahoria, puerro, carcasa)</p> <p>(G) SAN JACOBOS</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (P)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 468,95 Prot: 13,91g Hidrat: 70,77g Grasas: 15,44g Sat: 2,19g Azúc: 10,37g Sal: 1,73g</p>	<p>29</p> <p>(G) GUISILLO DE POLLO (cebolla, pimiento, carcasa, guisantes, patata)</p> <p>(G) TORTILLA FRANCESA AL HORNO</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (N)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 503,76 Prot: 19,71g Hidrat: 72,79g Grasas: 14,44g Sat: 2,62g Azúc: 11,78g Sal: 2,10g</p>	<p>30</p> <p>(G) ALUBIAS CON VERDURAS (j. secas, patata, zanahoria, cebolla, ajo)</p> <p>(G) GALLO PEDRO FRITO (harina, aceite)</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (PL)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 483,33 Prot: 22,64g Hidrat: 67,22g Grasas: 12,63g Sat: 1,49g Azúc: 14,50g Sal: 1,10g</p>	<p>31</p> <p>(G) CREMA DE CALABAZA (patata, cebolla, patata, calabaza)</p> <p>(G) POLLO AMARILLO (ajo, aceite, h.provenzales)</p> <p>(G) PATATAS HORNO (aceite, laurel)</p> <p>(G) YOGUR DE FRUTAS</p> <p>(G) PAN INTEGRAL</p> <p>Kcal: 532,90 Prot: 18,01g Hidrat: 71,01g Grasas: 19,72g Sat: 3,83g Azúc: 24,17g Sal: 2,10g</p>

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