

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2	Sopa de verdura Tortilla francesa con zanahoria Yogur desnatado Pan ( (3) , (7) , (1) )	3	Arroz con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno con pimiento Fruta diabéticos Pan ( (1) )	4	Sopa de verdura Hamburguesa de ternera con salteado de verduras Fruta diabéticos Pan ( (6) , (1) )	5	Judías blancas guisadas con hortalizas Lacón al horno con zanahorias Yogur desnatado Pan ( (7) , (1) )	6	Sopa de verdura Tortilla francesa con verduras Fruta diabéticos Pan ( (3) , (1) )
416 Kcal 18,4g Prot 19,9g Lip 38,9g		523 Kcal 14,9g Prot 8g Lip 98g Hc		455 Kcal 15,3g Prot 20,8g Lip 52,7g		682 Kcal 50,1g Prot 18,1g Lip 79,5g		297 Kcal 5,9g Prot 9,2g Lip 48,8g Hc	
9	Arroz tres delicias Filete de pollo al ajillo con patatas Yogur desnatado Pan ( (3) , (14) , (7) , (1) )	10	Sopa de verdura Cocido con pollo Fruta diabéticos Pan ( (14) , (1) )	11	Arroz con salsa de tomate Hamburguesa de ternera con salteado de verduras Fruta diabéticos Pan ( (6) , (1) )	12	Sopa de verdura Tortilla francesa con verduras Yogur desnatado Pan ( (3) , (7) , (1) )	13	Judías blancas guisadas con hortalizas Salmón al horno con calabacín Fruta diabéticos Pan ( (4) , (1) )
670 Kcal 34,2g Prot 21,1g Lip 83,5g		623 Kcal 24,6g Prot 23,6g Lip 85,4g		651 Kcal 20,1g Prot 20g Lip 98,4g Hc		279 Kcal 11,8g Prot 8,9g Lip 36,4g Hc		668 Kcal 50,3g Prot 11,2g Lip 90,1g	
16	Sopa de verdura Merluza a la romana con calabacín Yogur desnatado Pan ( (1) , (3) , (4) , (7) , (1) )	17	Arroz con verduras Lomo de Sajonia con brócoli Fruta diabéticos Pan ( (1) )	18	Sopa de verdura Hamburguesa de ternera con salteado de verduras Fruta diabéticos Pan ( (6) , (1) )	19	Arroz con salsa de tomate Pollo al horno con zanahoria Yogur desnatado Pan ( (7) , (1) )	20	Lentejas estofadas con hortalizas Tortilla francesa con verduras Fruta diabéticos Pan ( (3) , (1) )
379 Kcal 26,7g Prot 13,4g Lip 36,6g		729 Kcal 26,8g Prot 24g Lip 99,9g Hc		549 Kcal 16,1g Prot 28,9g Lip 56,8g		912 Kcal 61,1g Prot 34,7g Lip 84,5g		481 Kcal 21,2g Prot 6,9g Lip 79,3g Hc	
23	Arroz con verduras Pollo al horno con zanahoria Yogur desnatado Pan ( (7) , (1) )	24	Sopa de verdura Tortilla francesa con verduras Fruta diabéticos Pan ( (3) , (1) )	25	Judías verdes salteadas Lacón al horno con zanahorias Fruta diabéticos Pan ( (1) )	26	Sopa de verdura Cocido con pollo Yogur desnatado Pan C ( (14) , (7) , (1) )	27	
869 Kcal 60,7g Prot 33,2g Lip 77,3g		297 Kcal 5,9g Prot 9,2g Lip 48,8g Hc		505 Kcal 31,7g Prot 16,5g Lip 57g		605 Kcal 30,5g Prot 23,3g Lip			
30		31							

- Alérgenos**
- 1. Gluten
  - 2. Crustáceo
  - 3. Huevo
  - 4. Pescado
  - 5. Cacahuete
  - 6. Soja
  - 7. Lácteo
  - 8 Fruto cáscara
  - 9. Apio
  - 10. Mostaza
  - 11. Sésamo
  - 12. Molusco
  - 13. Altramuz
  - 14. Sulfito

