

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2	Crema de calabaza eco Merluza al limón con verduras Yogur Pan ((4 , 14) , (7) , (1))	3	Coditos con tomate y albahaca Jamoncitos de pollo al horno con patatas Fruta Pan ((1) , (14))	4	Sopa de cocido Hamburguesa mixta con salsa de tomate y patatas Fruta Pan integral ((1) , (14))	5	Fabada asturiana Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y maíz Yogur ((7) , (1 , 4) , (1))	6	Patatas estofadas con hortalizas Tortilla francesa con salteado campestre Bizcocho casero Pan ((14) , (3) , (1 , 3 , 7) , (1))
859 Kcal 30,7g Prot 43,4g Lip 66,2g		595 Kcal 18,5g Prot 8,9g Lip 112,2g		497 Kcal 18,5g Prot 18,1g Lip 68,1g		1522 Kcal 27,7g Prot 92,4g Lip		816 Kcal 19,5g Prot 35,6g Lip 102g	
9	Arroz tres delicias Pollo empanado Ensalada de lechuga y maíz Yogur ((3) , (1) , (7))	10	Sopa de cocido Cocido completo Fruta Pan ((1) , (7 , 14))	11	Macarrones con tomate Albóndigas a la jardinera con hortalizas Fruta Pan integral ((1) , (1 , 6 , 14))	12	Crema de verduras eco. Tortilla de patatas con salteado de champiñones Flan de vainilla Pan ((3) , (7) , (1))	13	Alubias blancas estofadas con hortalizas Salmón al horno con verduritas Bizcocho casero Pan ((14) , (4) , (1 , 3 , 7) , (1))
907 Kcal 30,1g Prot 87,5g Lip 98,3g		843 Kcal 30,8g Prot 36g Lip 103,1g		904 Kcal 24,6g Prot 41,4g Lip 110,7g		788 Kcal 14,5g Prot 37,5g Lip 91,5g		817 Kcal 54,1g Prot 22,8g Lip 96,4g	
16	Crema de calabacín eco Merluza a la romana Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur ((1 , 3 , 4) , (14) , (7) , (1))	17	Patatas estofadas con arroz integral Lomo de Sajonia con brócoli Macedonia Pan ((14) , (1))	18	Sopa de cocido Filete ruso con tomate y patatas Fruta Pan integral ((1) , (14))	19	Coditos con tomate y chorizo Ragout de pollo con patata y calabaza Yogur Pan ((1 , 7) , (14) , (7) , (1))	20	Lentejas estofadas con hortalizas Tortilla de patatas Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Bizcocho casero ((14) , (3) , (1 , 3 , 7) , (1))
1046 Kcal 27,1g Prot 62g Lip 73,7g		899 Kcal 26,8g Prot 41,4g Lip 101,8g		525 Kcal 15,8g Prot 23,6g Lip 65,6g		993 Kcal 40,9g Prot 42,7g Lip 90,7g		1033 Kcal 32,7g Prot 42,8g Lip 122g	
23	Arroz con salsa de tomate Lomo de sajonia con patatas Gelatina Pan ((14) , (1))	24	Crema de zanahoria eco Tortilla francesa con verduras Fruta Pan ((3 , 14) , (1))	25	Judías verdes con patatas San jacob con verduras con salteado de zanahoria y maíz Fruta Pan integral ((14) , (1 , 6 , 7 , 14) , (1))	26	Patatas revolconas Pollo en pepitoria con patata Postre especial Pan C ((6 , 14) , (3 , (1 , 7) , (1)))	27	
727 Kcal 23,7g Prot 16,3g Lip 119,3g		708 Kcal 18g Prot 31,1g Lip 87,9g Hc		720 Kcal 13,7g Prot 35,5g Lip		1020 Kcal 56,4g Prot 43g Lip 99,2g			
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

