

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2	Crema de calabaza Bacalao al horno con patatas Yogur Pan ( (14) , (4 , 14) , (7) , (1) )	3	Coditos con tomate y albahaca Jamoncitos de pollo al horno con patatas Fruta Pan ( (1) , (14) )	4	Sopa de verdura y fideos Hamburguesa de heura en salsa de zanahoria con patata Fruta Pan ( (1 , 6) , (1) )	5	Arroz con verduras Judías blancas guisadas con hortalizas Yogur Pan ( (7) , (1) )	6	Patatas estofadas con hortalizas Tortilla francesa con verduras Bizcocho casero Pan ( (14) , (3) , (1 , 3 , 7) , (1) )
674 Kcal 21g Prot 24,6g Lip 66,9g Hc		793 Kcal 18,5g Prot 31g Lip 112,4g		566 Kcal 14,3g Prot 18,9g Lip 84,8g		865 Kcal 24g Prot 23,7g Lip 122,6g		525 Kcal 12,2g Prot 11,8g Lip 89,5g	
9	Arroz tres delicias Filete de pollo al ajillo con patatas Yogur Pan ( (3) , (14) , (7) , (1) )	10	Sopa de verdura y fideos Cocido con pollo Fruta Pan ( (14) , (1) )	11	Macarrones con tomate Hamburguesa de heura con salteado de verduras Fruta Pan ( (1) , (1 , 6) )	12	Crema de verduras Tortilla de patata con verduras Flan de vainilla Pan ( (14) , (3) , (7) , (1) )	13	Judías blancas guisadas con hortalizas Salmon al horno en salsa con patatas Bizcocho casero Pan ( (4 , 14) , (1 , 3 , 7) , (1) )
890 Kcal 28g Prot 38,1g Lip 90,8g Hc		679 Kcal 25,9g Prot 23,8g Lip 98,9g		727 Kcal 21,2g Prot 16,8g Lip 122,3g		657 Kcal 14,1g Prot 26,1g Lip 86,3g		858 Kcal 51,8g Prot 22,4g Lip 110,7g	
16	Crema de calabacín Merluza a la romana con calabacín Yogur Pan ( (14) , (1 , 3 , 4) , (7) , (1) )	17	Patatas estofadas con hortalizas y arroz integral Falafel con verduritas Macedonia Pan ( (14) , (1) )	18	Sopa de verdura y fideos Hamburguesa de heura en salsa de verduras con patatas Fruta Pan ( (1 , 6) , (1) )	19	Coditos con tomate y orégano Pollo estofado con verduras y patatas Yogur Pan ( (1) , (14) , (7) )	20	Lentejas estofadas con hortalizas Tortilla de patata con verduras Bizcocho casero Pan ( (3) , (1 , 3 , 7) , (1) )
677 Kcal 23,2g Prot 29,2g Lip 62,4g		786 Kcal 19,2g Prot 16,6g Lip 104,7g		558 Kcal 14,2g Prot 18,9g Lip 83,2g		1000 Kcal 40,3g Prot 40,8g Lip 98,6g		849 Kcal 30,9g Prot 27,3g Lip 111,5g	
23	Arroz con salsa de tomate Pollo al ajillo con patatas Gelatina Pan ( (14) , (1) )	24	Crema de zanahoria Tortilla francesa con verduras Fruta Pan ( (14) , (3) , (1) )	25	Judías verdes con patatas Falafel en salsa de verduras con patatas Fruta Pan ( (14) , (1) )	26	Patatas estofadas con hortalizas Contramuslo de pollo con patatas Yogur Pan C ( (14) , (7) , (1) )	27	
776 Kcal 37,3g Prot 22,3g Lip 104,3g		545 Kcal 9g Prot 20,8g Lip 81,4g Hc		796 Kcal 19,4g Prot 17,3g Lip		921 Kcal 30,6g Prot 46,7g 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

