



LUNES 6		MARTES 7		MIÉRCOLES 8		JUEVES 9		VIERNES 10	
<p>Arroz a la cubana con tortilla Salchichas Frankfurt Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p> <p>730,0Kcal - Prot:22,5g - Lip:29,6g - HC:90,3g AGS:7,9g - Azúcares:19,0g - Sal:2,3g</p>		<p>Puchero de lentejas a la riojana Merluza asada aromatizada al limón Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>646,5Kcal - Prot:32,1g - Lip:22,0g - HC:72,8g AGS:5,6g - Azúcares:19,7g - Sal:2,1g</p>		<p>Habichuelas estofadas con verduras Filete de lomo Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>706,5Kcal - Prot:29,7g - Lip:32,9g - HC:65,2g AGS:8,6g - Azúcares:20,4g - Sal:1,5g</p>		<p>Sopa minestrone Pollo al ajillo con patatas Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>562,0Kcal - Prot:23,7g - Lip:15,8g - HC:75,0g AGS:3,3g - Azúcares:21,8g - Sal:1,7g</p>		<p>Puré Filete de merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>663,9Kcal - Prot:29,4g - Lip:19,6g - HC:84,8g AGS:2,5g - Azúcares:23,7g - Sal:1,8g</p>	
LUNES 13		MARTES 14		MIÉRCOLES 15		JUEVES 16		VIERNES 17	
<p>Macarrones salteados con salmón Tortilla y queso Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>714,3Kcal - Prot:30,9g - Lip:28,5g - HC:79,5g AGS:8,1g - Azúcares:19,8g - Sal:2,2g</p>		<p>Olla gitana Hamburguesa completa Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>844,4Kcal - Prot:33,7g - Lip:35,2g - HC:87,3g AGS:2,0g - Azúcares:21,7g - Sal:1,1g</p>		<p>Crema de zanahoria Rustidera de muslitos de pollo a la provenzal Ensalada de lechuga, atún y tomate Yogur</p> <p>586,7Kcal - Prot:32,1g - Lip:24,7g - HC:56,3g AGS:6,9g - Azúcares:29,8g - Sal:1,8g</p>		<p>FESTIVO</p>		<p>Alubias marineras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>658,6Kcal - Prot:27,7g - Lip:24,8g - HC:71,3g AGS:5,1g - Azúcares:21,1g - Sal:2,3g</p>	
LUNES 20		MARTES 21		MIÉRCOLES 22		JUEVES 23		VIERNES 24	
<p>Puré de verduras Albóndigas a la jardinera Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>593,0Kcal - Prot:18,4g - Lip:25,0g - HC:68,0g AGS:7,9g - Azúcares:24,2g - Sal:1,9g</p>		<p>Lentejas con arroz integral Merluza en salsa de zanahorias Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>646,4Kcal - Prot:34,3g - Lip:12,5g - HC:90,6g AGS:2,1g - Azúcares:23,8g - Sal:1,9g</p>		<p>Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral) Arroz con magra y verduras de proximidad Yogur</p> <p>667,5Kcal - Prot:29,0g - Lip:19,8g - HC:91,8g AGS:6,1g - Azúcares:23,2g - Sal:1,6g</p>		<p>Crema de calabaza, patata y puerro Pollo al limón Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>479,7Kcal - Prot:20,4g - Lip:17,5g - HC:53,8g AGS:3,6g - Azúcares:23,6g - Sal:2,1g</p>		<p>Sopa con garbanzos Merluza al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>536,6Kcal - Prot:29,8g - Lip:11,6g - HC:72,7g AGS:1,9g - Azúcares:20,6g - Sal:1,7g</p>	
LUNES 27		MARTES 28		MIÉRCOLES 29		JUEVES 30			
<p>Puré de verduras Albóndigas a la jardinera Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>593,0Kcal - Prot:18,4g - Lip:25,0g - HC:68,0g AGS:7,9g - Azúcares:24,2g - Sal:1,9g</p>		<p>Lentejas con arroz integral Merluza en salsa de zanahorias Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>646,4Kcal - Prot:34,3g - Lip:12,5g - HC:90,6g AGS:2,1g - Azúcares:23,8g - Sal:1,9g</p>		<p>Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa César) Guiso de pescado con pasta Yogur</p> <p>636,4Kcal - Prot:29,1g - Lip:21,8g - HC:77,9g AGS:6,9g - Azúcares:24,2g - Sal:2,0g</p>		<p>Judías blancas estofadas con tomate, cebolla, pimiento y pimentón de la Vera Tortilla francesa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>539,6Kcal - Prot:22,5g - Lip:14,1g - HC:70,2g AGS:2,8g - Azúcares:21,1g - Sal:1,5g</p>			
<p>Lentejas con verduras Croquetas de jamon Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>646,6Kcal - Prot:20,7g - Lip:18,9g - HC:91,6g AGS:2,9g - Azúcares:26,2g - Sal:3,7g</p>		<p>Cazuela de pollo con patata, cebolla, pimiento y zanahoria de la huerta Bacaladilla a la andaluza Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>486,2Kcal - Prot:27,5g - Lip:13,5g - HC:58,7g AGS:2,6g - Azúcares:19,7g - Sal:1,8g</p>		<p>Macarrones con atún Tortilla Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>654,4Kcal - Prot:25,5g - Lip:23,6g - HC:80,8g AGS:5,0g - Azúcares:20,7g - Sal:1,9g</p>		<p>MENU ESPECIAL FIN DE CURSO</p>			

Observaciones

Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por ingesta.
Al acompañar las comidas con pan, deberemos tener en cuenta la presencia de gluten como alérgeno (a excepción de las dietas sin gluten)

Los alérgenos del menú tienen en cuenta todos los ingredientes de cada plato y siguen el principio de máxima precaución

- 1 GLUTEN
- 2 LÁCTEOS
- 3 HUEVO
- 4 PESCADO
- 5 MOLUSCOS
- 6 CRUSTÁCEOS
- 7 CACAHUETES
- 8 FRUTOS DE CÁSCARA
- 9 SOJA
- 10 SÉSAMO
- 11 MOSTAZA
- 12 APIO
- 13 ALTRAMUCES
- 14 AZUFRE Y SULFITO