



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 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 646,5Kcal - Prot:32,1g - Lip:22,0g - HC:72,8g AGS:5,6g - Azúcares:19,7g - Sal:2,1g</p>		<p>Crema de zanahoria Rustidera de muslitos de pollo a la provenzal Ensalada de lechuga, atún y tomate Yogur 586,7Kcal - Prot:32,1g - Lip:24,7g - HC:56,3g AGS:6,9g - Azúcares:29,8g - Sal:1,8g</p>		<p>Sopa minestrone Pollo al ajillo con patatas Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada 562,0Kcal - Prot:23,7g - Lip:15,8g - HC:75,0g AGS:3,3g - Azúcares:21,8g - Sal:1,7g</p>		<p>Puré de verduras Filete de merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada 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>Espaguetis salteados con salmón Tortilla y queso Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada 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 844,4Kcal - Prot:33,7g - Lip:35,2g - HC:87,3g AGS:2,0g - Azúcares:21,7g - Sal:1,1g</p>		<p>Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral) Arroz con magra y verduras de proximidad Yogur 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 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 536,6Kcal - Prot:29,8g - Lip:11,6g - HC:72,7g AGS:1,9g - Azúcares:20,6g - Sal:1,7g</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 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 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 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 Huevos rellenos de atún Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada 539,6Kcal - Prot:22,5g - Lip:14,1g - HC:70,2g AGS:2,8g - Azúcares:21,1g - Sal:1,5g</p>		<p>Sopa Pizza casera de tomate, queso, jamón y orégano Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada 801,1Kcal - Prot:30,5g - Lip:18,2g - HC:125,0g AGS:3,9g - Azúcares:21,2g - Sal:2,6g</p>	
LUNES 27		MARTES 28		MIÉRCOLES 29		JUEVES 30			
<p>Lentejas con verduras Croquetas de jamon Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada 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 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 654,4Kcal - Prot:25,5g - Lip:23,6g - HC:80,8g AGS:5,0g - Azúcares:20,7g - Sal:1,9g</p>		<p><b>MENU ESPECIAL FIN DE CURSO</b></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

-  GLUTEN
-  HUEVO
-  MOLUSCOS
-  CACAHUETES
-  SOJA
-  MOSTAZA
-  LÁCTEOS
-  PESCADO
-  CRUSTÁCEOS
-  FRUTOS DE CÁSCARA
-  SÉSAMO
-  APIO
-  AZUFRE Y SULFITO