



LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
			<p>Macarrones ecológicos con atún Tortilla Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>665,0Kcal - Prot:26,0g - Lip:23,9g - HC:82,2g AGS:5,0g - Azúcares:18,8g - Sal:1,9g</p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso fresco Arroz meloso de pollo con verduras Yogur</p> <p>597,6Kcal - Prot:19,7g - Lip:18,8g - HC:85,9g AGS:5,9g - Azúcares:25,4g - Sal:2,0g</p>
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
<p>Macarrones de atún Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>644,8Kcal - Prot:24,2g - Lip:35,1g - HC:55,2g AGS:9,0g - Azúcares:19,0g - Sal:2,7g</p>		<p>Bullit de habichuelas estofadas con verduras Lomo empanado Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>694,5Kcal - Prot:29,5g - Lip:32,8g - HC:62,6g AGS:8,6g - Azúcares:18,3g - Sal:1,5g</p>	<p>Puré de verduras Filete de merluza a la andaluza Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>660,5Kcal - Prot:36,1g - Lip:22,9g - HC:72,5g AGS:4,8g - Azúcares:19,6g - Sal:1,8g</p>	<p>Sopa minestrone Pollo al ajillo con patatas Ensalada Fruta fresca de temporada</p> <p>651,9Kcal - Prot:29,2g - Lip:19,5g - HC:82,2g AGS:2,5g - Azúcares:21,6g - Sal:1,8g</p>
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
<p>Arroz a la cubana con tortilla Salchichas frankfurt Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p> <p>814,6Kcal - Prot:28,6g - Lip:36,2g - HC:90,9g AGS:9,4g - Azúcares:18,5g - Sal:3,5g</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>694,5Kcal - Prot:32,0g - Lip:22,0g - HC:70,2g AGS:5,5g - Azúcares:17,5g - Sal:2,1g</p>	<p>Puré de verduras 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>Macarrones ecológicos napolitana Tiras de calamar rebozados Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>640,0Kcal - Prot:17,1g - Lip:23,0g - HC:85,6g AGS:3,0g - Azúcares:19,1g - Sal:2,7g</p>	<p>Alubias marineras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>646,6Kcal - Prot:27,6g - Lip:24,8g - HC:68,8g AGS:5,1g - Azúcares:18,9g - Sal:2,3g</p>
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
<p>Espaguetis salteados con salmón Tortilla y queso Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>700,5Kcal - Prot:29,6g - Lip:28,5g - HC:77,5g AGS:8,1g - Azúcares:17,9g - Sal:2,1g</p>	<p>Olla gitana Hamburguesa completa Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>832,5Kcal - Prot:33,5g - Lip:35,1g - HC:84,8g AGS:2,0g - Azúcares:19,6g - Sal:1,1g</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>Puré de verduras Pollo al limón Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>467,7Kcal - Prot:20,2g - Lip:17,5g - HC:51,3g AGS:3,6g - Azúcares:21,4g - Sal:2,1g</p>	<p>Sopa con garbanzos Merluza al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>524,7Kcal - Prot:29,3g - Lip:11,4g - HC:71,2g AGS:1,9g - Azúcares:18,5g - Sal:1,6g</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

- | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|