



MARTES 1

**FESTIVO**

MIÉRCOLES 2

Sopa con pollo  
Yogur natural

536,6Kcal - Prot:29,8g - Lip:11,6g - HC:72,7g AGS:1,9g - Azúcares:20,6g - Sal:1,7g

JUEVES 3

Puré de verduras con pollo  
Fruta fresca de temporada

479,7Kcal - Prot:20,4g - Lip:17,5g - HC:53,8g AGS:3,6g - Azúcares:23,6g - Sal:2,1g

VIERNES 4

Arroz caldoso con pollo  
Yogur natural

592,2Kcal - Prot:26,7g - Lip:18,8g - HC:77,6g AGS:5,4g - Azúcares:8,9g - Sal:1,6g

LUNES 7

Puré de verduras con carne  
Fruta fresca de temporada

593,0Kcal - Prot:18,4g - Lip:25,0g - HC:68,0g AGS:7,9g - Azúcares:24,2g - Sal:1,9g

MARTES 8

Lentejas a la Riojana  
Fruta fresca de temporada

646,4Kcal - Prot:34,3g - Lip:12,5g - HC:90,6g AGS:2,1g - Azúcares:23,8g - Sal:1,9g

MIÉRCOLES 9

Guiso de pollo  
Yogur natural

561,0Kcal - Prot:26,8g - Lip:20,8g - HC:63,7g AGS:6,2g - Azúcares:10,0g - Sal:2,0g

JUEVES 10

Judías blancas estofadas  
Fruta fresca de temporada

539,6Kcal - Prot:22,5g - Lip:14,1g - HC:70,2g AGS:2,8g - Azúcares:21,1g - Sal:1,5g

VIERNES 11

Sopa de pescado  
Yogur natural

801,1Kcal - Prot:30,5g - Lip:18,2g - HC:125,0g AGS:3,9g - Azúcares:21,2g - Sal:2,6g

LUNES 14

Lentejas con verduras  
Fruta fresca de temporada

646,6Kcal - Prot:20,7g - Lip:18,9g - HC:91,6g AGS:2,9g - Azúcares:26,2g - Sal:3,7g

MARTES 15

Cazuela de pollo con patata, cebolla, pimiento y zanahoria de la huerta  
Fruta fresca de temporada

486,2Kcal - Prot:27,5g - Lip:13,5g - HC:58,7g AGS:2,6g - Azúcares:19,7g - Sal:1,8g

MIÉRCOLES 16

**Guiso de pescado con pasta**  
Yogur

JUEVES 17

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo  
Fruta fresca de temporada

1022,7Kcal - Prot:41,9g - Lip:40,2g - HC:111,7g AGS:11,4g - Azúcares:24,4g - Sal:2,2g

VIERNES 18

Arroz caldoso de pollo  
Yogur natural

550,8Kcal - Prot:19,5g - Lip:17,9g - HC:76,1g AGS:5,3g - Azúcares:11,4g - Sal:2,1g

LUNES 21

Guiso de pescado con pasta  
Fruta fresca de temporada

656,8Kcal - Prot:24,3g - Lip:35,1g - HC:57,7g AGS:9,0g - Azúcares:21,1g - Sal:2,7g

MARTES 22

Arroz caldoso con pollo y verduras  
Fruta temporada

603,8Kcal - Prot:28,5g - Lip:17,2g - HC:80,7g AGS:5,0g - Azúcares:9,6g - Sal:1,7g

MIÉRCOLES 23

Habichuelas estofadas con verduras  
Yogur natural

706,5Kcal - Prot:29,7g - Lip:32,9g - HC:65,2g AGS:8,6g - Azúcares:20,4g - Sal:1,5g

JUEVES 24

Sopa con pollo  
Fruta fresca de temporada

562,0Kcal - Prot:23,7g - Lip:15,8g - HC:75,0g AGS:3,3g - Azúcares:21,8g - Sal:1,7g

VIERNES 25

**Puré de verduras con pollo**  
Yogur natural

LUNES 28

Guiso de arroz y pescado  
Fruta fresca de temporada

730,0Kcal - Prot:22,5g - Lip:29,6g - HC:90,3g AGS:7,9g - Azúcares:19,0g - Sal:2,3g

MARTES 29

Puchero de lentejas a la riojana  
Fruta fresca de temporada

646,5Kcal - Prot:32,1g - Lip:22,0g - HC:72,8g AGS:5,6g - Azúcares:19,7g - Sal:2,1g

MIÉRCOLES 30

Puré de verduras con pollo  
Yogur natural

511,4Kcal - Prot:29,8g - Lip:23,7g - HC:42,0g AGS:6,3g - Azúcares:15,6g - Sal:1,8g



**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

