



MARTES 1		MIÉRCOLES 2		JUEVES 3		VIERNES 4			
FESTIVO		Sopa Merluza al horno Yogur natural <small>536,6Kcal - Prot:29,8g - Lip:11,6g - HC:72,7g AGS:1,9g - Azúcares:20,6g - Sal:1,7g</small>		Puré de verduras Pollo al limón Fruta fresca de temporada <small>479,7Kcal - Prot:20,4g - Lip:17,5g - HC:53,8g AGS:3,6g - Azúcares:23,6g - Sal:2,1g</small>		Arroz con pollo Yogur natural <small>592,2Kcal - Prot:26,7g - Lip:18,8g - HC:77,6g AGS:5,4g - Azúcares:8,9g - Sal:1,6g</small>			
LUNES 7		MARTES 8		MIÉRCOLES 9		JUEVES 10		VIERNES 11	
Puré de verduras Albóndigas a la jardinera Fruta fresca de temporada <small>593,0Kcal - Prot:18,4g - Lip:25,0g - HC:68,0g AGS:7,9g - Azúcares:24,2g - Sal:1,9g</small>		Lentejas Merluza en salsa de zanahorias Fruta fresca de temporada <small>646,4Kcal - Prot:34,3g - Lip:12,5g - HC:90,6g AGS:2,1g - Azúcares:23,8g - Sal:1,9g</small>		Guiso de pollo Yogur natural <small>561,0Kcal - Prot:26,8g - Lip:20,8g - HC:63,7g AGS:6,2g - Azúcares:10,0g - Sal:2,0g</small>		Judías blancas estofadas Tortilla Fruta fresca de temporada <small>539,6Kcal - Prot:22,5g - Lip:14,1g - HC:70,2g AGS:2,8g - Azúcares:21,1g - Sal:1,5g</small>		Sopa de pescado Pizza casera de tomate, queso, jamón y orégano Yogur natural <small>801,1Kcal - Prot:30,5g - Lip:18,2g - HC:125,0g AGS:3,9g - Azúcares:21,2g - Sal:2,6g</small>	
LUNES 14		MARTES 15		MIÉRCOLES 16		JUEVES 17		VIERNES 18	
Lentejas con verduras Croquetas de jamón Fruta fresca de temporada <small>646,6Kcal - Prot:20,7g - Lip:18,9g - HC:91,6g AGS:2,9g - Azúcares:26,2g - Sal:3,7g</small>		Cazuela de pollo con patata, cebolla, pimiento y zanahoria de la huerta Bacaladilla Fruta fresca de temporada <small>486,2Kcal - Prot:27,5g - Lip:13,5g - HC:58,7g AGS:2,6g - Azúcares:19,7g - Sal:1,8g</small>		 Guiso de pescado Tortilla y yogur		Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca de temporada <small>1022,7Kcal - Prot:41,9g - Lip:40,2g - HC:111,7g AGS:11,4g - Azúcares:24,4g - Sal:2,2g</small>		Arroz y pollo Yogur natural <small>550,8Kcal - Prot:19,5g - Lip:17,9g - HC:76,1g AGS:5,3g - Azúcares:11,4g - Sal:2,1g</small>	
LUNES 21		MARTES 22		MIÉRCOLES 23		JUEVES 24		VIERNES 25	
Macarrones de atún Tortilla francesa Fruta fresca de temporada <small>656,8Kcal - Prot:24,3g - Lip:35,1g - HC:57,7g AGS:9,0g - Azúcares:21,1g - Sal:2,7g</small>		Arroz con pollo y verduras Fruta temporada <small>603,8Kcal - Prot:28,5g - Lip:17,2g - HC:80,7g AGS:5,0g - Azúcares:9,6g - Sal:1,7g</small>		Habichuelas estofadas con verduras Filete de lomo Yogur natural <small>706,5Kcal - Prot:29,7g - Lip:32,9g - HC:65,2g AGS:8,6g - Azúcares:20,4g - Sal:1,5g</small>		Sopa minestrone Pollo al ajillo con patatas Fruta fresca de temporada <small>562,0Kcal - Prot:23,7g - Lip:15,8g - HC:75,0g AGS:3,3g - Azúcares:21,8g - Sal:1,7g</small>		JORNADA LOS PICAPIEDRA Crema Pablo Picapiedra Pollo al Pablo Marmol Yogur natural	
LUNES 28		MARTES 29		MIÉRCOLES 30					
Arroz a la cubana con tortilla Salchichas Frankfurt Fruta fresca de temporada <small>730,0Kcal - Prot:22,5g - Lip:29,6g - HC:90,3g AGS:7,9g - Azúcares:19,0g - Sal:2,3g</small>		Puchero de lentejas a la riojana Merluza asada aromatizada al limón Fruta fresca de temporada <small>646,5Kcal - Prot:32,1g - Lip:22,0g - HC:72,8g AGS:5,6g - Azúcares:19,7g - Sal:2,1g</small>		Puré de verduras Rustidera de pollo a la provenzal Yogur natural <small>511,4Kcal - Prot:29,8g - Lip:23,7g - HC:42,0g AGS:6,3g - Azúcares:15,6g - Sal:1,8g</small>					



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