














MARTES 1		MIÉRCOLES 2		JUEVES 3		VIERNES 4			
FESTIVO		<p>Sopa 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>		<p>Puré de verduras 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>Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo) Arroz con pollo Yogur</p> <p>592,2Kcal - Prot:26,7g - Lip:18,8g - HC:77,6g AGS:5,4g - Azúcares:8,9g - Sal:1,6g</p>			
LUNES 7		MARTES 8		MIÉRCOLES 9		JUEVES 10		VIERNES 11	
<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 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) Fideua de pollo Yogur</p> <p>561,0Kcal - Prot:26,8g - Lip:20,8g - HC:63,7g AGS:6,2g - Azúcares:10,0g - Sal:2,0g</p>		<p>Judías blancas estofadas Huevos rellenos de atún 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>Sopa de pescado Pizza casera de tomate, queso, jamón y orégano Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p> <p>801,1Kcal - Prot:30,5g - Lip:18,2g - HC:125,0g AGS:3,9g - Azúcares:21,2g - Sal:2,6g</p>	
LUNES 14		MARTES 15		MIÉRCOLES 16		JUEVES 17		VIERNES 18	
<p>Lentejas con verduras Croquetas de jamón 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 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>Tacos de verdura superfood Tortilla de patata y cebolla</p>		<p>Sopa de cocido con fideos Cocido completo Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>1022,7Kcal - Prot:41,9g - Lip:40,2g - HC:111,7g AGS:11,4g - Azúcares:24,4g - Sal:2,2g</p>		<p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso fresco Arroz con pollo Yogur</p> <p>550,8Kcal - Prot:19,5g - Lip:17,9g - HC:76,1g AGS:5,3g - Azúcares:11,4g - Sal:1,1g</p>	
LUNES 21		MARTES 22		MIÉRCOLES 23		JUEVES 24		VIERNES 25	
<p>Macarrones de atún bella aurora gratinados Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>656,8Kcal - Prot:24,3g - Lip:35,1g - HC:57,7g AGS:9,0g - Azúcares:21,1g - Sal:2,7g</p>		<p>Ensalada con caballa Arroz con pollo y verduras Yogur natural</p> <p>603,8Kcal - Prot:28,5g - Lip:17,2g - HC:80,7g AGS:5,0g - Azúcares:9,6g - Sal:1,7g</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>JORNADA LOS PICAPIEDRA</p> <p>Crema Pablo Picapiedra Pollo al Pablo Marmol Ruedas Troncomovil</p>	
LUNES 28		MARTES 29		MIÉRCOLES 30					
<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>Puré de verduras Rustidera de pollo a la provenzal Ensalada de lechuga, atún y tomate Yogur</p> <p>511,4Kcal - Prot:29,8g - Lip:23,7g - HC:42,0g AGS:6,3g - Azúcares:15,6g - Sal:1,8g</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
-  ALTRAMUCES
-  LÁCTEOS
-  PESCADO
-  CRUSTÁCEOS
-  FRUTOS DE CÁSCARA
-  SÉSAMO
-  APIO
-  AZUFRE Y SULFITO