

LUNES 1	MARTES 1	MIÉRCOLES 1	JUEVES 1	VIERNES 1
<p>1 2 3 9 14</p> <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>1 2 3 9 14</p> <p>Puchero de lentejas a la riojana Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>634,5Kcal - Prot:32,0g - Lip:22,0g - HC:70,2g AGS:5,5g - Azúcares:17,5g - Sal:2,1g</p>	<p>2 4</p> <p>Crema de zanahoria 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>1 2 3 9 14</p> <p>Macarrones ecológicos napolitana 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>3 14</p> <p>Ensalada de garbanzos 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>
<p>1 2 4 14</p> <p>Espaguetis salteados con atún 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>2 4 5 14</p> <p>Olla gitana Queso fresco 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>2 3 4 14</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>14</p> <p>Crema de calabaza, patata y puerro 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>1 4 12 14</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>
<p>1 2 3 4 9 14</p> <p>Guiso de albondigas a la jardinera Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>626,7Kcal - Prot:20,3g - Lip:28,6g - HC:66,8g AGS:9,6g - Azúcares:21,7g - Sal:2,1g</p>	<p>1 14</p> <p>Lentejas con arroz integral Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>634,4Kcal - Prot:34,2g - Lip:12,5g - HC:88,0g AGS:2,1g - Azúcares:21,7g - Sal:1,8g</p>	<p>1 2 3 4 5 9 14</p> <p>Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar) Fideua de pescado Yogur</p> <p>636,4Kcal - Prot:29,1g - Lip:21,8g - HC:77,9g AGS:6,9g - Azúcares:24,2g - Sal:2,0g</p>	<p>14</p> <p>Judías blancas estofadas con tomate,cebolla, pimiento y pimentón de la Vera Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>527,7Kcal - Prot:22,3g - Lip:14,0g - HC:67,6g AGS:2,8g - Azúcares:18,9g - Sal:1,5g</p>	<p>1 2 3 4 9 14</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>793,9Kcal - Prot:31,4g - Lip:18,3g - HC:122,5g AGS:3,9g - Azúcares:19,1g - Sal:2,0g</p>
<p>1 14</p> <p>Lentejas con verduras Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>634,6Kcal - Prot:20,6g - Lip:18,9g - HC:89,1g AGS:2,9g - Azúcares:24,1g - Sal:3,7g</p>	<p>14</p> <p>Cazuela de pollo con patata, cebolla, pimiento y zanahoria de la huerta Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>474,2Kcal - Prot:27,3g - Lip:13,5g - HC:56,1g AGS:2,6g - Azúcares:17,6g - Sal:1,8g</p>	<p>1 4 14</p> <p>Macarrones ecológicos con atún 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>1 2 3 4 9 14</p> <p>Sopa de cocido con fideos Cocido completo Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>1010,7Kcal - Prot:41,7g - Lip:40,2g - HC:109,1g AGS:11,3g - Azúcares:22,3g - Sal:2,2g</p>	<p>2 4 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso fresco Arroz meloso de rape 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>
<p>14</p> <p>Arroz con magra y verduras 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>2 4</p> <p>Ensalada completa Guiso de merluza Yogur</p> <p>697,2Kcal - Prot:30,8g - Lip:20,2g - HC:94,9g AGS:5,9g - Azúcares:23,8g - Sal:1,7g</p>	<p>4</p> <p>Bullit de habichuelas estofadas con verduras 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>1 11 14</p> <p>Sopa minestrone Pollo al ajillo con patatas 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>1 4 14</p> <p>Puré de garbanzos y zanahoria Hamburguesa de pollo y patatas Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas 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>

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

1 GLUTEN
2 LÁCTEOS

3 HUEVO
4 PESCADO

5 MOLUSCOS
6 CRUSTÁCEOS

7 CACAHUETES
8 FRUTOS DE CÁSCARA

9 SOJA
10 SÉSAMO

11 MOSTAZA
12 APIO

13 ALTRAMUCES
14 AZUFRE Y SULFITO

Octubre 2022							
L	M	X	J	V	S	D	semana
					1	2	2º
3	4	5	6	7	8	9	3º
10	11	12	13	14	15	16	4º
17	18	19	20	21	22	23	5º
24	25	26	27	28	29	30	1º
31							2ª

Noviembre 2022							
L	M	X	J	V	S	D	Semana
	1	2	3	4	5	6	2º
7	8	9	10	11	12	13	3º
14	15	16	17	18	19	20	4º
21	22	23	24	25	26	27	5º
28	29	30					1º

Diciembre 2022							
L	M	X	J	V	S	D	semana
			1	2	3	4	1º
5	6	7	8	9	10	11	2º
12	13	14	15	16	17	18	3º
19	20	21	22	23	24	25	4º
26	27	28	29	30	31		5º

Enero 2023							
L	M	X	J	V	S	D	semana
					1		5º
2	3	4	5	6	7	8	1º
9	10	11	12	13	14	15	2º
16	17	18	19	20	21	22	3º
23	24	25	26	27	28	29	4º
30	31						5º

Febrero 2023							
L	M	X	J	V	S	D	semana
		1	2	3	4	5	5º
6	7	8	9	10	11	12	1º
13	14	15	16	17	18	19	2º
20	21	22	23	24	25	26	3º
27	28						4º

Marzo 2023							
L	M	X	J	V	S	D	semana
		1	2	3	4	5	4º
6	7	8	9	10	11	12	5º
13	14	15	16	17	18	19	1º
20	21	22	23	24	25	26	2º
27	28	29	30	31			3º

Abril 2023							
L	M	X	J	V	S	D	semana
					1	2	3º
3	4	5	6	7	8	9	4º
10	11	12	13	14	15	16	5º
17	18	19	20	21	22	23	1º
24	25	26	27	28	29	30	2º

Mayo 2023							
L	M	X	J	V	S	D	semana
1	2	3	4	5	6	7	3º
8	9	10	11	12	13	14	4º
15	16	17	18	19	20	21	5º
22	23	24	25	26	27	28	1º
29	30	31					2º

Junio 2023							
L	M	X	J	V	S	D	semana
			1	2	3	4	2º
5	6	7	8	9	10	11	3º
12	13	14	15	16	17	18	4º
19	20	21	22	23	24	25	5º
26	27	28	29	30	31		1º

