



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5	6	7	8	9
			Espirales con tomate y atún (1, 3, 4) Tortilla de queso (3, 7) con ensalada (12) Pan (1) Fruta de temporada	Garbanzos a la madrileña (19) Lenguadina en salsa verde (4) Pan (1) Fruta de temporada
			KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 606,93 23,42 65,67 28,93 6,74	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 648,65 36,73 77,36 21,30 4,52
12	13	14	15	16
Lentejas estofadas (1, 19) Tortilla riojana (3) con ensalada (12) Pan (1) Fruta de temporada	Puré de verduras de temporada Jamoncitos de pollo asado con patatas panadera Pan (1) Fruta de temporada	Tallarines a la carbonara (1, 3, 7) Filete de gallo al limón (4) con ensalada (12) Pan (1) Fruta de temporada	Sopa de ave con fideos (1, 3) Magro de cerdo en salsa con patatas dado Pan (1) Yogur (7)	Arroz integral con tomate Varitas de merluza (1, 2, 3, 4, 6, 7, 12) con lechuga y maíz Pan (1) Fruta de temporada
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 651,84 27,66 71,88 29,27 6,33	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 622,48 39,37 81,06 15,65 2,93	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 605,77 32,24 76,05 18,63 4,80	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 674,51 32,17 61,15 33,44 8,02	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 647,10 16,83 89,17 24,82 3,54
19	20	21	22	23
Macarrones integrales a la napolitana (1, 3, 7) Pescadilla a la romana (1, 3, 4) con ensalada Pan (1) Fruta de temporada	Brócoli salteado con jamón Redondo de ternera al horno con arroz Pan (1) Fruta de temporada	Sopa de picadillo (1, 3) Pechuga de pollo con tomate y patatas Pan (1) Fruta de temporada	Judías blancas estofadas (19) Merluza al horno (4) con ensalada de tomate y atún (4) Pan (1) Yogur (7)	Marmitako (4, 19) Tortilla de jamón (3, 6) con ensalada (12) Pan (1) Fruta de temporada
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 652,78 25,02 88,18 22,47 4,48	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 602,70 38,50 75,86 16,14 3,34	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 600,64 36,59 56,78 25,61 5,17	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 668,17 41,99 71,63 23,56 4,86	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 601,64 34,38 59,83 26,06 4,97
26	27	28	29	30
Judías verdes con tomate (19) Filete de Sajonia a la plancha con patatas dado Pan (1) Fruta de temporada	Patatas a la riojana Lomo de salmón al horno (4) con ensalada Pan (1) Fruta de temporada	Sopa de cocido (1, 3) Cocido madrileño completo (19) Pan (1) Fruta de temporada	Paella mixta (pollo, calamar y verdura) (14, 19) Tortilla francesa (3) con ensalada (12) Pan (1) Yogur (7)	Tiburones gratinados (1, 3, 7) Bacalao rebozado (1, 2, 3, 4, 14) con ensalada (12) Pan (1) Fruta de temporada
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 625,12 30,80 61,58 28,42 6,99	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 683,73 32,99 73,92 28,29 5,61	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 702,73 40,16 94,18 18,36 5,69	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 614,79 23,94 74,70 25,28 5,74	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 731,62 34,19 100,87 20,89 4,25

ALÉRGENOS


1. GLUTEN



2. CRUSTÁCEOS



3. HUEVOS



4. PESCADO



5. CACAHUETES



6. SOJA



7. LÁCTEOS



8. FRUTOS DE CÁSCARA



9. APIO



10. MOSTAZA



11. SÉSAMO



12. DIÓXIDO DE AZUFRE, SULFITOS



13. ALTRAMUCES



14. MOLUSCOS