


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

LUNES

2

Paella mixta (14, 19)
Bacalao rebozado (1, 3, 4)
con ensalada (12)
Pan (1)
Fruta de temporada

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
704,11	36,64	82,76	25,15	3,65

9

Arroz con tomate
Salchichas de ave a la plancha
con ensalada
Pan (1)
Fruta de temporada

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
714,26	19,63	75,77	36,97	7,24

16

Sopa campesina (1, 3)
Redondo de ternera en salsa (12)
con arroz
Pan (1)
Fruta de temporada

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
638,02	35,26	88,69	14,78	2,62

23

Coditos con tomate (1, 3)
Delicias de merluza (1, 2, 3, 4, 6, 7, 12)
con lechuga, atún y zanahoria (4, 12)
Pan (1)
Fruta de temporada

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
641,70	22,93	80,32	25,28	3,46

30

MARTES

3

Crema de verduras de temporada
Lomo en salsa
con cuscús (1, 6)
Pan (1)
Fruta de temporada

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
665,65	33,14	84,89	21,22	5,01

10

Marmitako (4, 19)
Tortilla de queso (3, 7)
con ensalada de tomate y zanahoria
Pan (1)
Fruta de temporada

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
621,70	35,19	55,92	30,05	7,33

17

Coditos a la boloñesa (1, 3)
Tortilla de jamón (3, 6)
con ensalada (12)
Pan (1)
Fruta de temporada

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
615,16	26,76	71,81	25,63	4,61

24

Arroz murciano (19)
Tortilla de patatas (3)
con ensalada (12)
Pan (1)
Yogur (7)

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
639,95	20,38	84,68	25,47	5,72

31

MIÉRCOLES

4

Espaguetis integrales a la italiana (1, 3, 7)
Merluza al horno (4)
con ensalada (12)
Pan (1)
Fruta de temporada

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
682,69	33,18	89,60	20,91	3,90

11

Sopa de cocido (1, 3)
Cocido madrileño completo (19)
Pan (1)
Fruta de temporada

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
629,15	39,06	77,31	18,18	5,53

18

Judías blancas estofadas con verduras (19)
Lenguado menieur (1, 4, 7)
con ensalada (12)
Pan (1)
Fruta de temporada

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
690,77	35,59	75,90	26,69	7,87

25

Crema de verduras de temporada
Filete de Sajonia a la plancha
con patatas
Pan (1)
Fruta de temporada

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
637,51	31,52	66,37	27,34	6,86

26

JUEVES

5

Brócoli con ajada y patatas
Hamburguesa de ternera
con ensalada (12)
Pan (1)
Yogur (7)

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
588,57	41,83	53,48	22,63	5,07

12

Crema de calabacín
Pollo asado al limón
con patatas fritas
Pan (1)
Yogur (7)

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
624,15	38,77	53,81	27,46	5,69

19

Crema de calabaza
Escalope de pollo a la milanesa (1, 3)
con ensalada (12)
Pan (1)
Yogur (7)

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
647,48	32,05	65,05	28,63	6,02

26

Sopa de picadillo (1, 3)
Albóndigas en salsa (1, 3)
con arroz
Pan (1)
Fruta de temporada

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
644,00	32,59	59,12	31,41	8,64

27

VIERNES

6

Lentejas estofadas (1, 19)
Tortilla de atún (3, 4)
con lechuga, atún y zanahoria (4, 12)
Pan (1)
Fruta de temporada

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
701,48	41,35	57,80	36,64	7,44

13

Macarrones con tomate (1, 3)
Merluza rebozada (1, 3, 4)
con ensalada (12)
Pan (1)
Fruta de temporada

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
618,30	29,18	68,93	25,09	3,45

20

Arroz a la carbonara (7)
Palometa en salsa de tomate (4)
con pisto de verduras
Pan (1)
Fruta de temporada

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
715,66	31,93	85,53	27,32	5,60

27

DÍA NO LECTIVO