



Desayuno

Leche con cacao, zumo, magdalenas, galletas, cereales, pan con mantequilla/mermelada, croissant



Media mañana

Yogurt con cereales, chocolate y galletas, quesitos...



Merienda

Bocadillo o sándwich (jamón, salchichón, chorizo, queso, mortadela, etc.), yogurt



- | | | | |
|------|--|-----|----------|
| A | Avellanas | M | Mostaza |
| AL | Frutos secos (avellana, almendra...) | MO | Molusco |
| AP | Apio | P | Pescado |
| CRUS | Crustáceos | SE | Sésamo |
| G | Gluten | SO | Soja |
| H | Huevo | SUL | Sulfitos |
| L | Leche | | |
| CROQ | L, G, SO (puede tener trazas de CRUS, MO, H y P) | | |

	Viernes 1				
Comida					
Cena	Patatas bravas Filetes rusos Ensalada gourmet y Fruta Glu Kcal 796 P 40 Hc 34				
	Lunes 4	Martes 5	Miércoles 6	Jueves 7	Viernes 8
Comida			Espaguetis tomate y atún Merluza al horno Jardinera de verduras Ensalada y Fruta P Kcal 1541 P 101 Hc 89	Sopa de cocido Cocido completo Ensalada y Fruta Glu Kcal 1320 P 88 Hc 67	Crema de puerro Pollo en salsa Patatas dado Ensalada y Fruta L-Sul Kcal 850 P 45 Hc 46
Cena			Perritos calientes Patatas fritas Ensalada y Lácteo L	Revuelto de espinacas Rulos de pollo Ensalada y lácteo H-L	
	Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15
Comida	Arroz con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga y Fruta P Kcal 1104 P 56 Hc 64	Sopa de picadillo Albóndigas en salsa Patatas fritas y Fruta Sul Kcal 1900 P 80 Hc 137	Alubias pintas Tortilla de calabacín patata Ensalada y Fruta H Kcal 1010 P 49 Hc 56	Menestra de verduras Salchichas y puré de patata Ensalada y Fruta Sul Kcal 969 P 51 Hc 80	Macarrones con tomate Caella adobada Ensalada y Fruta Glu-P Kcal 754 P 53 Hc 56
Cena	Guisantes con jamón Tortilla francesa Ensalada y Lácteo H-L	Ensalada de pasta Salmon al horno Ensalada y Lácteo Glu-P-L	Burger completa Patatas fritas Ensalada y Lácteo Se-Glu-L	Crema de puerros Tilapia con tomate Ensalada y Lácteo L-P	
	Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22
Comida	Crema de calabacín y queso Chuletas de cerdo Ensalada y Fruta L Kcal 1493 P 81 Hc 74	Lentejas guisadas Huevos fritos y patatas fritas Ensalada y Fruta H Kcal 1364 P 49 Hc 64	Macarrones boloñesa Merluza en salsa Zanahoria asada Ensalada y Fruta P Kcal 1645 P 83 Hc 69	Patatas con verduras Huevos Fritos Pisto manchego y Fruta H Kcal 1578 P 66 Hc 109	Alubia blanca Filete de pollo Ensalada y Fruta Glu Kcal 750 P 49 Hc 54
Cena	Arroz tres delicias Pollo en salsa Lácteo Glu-Sul-L	Ensalada de espinacas queso y nueces Filete ternera plancha Lácteo L	Bocata de Bacon y queso Ensalada Lácteo L	Sopa de jamón Salmon al horno Pimientos asados Lácteo P-L	
	Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29
Comida	Espaguetis Rulos empanados Brócoli salteado Ensalada y Fruta Glu Kcal 1178 P 67 Hc 101	Alubia blanca Tortilla francesa Ensalada y Fruta H Kcal 980 P 72 Hc 105	Sopa de cocido Cocido completo Ensalada y Fruta Glu Kcal 980 P 47 Hc 38	Arroz tres delicias Tosta de atún con humus y queso Ensalada y Fruta P-Glu Kcal 1642 P 120 Hc 112	Judías verdes rehogadas Pollo Al-ajillo Patatas panaderas Ensalada y Fruta Kcal 798 P 35 Hc 62
Cena	Sopa de ave Salchichas y puré de patata Ensalada y Lácteo Glu-Sul-L	Arroz blanco Merluza al horno y verduras Ensalada y Lácteo P-L	Pizza casera Patatas fritas Ensalada y Lácteo Glu-L	Revuelto de setas Bacalao con tomate Ensalada y lácteo H-P-L	



Desayuno

Leche con cacao, zumo, magdalenas, galletas, cereales, pan con mantequilla/mermelada, croissant



Media mañana

Yogurt con cereales, chocolate y galletas, quesitos...



Merienda

Bocadillo o sándwich (jamón, salchichón, chorizo, queso, mortadela, etc.), yogurt



- A Avellanas
- AL Frutos secos (avellana, almendra...)
- AP Apio
- CRUS Crustáceos
- G Gluten
- H Huevo
- L Leche
- CROQ L, G, SO (puede tener trazas de CRUS, MO, H y P)
- M Mostaza
- MO Molusco
- P Pescado
- SE Sésamo
- SO Soja
- SUL Sulfitos

Comida	Viernes 1				
Cena					
	Lunes 4	Martes 5	Miércoles 6	Jueves 7	Viernes 8
Comida					
Cena					
	Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15
Comida					
Cena					
	Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22
Comida					
Cena					
	Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29
Comida					
Cena					