LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES 1
				FESTIVO NACIONAL

ALÉRGENOS

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Potaje de alubias con verduras	Fideos con pescado	Arroz cocido con salsa de tomate	Crema de calabacín casera	Lentejas con verduras
Merluza al horno al limón	Queso fresco	Salmón al horno	Cinta de lomo de cerdo al horno	Huevo cocido
Ensalada de lechuga, maíz, tomate y zanahoria	Menestra de verduras	Aliño de tomate y cebolla	Patatas panaderas	Judías verdes rehogadas
Pan integral, agua y fruta	Pan blanco, agua y gelatina	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y yogur
601,31 Kcal	595,52 Kcal	573,21 Kcal	598,91 Kcal	607,03 Kcal
16,0 % P 34,3 % L 49,7 % C	15,3 % P 31,8 % L 52,9 % C	13,1 % P 33,5 % L 53,4 % C	14,5 % P 34,3 % L 51,1 % C	16,6 % P 34,7 % L 48,7 % C
4,1 gr. SFA 1,4 gr. sal 18,0 gr. Azúcares	7,4 gr. SFA 1,2 gr. sal 21,6 gr. Azúcares	4,1 gr. SFA 1,0 gr. sal 11,8 gr. Azúcares	4,5 gr. SFA 1,3 gr. sal 8,6 gr. Azúcares	5,7 gr. SFA 1,7 gr. sal 25,6 gr. Azúcares

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Sopa de puchero con fideos	Potaje de garbanzos	Macarrones integrales con salsa de tomate	Cascote	Arroz con verduras
Tortilla de patatas	Abadejo al horno	Muslitos de pollo al horno	Ensalada de maiz, tomate, bonito y pepino	Tilapia en salsa verde
Ensalada de lechuga iceberg, maíz y tomate	Ensalada de lechuga, maíz, tomate y zanahoria	Calabacines rehogados		Coliflor cocida y salteada
Pan integral, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y yogur	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta
597,86 Kcal	601,69 Kcal	600,08 Kcal	590,70 Kcal	588,79 Kcal
13,3 % P 34,1 % L 52,6 % C	17,0 % P 32,0 % L 51,0 % C	14,9 % P 31,9 % L 53,2 % C	13,3 % P 34,0 % L 52,7 % C	12,4 % P 34,9 % L 52,6 % C
4,3 gr. SFA 2,0 gr. sal 21,4 gr. Azúcares	3,6 gr. SFA 1,4 gr. sal 26,4 gr. Azúcares	4,2 gr. SFA 1,1 gr. sal 23,5 gr. Azúcares	3,3 gr. SFA 1,0 gr. sal 24,7 gr. Azúcares	3,0 gr. SFA 0,9 gr. sal 7,3 gr. Azúcares

LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Lentejas con arroz	Patatas con verduras	Potaje de alubias con calabacín	Crema de zanahoria y patata	Coditos con salsa de tomate
Queso fresco	Bonito encebollado	Tortilla francesa	Albóndigas de ternera guisadas	Merluza al ajo al horno
Ensalada de lechuga, cebolla, maíz y tomate	Judías verdes al pimentón	Aliño de tomate y cebolla	Brócoli al ajillo salteado	Ensalada de lechuga y tomate
Pan integral, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y gelatina	Pan blanco, agua y fruta
599,63 Kcal	597,08 Kcal	597,64 Kcal	607,02 Kcal	597,69 Kcal
14,5 % P 34,9 % L 50,6 % C	15,1 % P 32,5 % L 49,5 % C	11,5 % P 36,7 % L 51,8 % C	15,4 % P 33,3 % L 51,3 % C	16,1 % P 33,5 % L 50,5 % C
5,6 gr. SFA 1,2 gr. sal 12,6 gr. Azúcares	3,6 gr. SFA 1,5 gr. sal 14,4 gr. Azúcares	5,9 gr. SFA 0,9 gr. sal 15,0 gr. Azúcares	4,6 gr. SFA 1,8 gr. sal 32,4 gr. Azúcares	3,3 gr. SFA 1,2 gr. sal 11,0 gr. Azúcares

LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Patatas guisadas con pota	Pisto	Potaje extremeño con carne	Crema de verduras casera	Lentejas con verduras
Ensalada de lechuga iceberg, maíz y tomate	Abadejo al horno	Ensalada de maíz, tomate, bonito y pepino	Hamburguesa plancha	Huevo cocido
	Patatas panaderas		Zanahorias aliñadas	Ensalada de lechuga, maíz, tomate y zanahoria
Pan integral, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta
605,90 Kcal	600,67 Kcal	594,44 Kcal	606,85 Kcal	608,52 Kcal
14,2 % P 33,0 % L 52,8 % C	15,3 % P 34,7 % L 49,9 % C	16,0 % P 33,5 % L 50,5 % C	15,3 % P 32,4 % L 50,9 % C	15,0 % P 36,1 % L 49,0 % C
3,8 gr. SFA 1,7 gr. sal 12,8 gr. Azúcares	3,9 gr. SFA 1,5 gr. sal 13,9 gr. Azúcares	3,6 gr. SFA 1,0 gr. sal 21,8 gr. Azúcares	2,4 gr. SFA 1,7 gr. sal 19,0 gr. Azúcares	4,7 gr. SFA 1,7 gr. sal 14,5 gr. Azúcares

Scanned with CamScanner