

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



**EDUCAMOS
EN POSITIVO+**

**"Todos nuestros menús van
acompañados de pan blanco, integral
y/o sin gluten"**

FESTIVO

**En cumplimiento del Reglamento
1169/2011 sobre la información
alimentaria facilitada al consumidor,
disponemos de la información de
sustancias que pueden causar alergias o
intolerancias.**

<p>6</p> <p>Alubias pintas con calabaza y patata</p> <p>Caballa en salsa de puerros con cebolla y ensalada</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>522,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:14,3g - HC:67,3g AGS:2,8g - Azúcares:19,2g - Sal:1,8g</p>	<p>7</p> <p>Crema de hortalizas frescas</p> <p>Pollo a la plancha con ensalada</p> <p>Lácteo</p> <p>637,1Kcal - Prot:20,4g - Lip:20,3g - HC:70,7g AGS:6,8g - Azúcares:24,1g - Sal:2,2g</p>	<p>8</p> <p>Arroz Campero</p> <p>San Jacobo casero SIN GLUTEN con ensalada mixta</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>866,5Kcal - Prot:35,8g - Lip:43,1g - HC:82,6g AGS:14,5g - Azúcares:24,5g - Sal:3,0g</p>	<p>1</p> <p>Judías verdes rehogadas con york y cebolla</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno con manzana asada</p> <p>Lácteo</p> <p>657,8Kcal - Prot:28,4g - Lip:30,7g - HC:62,8g AGS:8,6g - Azúcares:24,0g - Sal:1,9g</p>	<p>2</p> <p>Patatas con picadillo de chorizo</p> <p>Merluza al horno con picada de ajo y perejil, con ensalada</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>587,2Kcal - Prot:27,3g - Lip:22,5g - HC:65,5g AGS:5,0g - Azúcares:23,3g - Sal:1,6g</p>
<p>13</p> <p>FESTIVO</p>	<p>14</p> <p>Lentejas con arroz integral y verduras</p> <p>Filete de merluza con dados de tomate al horno</p> <p>Lácteo</p> <p>514,3Kcal - Prot:25,2g - Lip:13,8g - HC:65,4g AGS:1,7g - Azúcares:19,2g - Sal:1,8g</p>	<p>15</p> <p>Pasta SIN GLUTEN a la Napolitana</p> <p>Pollo asado al limón con ensalada</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>642,2Kcal - Prot:32,5g - Lip:22,8g - HC:73,9g AGS:6,5g - Azúcares:25,8g - Sal:1,7g</p>	<p>16</p> <p>Fabada Asturiana</p> <p>Tortilla francesa con ensalada</p> <p>Lácteo</p> <p>619,5Kcal - Prot:28,2g - Lip:28,8g - HC:58,1g AGS:7,8g - Azúcares:16,8g - Sal:2,3g</p>	<p>17</p> <p>SANTA JUANA DE LESTONNAC</p> <p>Arroz blanco salteado con salsa de tomate casera</p> <p>Paninis caseros SIN GLUTEN</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>500,3Kcal - Prot:23,4g - Lip:16,4g - HC:59,4g AGS:2,7g - Azúcares:19,3g - Sal:1,7g</p>
<p>20</p> <p>Judías verdes a la Provenzal (jamón)</p> <p>Escalope de cerdo a la plancha con ensalada</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>536,0Kcal - Prot:33,4g - Lip:18,6g - HC:54,8g AGS:4,7g - Azúcares:11,5g - Sal:2,0g</p>	<p>21</p> <p>Guiso de patatas y hortalizas frescas</p> <p>Cinta de lomo a la plancha con ensalada</p> <p>Lácteo</p> <p>609,1Kcal - Prot:29,1g - Lip:20,2g - HC:71,7g AGS:4,6g - Azúcares:28,3g - Sal:1,8g</p>	<p>22</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>Caballa en escabeche con calabacín y cebolla asados</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>518,8Kcal - Prot:24,2g - Lip:16,7g - HC:74,2g AGS:2,3g - Azúcares:20,7g - Sal:1,6g</p>	<p>23</p> <p>Sopa de cocido con fideos SIN GLUTEN</p> <p>Cocido completo con verduras, ternera y pollo</p> <p>Lácteo</p> <p>559,7Kcal - Prot:23,8g - Lip:12,3g - HC:81,4g AGS:3,2g - Azúcares:19,7g - Sal:1,0g</p>	<p>24</p> <p>Pasta SIN GLUTEN con salsa de tomate casero y queso</p> <p>Merluza empanada SIN GLUTEN con ensalada primavera</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>521,1Kcal - Prot:28,2g - Lip:17,4g - HC:69,8g AGS:4,1g - Azúcares:23,7g - Sal:2,0g</p>
<p>27</p> <p>Alubias pintas estofadas con trigo Thai</p> <p>Tortilla de patata con ensalada mediterránea</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>603,4Kcal - Prot:19,8g - Lip:19,8g - HC:75,3g AGS:3,2g - Azúcares:19,2g - Sal:3,2g</p>	<p>28</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Estofado de ternera con patata, zanahoria y champiñón</p> <p>Lácteo</p> <p>589,9Kcal - Prot:23,1g - Lip:18,6g - HC:60,5g AGS:2,6g - Azúcares:18,1g - Sal:2,2g</p>	<p>29</p> <p>Patatas estofadas con picadillo de chorizo</p> <p>Merluza a la andaluza SIN GLUTEN con limón y ensalada</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>490,7Kcal - Prot:31,9g - Lip:16,6g - HC:50,2g AGS:4,9g - Azúcares:27,1g - Sal:1,9g</p>	<p>30</p> <p>Pasta SIN GLUTEN con queso, bacon y cebolla</p> <p>Jamoncitos de pollo asados con ensalada oriental</p> <p>Lácteo</p> <p>785,5Kcal - Prot:30,5g - Lip:34,4g - HC:83,1g AGS:10,1g - Azúcares:20,2g - Sal:1,9g</p>	<p>31</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>Pescado al horno con ensalada de tomate</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>437,0Kcal - Prot:27,1g - Lip:12,4g - HC:50,4g AGS:2,0g - Azúcares:9,1g - Sal:1,7g</p>

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES



**EDUCAMOS
EN POSITIVO+**

**"Todos nuestros menús van
acompañados de pan blanco, integral
y/o sin gluten"**

FESTIVO

**En cumplimiento del Reglamento
1169/2011 sobre la información
alimentaria facilitada al consumidor,
disponemos de la información de
sustancias que pueden causar alergias o
intolerancias.**

6

Alubias pintas con calabaza y patata

*Caballa en salsa de puerros con
cebolla y ensalada*

Fruta fresca de temporada

*522,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:14,3g - HC:67,3g AGS:2,8g -
Azúcares:19,2g - Sal:1,8g*

13

FESTIVO

20

Judías verdes a la Provenzal (jamón)

*Albóndigas de ternera con tomate
casero y ensalada*

Fruta fresca de temporada

*547,9Kcal - Prot:22,7g - Lip:22,3g - HC:59,4g AGS:5,4g -
Azúcares:18,7g - Sal:3,0g*

27

*Alubias pintas estofadas con trigo
Thai*

*Lomo a la plancha con ensalada
mediterránea*

Fruta fresca de temporada

*609,5kcal Prot:33,3g - Lip:18,7g - HC:69g - AGS:4,1g -
Azúcares:20,5g - Sal:1,8g*

7

Crema de hortalizas frescas

*Hamburguesas mixtas al horno con
tomate*

Lácteo

*637,1Kcal - Prot:20,4g - Lip:20,3g - HC:70,7g AGS:6,8g -
Azúcares:24,1g - Sal:2,2g*

14

Lentejas con arroz integral y verduras

*Filete de merluza en su jugo con
dados de tomate natural al horno*

Lácteo

*514,3Kcal - Prot:25,2g - Lip:13,8g - HC:65,4g AGS:1,7g -
Azúcares:19,2g - Sal:1,8g*

21

Guiso de patatas y hortalizas frescas

*Cinta de lomo a la plancha con
ensalada*

Lácteo

*609,1Kcal - Prot:29,1g - Lip:20,2g - HC:71,7g AGS:4,6g -
Azúcares:28,3g - Sal:1,8g*

28

Crema de calabaza con picatostes

*Estofado de ternera con patata,
zanahoria y champiñón*

Lácteo

*589,9Kcal - Prot:23,1g - Lip:18,6g - HC:60,5g AGS:2,6g -
Azúcares:18,1g - Sal:2,2g*

1

*Judías verdes rehogadas con york y
cebolla*

*Jamoncitos de pollo al horno con
manzana asada*

Lácteo

*657,8Kcal - Prot:28,4g - Lip:30,7g - HC:62,8g AGS:8,6g -
Azúcares:24,0g - Sal:1,9g*

8

Arroz Campero

*Filete de merluza en su jugo con
ensalada*

Fruta fresca de temporada

*629kcal Prot:29,4g -Lip:15,5g -HC:89,6g -AGS:3,6g -
Azúcares:21,1g -Sal:1,8g*

15

*Coditos de pasta SIN HUEVO a la
Napolitana*

Pollo asado al limón con ensalada

Fruta fresca de temporada

*642,2Kcal - Prot:32,5g - Lip:22,8g - HC:73,9g AGS:6,5g -
Azúcares:25,8g - Sal:1,7g*

22

Arroz con pollo

*Caballa en escabeche con calabacín y
cebolla asados*

Fruta fresca de temporada

*518,8Kcal - Prot:24,2g - Lip:16,7g - HC:74,2g AGS:2,3g -
Azúcares:20,7g - Sal:1,6g*

29

*Patatas estofadas con picadillo de
chorizo*

*Merluza a la andaluza con limón y
ensalada mixta*

Fruta fresca de temporada

*490,7Kcal - Prot:31,9g - Lip:16,6g - HC:50,2g AGS:4,9g -
Azúcares:27,1g - Sal:1,9g*

2

*Judías verdes rehogadas con york y
cebolla*

*Jamoncitos de pollo al horno con
manzana asada*

Lácteo

*657,8Kcal - Prot:28,4g - Lip:30,7g - HC:62,8g AGS:8,6g -
Azúcares:24,0g - Sal:1,9g*

9

Potaje de garbanzos y verduras

Salchichas con tomate y ensalada

Lácteo

*989,0Kcal - Prot:33,9g - Lip:58,6g - HC:77,9g AGS:16,3g -
Azúcares:18,4g - Sal:2,2g*

16

Fabada Asturiana

Lomo a la plancha con ensalada

Lácteo

*586,2kcal Prot:33,4g -Lip:15,6g -HC:70g -AGS:3,5g -
Azúcares:21,1g -Sal:1,8g*

23

Sopa de cocido con pasta SIN HUEVO

*Cocido completo con verduras,
ternera y pollo*

Lácteo

*588,5Kcal - Prot:33,9g - Lip:10,3g - HC:83,0g AGS:2,2g -
Azúcares:18,9g - Sal:0,8g*

30

*Coditos de pasta SIN HUEVO con
tomate, bacon y cebolla*

*Jamoncitos de pollo con ensalada
oriental*

Lácteo

*785,5Kcal - Prot:30,5g - Lip:34,4g - HC:83,1g AGS:10,1g -
Azúcares:20,2g - Sal:1,9g*

3

Patatas con picadillo de chorizo

*Merluza al horno con picada de ajo y
perejil, con ensalada*

Fruta fresca de temporada

*587,2Kcal - Prot:27,3g - Lip:22,5g - HC:65,5g AGS:5,0g -
Azúcares:23,3g - Sal:1,6g*

10

*Macarrones SIN HUEVO con tomate
natural*

*Filete de jamón de cerdo con
ensalada*

Fruta fresca de temporada

*621,7Kcal - Prot:35,8g - Lip:20,2g - HC:68,0g AGS:4,7g -
Azúcares:25,2g - Sal:1,8g*

SANTA JUANA DE LESTONNAC 17

*Arroz blanco salteado con salsa de
tomate casera*

Pizzas!!!

Fruta fresca de temporada

*500,3Kcal - Prot:23,4g - Lip:16,4g - HC:59,4g AGS:2,7g -
Azúcares:19,3g - Sal:1,7g*

24

*Pasta SIN HUEVO con salsa de tomate
casero y queso*

*Merluza empanada con ensalada
primavera*

Fruta fresca de temporada

*598,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:18,6g - HC:74,4g AGS:6,2g -
Azúcares:25,7g - Sal:2,0g*

31

Lentejas a la jardinera

*Pescado al horno con ensalada de
tomate*

Fruta fresca de temporada

*501,3Kcal - Prot:35,6g - Lip:11,1g - HC:61,3g AGS:3,6g -
Azúcares:22,4g - Sal:1,7g*

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



**EDUCAMOS
EN POSITIVO+**

**"Todos nuestros menús van
acompañados de pan blanco, integral
y/o sin gluten"**

FESTIVO

**En cumplimiento del Reglamento
1169/2011 sobre la información
alimentaria facilitada al consumidor,
disponemos de la información de
sustancias que pueden causar alergias o
intolerancias.**

6

Alubias pintas con calabaza y patata

*Caballa en salsa de puerros con
cebolla y ensalada*

Fruta fresca de temporada

522,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:14,3g - HC:67,3g AGS:2,8g -
Azúcares:19,2g - Sal:1,8g

13

FESTIVO

20

Judías verdes a la Provenzal (jamón)

*Albóndigas de ternera con tomate
casero y ensalada*

Fruta fresca de temporada

547,9Kcal - Prot:22,7g - Lip:22,3g - HC:59,4g AGS:5,4g -
Azúcares:18,7g - Sal:3,0g

27

*Alubias pintas estofadas con trigo
Thai*

*Tortilla de patata con ensalada
mediterránea*

Fruta fresca de temporada

603,4Kcal - Prot:19,8g - Lip:19,8g - HC:75,3g AGS:3,2g -
Azúcares:19,2g - Sal:3,2g

7

Crema de hortalizas frescas

*Hamburguesas mixtas al horno con
tomate*

Lácteo

637,1Kcal - Prot:20,4g - Lip:20,3g - HC:70,7g AGS:6,8g -
Azúcares:24,1g - Sal:2,2g

14

Lentejas con arroz integral y verduras

*Filete de merluza con dados de
tomate al horno*

Lácteo

514,3Kcal - Prot:25,2g - Lip:13,8g - HC:65,4g AGS:1,7g -
Azúcares:19,2g - Sal:1,8g

21

Guiso de patatas y hortalizas frescas

*Cinta de lomo a la plancha con
ensalada*

Lácteo

609,1Kcal - Prot:29,1g - Lip:20,2g - HC:71,7g AGS:4,6g -
Azúcares:28,3g - Sal:1,8g

28

Crema de calabaza con picatostes

*Estofado de ternera con patata,
zanahoria y champiñón*

Lácteo

589,9Kcal - Prot:23,1g - Lip:18,6g - HC:60,5g AGS:2,6g -
Azúcares:18,1g - Sal:2,2g

1

*Judías verdes rehogadas con york y
cebolla*

*Jamoncitos de pollo al horno con
manzana asada*

Lácteo

657,8Kcal - Prot:28,4g - Lip:30,7g - HC:62,8g AGS:8,6g -
Azúcares:24,0g - Sal:1,9g

8

Arroz Campero

*San Jacobo casero con ensalada
mixta*

Fruta fresca de temporada

866,5Kcal - Prot:35,8g - Lip:43,1g - HC:82,6g AGS:14,5g -
Azúcares:24,5g - Sal:3,0g

15

Coditos de pasta a la Napolitana

Pollo asado al limón con ensalada

Fruta fresca de temporada

642,2Kcal - Prot:32,5g - Lip:22,8g - HC:73,9g AGS:6,5g -
Azúcares:25,8g - Sal:1,7g

22

Arroz con pollo

*Caballa en escabeche con calabacín y
cebolla asados*

Fruta fresca de temporada

518,8Kcal - Prot:24,2g - Lip:16,7g - HC:74,2g AGS:2,3g -
Azúcares:20,7g - Sal:1,6g

29

*Patatas estofadas con picadillo de
chorizo*

*Merluza a la andaluza con limón y
ensalada mixta*

Fruta fresca de temporada

490,7Kcal - Prot:31,9g - Lip:16,6g - HC:50,2g AGS:4,9g -
Azúcares:27,1g - Sal:1,9g

2

Patatas con picadillo de chorizo

*Merluza al horno con picada de ajo y
perejil, con ensalada*

Fruta fresca de temporada

587,2Kcal - Prot:27,3g - Lip:22,5g - HC:65,5g AGS:5,0g -
Azúcares:23,3g - Sal:1,6g

3

9

Potaje de garbanzos y verduras

Salchichas con tomate y ensalada

Lácteo

989,0Kcal - Prot:33,9g - Lip:58,6g - HC:77,9g AGS:16,3g -
Azúcares:18,4g - Sal:2,2g

10

*Macarrones con cebolla pochada y
salsa de queso*

Tortilla de patata con ensalada

Fruta fresca de temporada

531,2Kcal - Prot:22,8g - Lip:15,8g - HC:62,9g AGS:2,1g -
Azúcares:18,2g - Sal:1,8g

16

SANTA JUANA DE LESTONNAC 17

*Arroz blanco salteado con salsa de
tomate casera*

*Salmón braseado con ajitos y
ensalada*

Fruta fresca de temporada

619,5Kcal - Prot:28,2g - Lip:28,8g - HC:58,1g AGS:7,8g -
Azúcares:16,8g - Sal:2,3g

23

Sopa de cocido

*Cocido completo con verduras,
ternera y pollo*

Lácteo

559,7Kcal - Prot:23,8g - Lip:12,3g - HC:81,4g AGS:3,2g -
Azúcares:19,7g - Sal:1,0g

24

*Espirales de pasta con salsa de
tomate casero y queso*

*Merluza empanada con ensalada
primavera*

Fruta fresca de temporada

521,1Kcal - Prot:28,2g - Lip:17,4g - HC:69,8g AGS:4,1g -
Azúcares:23,7g - Sal:2,0g

30

*Coditos de pasta con queso, bacon y
cebolla*

*Jamoncitos de pollo asados con
ensalada oriental*

Lácteo

785,5Kcal - Prot:30,5g - Lip:34,4g - HC:83,1g AGS:10,1g -
Azúcares:20,2g - Sal:1,9g

31

Lentejas a la jardinera

*Croquetas de bacalao con ensalada
de tomate*

Fruta fresca de temporada

514,3Kcal - Prot:25,2g - Lip:13,8g - HC:65,4g AGS:1,7g -
Azúcares:19,2g - Sal:1,8g

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

En cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, disponemos de la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias.



"Todos nuestros menús van acompañados de pan blanco, integral y/o sin gluten"

FESTIVO

6	7	8	9	10
Alubias pintas con calabaza y patata	Crema de hortalizas frescas	Arroz Campero	Potaje de garbanzos y verduras	Macarrones con cebolla pochada y salsa de tomate
Caballa en salsa de puerros con cebolla y ensalada	Hamburguesas mixtas al horno con tomate	Merluza en su jugo con ensalada mixta	Salchichas con tomate y ensalada	Tortilla de patata con ensalada
Fruta fresca de temporada	Postre de soja o fruta fresca	Fruta fresca de temporada	Postre de soja o fruta fresca	Fruta fresca de temporada
522,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:14,3g - HC:67,3g AGS:2,8g - Azúcares:19,2g - Sal:1,8g	637,1Kcal - Prot:20,4g - Lip:20,3g - HC:70,7g AGS:6,8g - Azúcares:24,1g - Sal:2,2g	866,5Kcal - Prot:35,8g - Lip:43,1g - HC:82,6g AGS:14,5g - Azúcares:24,5g - Sal:3,0g	989,0Kcal - Prot:33,9g - Lip:58,6g - HC:77,9g AGS:16,3g - Azúcares:18,4g - Sal:2,2g	531,2Kcal - Prot:22,8g - Lip:15,8g - HC:62,9g AGS:2,1g - Azúcares:18,2g - Sal:1,8g
13	14	15	16	17
FESTIVO	Lentejas con arroz integral y verduras	Coditos de pasta a la Napolitana	Fabada Asturiana	SANTA JUANA DE LESTONNAC
	Filete de merluza con dados de tomate al horno	Pollo asado al limón con ensalada	Tortilla francesa con ensalada	Arroz blanco salteado con salsa de tomate casera
	Postre de soja o fruta fresca	Fruta fresca de temporada	Postre de soja o fruta fresca	Salmón braseado con ajitos y ensalada
	514,3Kcal - Prot:25,2g - Lip:13,8g - HC:65,4g AGS:1,7g - Azúcares:19,2g - Sal:1,8g	642,2Kcal - Prot:32,5g - Lip:22,8g - HC:73,9g AGS:6,5g - Azúcares:25,8g - Sal:1,7g	619,5Kcal - Prot:28,2g - Lip:28,8g - HC:58,1g AGS:7,8g - Azúcares:16,8g - Sal:2,3g	500,3Kcal - Prot:23,4g - Lip:16,4g - HC:59,4g AGS:2,7g - Azúcares:19,3g - Sal:1,7g
20	21	22	23	24
Judías verdes a la Provenzal (jamón)	Guiso de patatas y hortalizas frescas	Arroz con pollo	Sopa de cocido	Espirales de pasta con salsa de tomate casero
Albóndigas de ternera con tomate casero y ensalada	Cinta de lomo a la plancha con ensalada	Caballa en escabeche con calabacín y cebolla asados	Cocido completo con verduras, ternera y pollo	Merluza empanada con ensalada primavera
Fruta fresca de temporada	Postre de soja o fruta fresca	Fruta fresca de temporada	Postre de soja o fruta fresca	Fruta fresca de temporada
547,9Kcal - Prot:22,7g - Lip:22,3g - HC:59,4g AGS:5,4g - Azúcares:18,7g - Sal:3,0g	609,1Kcal - Prot:29,1g - Lip:20,2g - HC:71,7g AGS:4,6g - Azúcares:28,3g - Sal:1,8g	518,8Kcal - Prot:24,2g - Lip:16,7g - HC:74,2g AGS:2,3g - Azúcares:20,7g - Sal:1,6g	559,7Kcal - Prot:23,8g - Lip:12,3g - HC:81,4g AGS:3,2g - Azúcares:19,7g - Sal:1,0g	521,1Kcal - Prot:28,2g - Lip:17,4g - HC:69,8g AGS:4,1g - Azúcares:23,7g - Sal:2,0g
27	28	29	30	31
Alubias pintas estofadas con trigo Thai	Crema de calabaza	Patatas estofadas con picadillo de chorizo	Coditos de pasta con bacon y cebolla	Lentejas a la jardinera
Tortilla de patata con ensalada mediterránea	Estofado de ternera con patata, zanahoria y champiñón	Merluza a la andaluza con limón y ensalada mixta	Jamoncitos de pollo asados con ensalada oriental	Pescado al horno con ensalada de tomate
Fruta fresca de temporada	Postre de soja o fruta fresca	Fruta fresca de temporada	Postre de soja o fruta fresca	Fruta fresca de temporada
603,4Kcal - Prot:19,8g - Lip:19,8g - HC:75,3g AGS:3,2g - Azúcares:19,2g - Sal:3,2g	589,9Kcal - Prot:23,1g - Lip:18,6g - HC:60,5g AGS:2,6g - Azúcares:18,1g - Sal:2,2g	490,7Kcal - Prot:31,9g - Lip:16,6g - HC:50,2g AGS:4,9g - Azúcares:27,1g - Sal:1,9g	785,5Kcal - Prot:30,5g - Lip:34,4g - HC:83,1g AGS:10,1g - Azúcares:20,2g - Sal:1,9g	533,8Kcal - Prot:30,5g - Lip:13,8g - HC:65,9g AGS:2,4g - Azúcares:18,8g - Sal:1,8g

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES



**EDUCAMOS
EN POSITIVO+**

**"Todos nuestros menús van
acompañados de pan blanco, integral
y/o sin gluten"**

**En cumplimiento del Reglamento
1169/2011 sobre la información
alimentaria facilitada al consumidor,
disponemos de la información de
sustancias que pueden causar alergias o
intolerancias.**

FESTIVO

<p>6</p> <p>Alubias pintas con calabaza y patata</p> <p>Pollo en salsa de puerros con cebolla y ensalada</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>522,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:14,3g - HC:67,3g AGS:2,8g - Azúcares:19,2g - Sal:1,8g</p>	<p>7</p> <p>Crema de hortalizas frescas</p> <p>Escalope al horno con tomate</p> <p>Lácteo</p> <p>637,1Kcal - Prot:20,4g - Lip:20,3g - HC:70,7g AGS:6,8g - Azúcares:24,1g - Sal:2,2g</p>	<p>8</p> <p>Arroz Campero</p> <p>San Jacobo casero con ensalada mixta</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>866,5Kcal - Prot:35,8g - Lip:43,1g - HC:82,6g AGS:14,5g - Azúcares:24,5g - Sal:3,0g</p>	<p>1</p> <p>Judías verdes rehogadas con york y cebolla</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno con manzana asada</p> <p>Lácteo</p> <p>657,8Kcal - Prot:28,4g - Lip:30,7g - HC:62,8g AGS:8,6g - Azúcares:24,0g - Sal:1,9g</p>	<p>2</p> <p>Patatas con picadillo de chorizo</p> <p>Lomo al horno con picada de ajo y perejil, con ensalada</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>587,2Kcal - Prot:27,3g - Lip:22,5g - HC:65,5g AGS:5,0g - Azúcares:23,3g - Sal:1,6g</p>
<p>13</p> <p>FESTIVO</p>	<p>14</p> <p>Lentejas con arroz integral y verduras</p> <p>Filete de cerdo con dados de tomate al horno</p> <p>Lácteo</p> <p>514,3Kcal - Prot:25,2g - Lip:13,8g - HC:65,4g AGS:1,7g - Azúcares:19,2g - Sal:1,8g</p>	<p>15</p> <p>Coditos de pasta a la Napolitana</p> <p>Pollo asado al limón con ensalada</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>642,2Kcal - Prot:32,5g - Lip:22,8g - HC:73,9g AGS:6,5g - Azúcares:25,8g - Sal:1,7g</p>	<p>9</p> <p>Potaje de garbanzos y verduras</p> <p>Salchichas con tomate y ensalada</p> <p>Lácteo</p> <p>989,0Kcal - Prot:33,9g - Lip:58,6g - HC:77,9g AGS:16,3g - Azúcares:18,4g - Sal:2,2g</p>	<p>10</p> <p>Macarrones con cebolla pochada y salsa de queso</p> <p>Tortilla de patata con ensalada</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>531,2Kcal - Prot:22,8g - Lip:15,8g - HC:62,9g AGS:2,1g - Azúcares:18,2g - Sal:1,8g</p>
<p>20</p> <p>Judías verdes a la Provenzal (jamón)</p> <p>Escalope de cerdo a la plancha con ensalada</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>547,9Kcal - Prot:22,7g - Lip:22,3g - HC:59,4g AGS:5,4g - Azúcares:18,7g - Sal:3,0g</p>	<p>21</p> <p>Guiso de patatas y hortalizas frescas</p> <p>Cinta de lomo a la plancha con ensalada</p> <p>Lácteo</p> <p>609,1Kcal - Prot:29,1g - Lip:20,2g - HC:71,7g AGS:4,6g - Azúcares:28,3g - Sal:1,8g</p>	<p>22</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>Tortilla con calabacín y cebolla asados</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>518,8Kcal - Prot:24,2g - Lip:16,7g - HC:74,2g AGS:2,3g - Azúcares:20,7g - Sal:1,6g</p>	<p>16</p> <p>Fabada Asturiana</p> <p>Tortilla francesa con ensalada</p> <p>Lácteo</p> <p>619,5Kcal - Prot:28,2g - Lip:28,8g - HC:58,1g AGS:7,8g - Azúcares:16,8g - Sal:2,3g</p>	<p>17</p> <p>SANTA JUANA DE LESTONNAC</p> <p>Arroz blanco salteado con salsa de tomate casera</p> <p>Pizzas!!!!</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>500,3Kcal - Prot:23,4g - Lip:16,4g - HC:59,4g AGS:2,7g - Azúcares:19,3g - Sal:1,7g</p>
<p>27</p> <p>Alubias pintas estofadas con trigo Thai</p> <p>Tortilla de patata con ensalada mediterránea</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>603,4Kcal - Prot:19,8g - Lip:19,8g - HC:75,3g AGS:3,2g - Azúcares:19,2g - Sal:3,2g</p>	<p>28</p> <p>Crema de calabaza con picatostes</p> <p>Estofado de ternera con patata, zanahoria y champiñón</p> <p>Lácteo</p> <p>589,9Kcal - Prot:23,1g - Lip:18,6g - HC:60,5g AGS:2,6g - Azúcares:18,1g - Sal:2,2g</p>	<p>29</p> <p>Patatas estofadas con picadillo de chorizo</p> <p>Escalope de maza a la plancha con ensalada</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>490,7Kcal - Prot:31,9g - Lip:16,6g - HC:50,2g AGS:4,9g - Azúcares:27,1g - Sal:1,9g</p>	<p>30</p> <p>Coditos de pasta con queso, bacon y cebolla</p> <p>Jamoncitos de pollo asados con ensalada oriental</p> <p>Lácteo</p> <p>785,5Kcal - Prot:30,5g - Lip:34,4g - HC:83,1g AGS:10,1g - Azúcares:20,2g - Sal:1,9g</p>	<p>24</p> <p>Espirales de pasta con salsa de tomate casero y queso</p> <p>Pollo a la plancha con ensalada primavera</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>521,1Kcal - Prot:28,2g - Lip:17,4g - HC:69,8g AGS:4,1g - Azúcares:23,7g - Sal:2,0g</p>

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

En cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, disponemos de la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias.



"Todos nuestros menús van acompañados de pan blanco, integral y/o sin gluten"

FESTIVO

6
Alubias pintas con calabaza y patata
Caballa en salsa de puerros con cebolla y ensalada
Fruta fresca de temporada
522,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:14,3g - HC:67,3g AGS:2,8g - Azúcares:19,2g - Sal:1,8g

7
Crema de hortalizas (no judía ni guisante)
Pollo a la plancha con ensalada
Lácteo
637,1Kcal - Prot:20,4g - Lip:20,3g - HC:70,7g AGS:6,8g - Azúcares:24,1g - Sal:2,2g

8
Arroz Campero
San Jacobo casero con ensalada mixta
Fruta fresca de temporada
866,5Kcal - Prot:35,8g - Lip:43,1g - HC:82,6g AGS:14,5g - Azúcares:24,5g - Sal:3,0g

9
Potaje de verduras (no judía ni guisante)
Salchichas con tomate y ensalada
Lácteo
989,0Kcal - Prot:33,9g - Lip:58,6g - HC:77,9g AGS:16,3g - Azúcares:18,4g - Sal:2,2g

10
Patatas con picadillo de chorizo
Merluza al horno con picada de ajo y perejil, con ensalada
Fruta fresca de temporada
587,2Kcal - Prot:27,3g - Lip:22,5g - HC:65,5g AGS:5,0g - Azúcares:23,3g - Sal:1,6g

13
FESTIVO

14
Patatas con arroz integral y verduras
Filete de merluza con dados de tomate al horno
Lácteo
514,3Kcal - Prot:25,2g - Lip:13,8g - HC:65,4g AGS:1,7g - Azúcares:19,2g - Sal:1,8g

15
Coditos de pasta a la Napolitana
Pollo asado al limón con ensalada
Fruta fresca de temporada
642,2Kcal - Prot:32,5g - Lip:22,8g - HC:73,9g AGS:6,5g - Azúcares:25,8g - Sal:1,7g

16
Potaje de verduras
Tortilla francesa con ensalada
Lácteo
619,5Kcal - Prot:28,2g - Lip:28,8g - HC:58,1g AGS:7,8g - Azúcares:16,8g - Sal:2,3g

17
SANTA JUANA DE LESTONNAC
Arroz blanco salteado con salsa de tomate casera
Pizzas!!!
Fruta fresca de temporada
500,3Kcal - Prot:23,4g - Lip:16,4g - HC:59,4g AGS:2,7g - Azúcares:19,3g - Sal:1,7g

20
Coliflor a la Provenzal (jamón)
Escalope de cerdo a la plancha con ensalada
Fruta fresca de temporada
547,9Kcal - Prot:22,7g - Lip:22,3g - HC:59,4g AGS:5,4g - Azúcares:18,7g - Sal:3,0g

21
Guiso de patatas y hortalizas frescas
Cinta de lomo a la plancha con ensalada
Lácteo
609,1Kcal - Prot:29,1g - Lip:20,2g - HC:71,7g AGS:4,6g - Azúcares:28,3g - Sal:1,8g

22
Arroz con pollo
Caballa en escabeche con calabacín y cebolla asados
Fruta fresca de temporada
518,8Kcal - Prot:24,2g - Lip:16,7g - HC:74,2g AGS:2,3g - Azúcares:20,7g - Sal:1,6g

23
Sopa de ave con fideos
Pollo con verduras
Lácteo
559,7Kcal - Prot:23,8g - Lip:12,3g - HC:81,4g AGS:3,2g - Azúcares:19,7g - Sal:1,0g

24
Espirales de pasta con salsa de tomate casero y queso
Merluza empanada con ensalada primavera
Fruta fresca de temporada
521,1Kcal - Prot:28,2g - Lip:17,4g - HC:69,8g AGS:4,1g - Azúcares:23,7g - Sal:2,0g

27
Cazuela de verduras con trigo Thai
Tortilla de patata con ensalada mediterránea
Fruta fresca de temporada
603,4Kcal - Prot:19,8g - Lip:19,8g - HC:75,3g AGS:3,2g - Azúcares:19,2g - Sal:3,2g

28
Crema de calabaza
Estofado de ternera con patata, zanahoria y champiñón
Lácteo
589,9Kcal - Prot:23,1g - Lip:18,6g - HC:60,5g AGS:2,6g - Azúcares:18,1g - Sal:2,2g

29
Patatas estofadas con picadillo de chorizo
Merluza a la andaluza con limón y ensalada mixta
Fruta fresca de temporada
490,7Kcal - Prot:31,9g - Lip:16,6g - HC:50,2g AGS:4,9g - Azúcares:27,1g - Sal:1,9g

30
Coditos de pasta con queso, bacon y cebolla
Jamoncitos de pollo asados con ensalada oriental
Lácteo
785,5Kcal - Prot:30,5g - Lip:34,4g - HC:83,1g AGS:10,1g - Azúcares:20,2g - Sal:1,9g

31
Crema de verduras (no judía ni guisante)
Pescado al horno con ensalada de tomate
Fruta fresca de temporada
514,3Kcal - Prot:25,2g - Lip:13,8g - HC:65,4g AGS:1,7g - Azúcares:19,2g - Sal:1,8g

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

En cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, disponemos de la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias.



"Todos nuestros menús van acompañados de pan blanco, integral y/o sin gluten"

FESTIVO

6	7	8	9	10
Alubias pintas con patata y calabaza	Crema de hortalizas frescas	Arroz con verduras	Potaje de garbanzos y verduras	Macarrones con tomate natural
Caballa en salsa de puerros con cebolla y ensalada	Hamburguesas mixtas al horno con tomate	Merluza en su jugo con ensalada mixta	Lomo a la plancha con ensalada	Tortilla de patata con ensalada
Fruta fresca de temporada	Lácteo	Fruta fresca de temporada	Lácteo	Fruta fresca de temporada
547,8Kcal - Prot:28,0g - Lip:15,0g - HC:66,8g AGS:3,1g - Azúcares:21,5g - Sal:1,6g	560,5Kcal - Prot:31,3g - Lip:13,1g - HC:75,9g AGS:2,5g - Azúcares:52,6g - Sal:2,2g	629,6Kcal - Prot:23,5g - Lip:22,8g - HC:79,1g AGS:5,9g - Azúcares:24,0g - Sal:1,8g	639,8kcal Prot:31,3g -Lip:19g -HC:82,1g -AGS:4,2g - Azúcares:20,7g -Sal:1,8g	618,2Kcal - Prot:33,8g - Lip:18,5g - HC:68,0g AGS:4,1g - Azúcares:25,2g - Sal:1,8g
13	14	15	16	17
FESTIVO	Lentejas con arroz integral y verduras	Coditos de pasta a la Napolitana	Alubias blancas con verduras	SANTA JUANA DE LESTONNAC Arroz blanco salteado con salsa de tomate casera
	Filete de merluza con dados de tomate asado	Maza a la plancha con ensalada	Tortilla francesa con ensalada	Salmón braseado con ajitos y ensalada
	Lácteo	Fruta fresca de temporada	Lácteo	Fruta fresca de temporada
	507,8Kcal - Prot:27,9g - Lip:11,5g - HC:67,7g AGS:1,9g - Azúcares:19,2g - Sal:1,4g	599,3Kcal - Prot:31,4g - Lip:20,3g - HC:74,8g AGS:5,1g - Azúcares:25,8g - Sal:1,7g	565,9Kcal - Prot:25,3g - Lip:20,4g - HC:61,2g AGS:4,4g - Azúcares:19,0g - Sal:1,7g	478,5Kcal - Prot:25,1g - Lip:15,8g - HC:57,1g AGS:3,8g - Azúcares:20,3g - Sal:1,7g
20	21	22	23	24
Judías verdes a la Provenzal (jamón)	Guiso de patatas y hortalizas frescas	Arroz con verduras	Sopa de cocido desgrasada	Espirales de pasta con salsa de tomate casero
Escalope de cerdo a la plancha con ensalada	Cinta de lomo a la plancha con ensalada	Caballa en escabeche con calabacín y cebolla asados	Cocido completo desgrasado con verduras y ternera	Merluza en su jugo con ensalada primavera
Fruta fresca de temporada	Lácteo	Fruta fresca de temporada	Lácteo	Fruta fresca de temporada
548,4Kcal - Prot:34,1g - Lip:18,7g - HC:56,5g AGS:4,0g - Azúcares:17,9g - Sal:1,5g	609,1Kcal - Prot:29,1g - Lip:20,2g - HC:71,7g AGS:4,6g - Azúcares:28,3g - Sal:1,8g	519,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:14,1g - HC:74,2g AGS:3,8g - Azúcares:21,7g - Sal:1,6g	588,5Kcal - Prot:33,9g - Lip:10,3g - HC:83,0g AGS:2,2g - Azúcares:18,9g - Sal:0,8g	573,2Kcal - Prot:30,5g - Lip:17,3g - HC:75,2g AGS:5,4g - Azúcares:23,7g - Sal:2,0g
27	28	29	30	31
Alubias pintas estofadas con trigo Thai	Crema de calabaza	Cazuela de patatas con verduras	Coditos de pasta con tomate natural y cebolla	Lentejas a la jardinera
Tortilla francesa con ensalada mediterránea	Estofado de ternera con patata, zanahoria y champiñón	Merluza a la plancha con limón y ensalada mixta	Filete de lomo fresco a la plancha con ensalada oriental	Pescado al horno con ensalada de tomate
Fruta fresca de temporada	Lácteo	Fruta fresca de temporada	Lácteo	Fruta fresca de temporada
560,4kcal Prot:26,1g -Lip:16,8g -HC:73,2g -AGS:3,1g - Azúcares:21,3g -Sal:1,9g	510,3kcal Prot:24,3g -Lip:12,7g -HC:70,7g -AGS:2,1g - Azúcares:20,1g -Sal:1,8g	476,8Kcal - Prot:29,9g - Lip:14,2g - HC:50,2g AGS:4,3g - Azúcares:26,1g - Sal:1,9g	785,5Kcal - Prot:30,5g - Lip:34,4g - HC:83,1g AGS:10,1g - Azúcares:20,2g - Sal:1,9g	501,3Kcal - Prot:35,6g - Lip:11,1g - HC:61,3g AGS:3,6g - Azúcares:22,4g - Sal:1,7g

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

En cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, disponemos de la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias.



"Todos nuestros menús van acompañados de pan blanco, integral y/o sin gluten"

FESTIVO

6	7	8	9	10
Alubias pintas con calabaza y patata	Crema de hortalizas frescas	Arroz con verduras	Potaje de garbanzos y verduras	Macarrones con tomate natural
Caballa al horno con cebolla y ensalada	Pollo a la plancha con ensalada	Merluza en su jugo con ensalada mixta	Lomo a la plancha con ensalada	Tortilla de patata con ensalada
Fruta fresca de temporada	Lácteo desnatado	Fruta fresca de temporada	Lácteo desnatado	Fruta fresca de temporada
665,1Kcal - Prot:35,3g - Lip:19,3g - HC:105,1g AGS:5,7g - Azúcares:60,1g - Sal:2,4g	488,7Kcal - Prot:35,3g - Lip:16,3g - HC:55,5g AGS:3,6g - Azúcares:28,4g - Sal:2,2g	579,6Kcal - Prot:20,1g - Lip:22,3g - HC:72,0g AGS:4,9g - Azúcares:11,1g - Sal:2,1g	598,7Kcal - Prot:43,5g - Lip:26,1g - HC:76,9g AGS:6,0g - Azúcares:28,1g - Sal:2,4g	486,1Kcal - Prot:25,8g - Lip:12,8g - HC:64,4g AGS:2,2g - Azúcares:9,5g - Sal:1,7g
13	14	15	16	17
FESTIVO	Lentejas con arroz integral y verduras	Coditos de pasta saltados con ajo y orégano	Alubias blancas con verduras	SANTA JUANA DE LESTONNAC Arroz blanco salteado con salsa de tomate natural
	Filete de merluza en su jugo con dados de tomate asado	Pollo asado al limón con ensalada	Tortilla francesa con ensalada	Salmón braseado con ajitos y ensalada
	Lácteo desnatado	Fruta fresca de temporada	Lácteo desnatado	Fruta fresca de temporada
	531,6Kcal - Prot:32,3g - Lip:13,6g - HC:75,9g AGS:2,7g - Azúcares:25,1g - Sal:1,8g	566,1Kcal - Prot:26,5g - Lip:18,6g - HC:69,0g AGS:3,9g - Azúcares:19,9g - Sal:1,5g	544,1Kcal - Prot:29,4g - Lip:17,7g - HC:73,7g AGS:3,8g - Azúcares:26,8g - Sal:1,8g	545,0Kcal - Prot:23,8g - Lip:12,3g - HC:81,7g AGS:2,1g - Azúcares:21,2g - Sal:1,7g
20	21	22	23	24
Judías verdes a la Provenzal (jamón)	Guiso de patatas y hortalizas frescas	Arroz con pollo	Sopa de cocido desgrasada	Espirales de pasta con salsa de tomate natural
Escalope de cerdo a la plancha con ensalada	Cinta de lomo a la plancha con ensalada	Caballa en escabeche con calabacín y cebolla asados	Garbanzos estofados con verduras y pollo	Merluza en su jugo con ensalada primavera
Fruta fresca de temporada	Lácteo desnatado	Fruta fresca de temporada	Lácteo desnatado	Fruta fresca de temporada
536,0Kcal - Prot:33,4g - Lip:18,6g - HC:54,8g AGS:4,7g - Azúcares:11,5g - Sal:2,0g	539,0Kcal - Prot:35,3g - Lip:22,1g - HC:55,4g AGS:5,8g - Azúcares:37,8g - Sal:2,1g	578,3Kcal - Prot:22,8g - Lip:19,5g - HC:75,4g AGS:2,6g - Azúcares:18,5g - Sal:1,5g	607,2Kcal - Prot:31,5g - Lip:25,6g - HC:92,0g AGS:7,9g - Azúcares:27,2g - Sal:1,8g	437,0Kcal - Prot:27,1g - Lip:12,4g - HC:50,4g AGS:2,0g - Azúcares:9,1g - Sal:1,7g
27	28	29	30	31
Alubias pintas estofadas con trigo Thai	Crema de calabaza	Cazuela de patatas con verduras	Coditos de pasta con tomate natural y cebolla	Lentejas a la jardinera
Tortilla francesa con ensalada mediterránea	Estofado de ternera con patata, zanahoria y champiñón	Merluza a la plancha con limón y ensalada mixta	Jamoncitos de pollo con ensalada oriental	Pescado al horno con ensalada de tomate
Fruta fresca de temporada	Lácteo desnatado	Fruta fresca de temporada	Lácteo desnatado	Fruta fresca de temporada
542,7Kcal - Prot:25,7g - Lip:16,7g - HC:67,8g AGS:3,2g - Azúcares:18,6g - Sal:1,6g	547,5Kcal - Prot:40,9g - Lip:21,7g - HC:56,2g AGS:6,9g - Azúcares:27,3g - Sal:2,3g	496,5Kcal - Prot:24,4g - Lip:12,3g - HC:67,0g AGS:2,1g - Azúcares:20,4g - Sal:1,8g	648,5Kcal - Prot:44,2g - Lip:20,8g - HC:79,1g AGS:4,3g - Azúcares:26,7g - Sal:2,2g	533,8Kcal - Prot:30,5g - Lip:13,8g - HC:65,9g AGS:2,4g - Azúcares:18,8g - Sal:1,8g

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

En cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, disponemos de la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias.



"Todos nuestros menús van acompañados de pan blanco, integral y/o sin gluten"

FESTIVO

6	7	8	9	10
Alubias pintas con calabaza y patata	Crema de hortalizas frescas	Arroz Campero	Potaje de garbanzos y verduras	Macarrones con cebolla pochada y salsa de tomate
Caballa en salsa de puerros con cebolla y ensalada	Pollo a la plancha con ensalada	Merluza en su jugo con ensalada mixta	Salchichas con tomate y ensalada	Tortilla de patata con ensalada
Fruta fresca de temporada	Postre de soja o fruta fresca	Fruta fresca de temporada	Postre de soja o fruta fresca	Fruta fresca de temporada
522,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:14,3g - HC:67,3g AGS:2,8g - Azúcares:19,2g - Sal:1,8g	637,1Kcal - Prot:20,4g - Lip:20,3g - HC:70,7g AGS:6,8g - Azúcares:24,1g - Sal:2,2g	866,5Kcal - Prot:35,8g - Lip:43,1g - HC:82,6g AGS:14,5g - Azúcares:24,5g - Sal:3,0g	989,0Kcal - Prot:33,9g - Lip:58,6g - HC:77,9g AGS:16,3g - Azúcares:18,4g - Sal:2,2g	531,2Kcal - Prot:22,8g - Lip:15,8g - HC:62,9g AGS:2,1g - Azúcares:18,2g - Sal:1,8g
13	14	15	16	17
FESTIVO	Lentejas con arroz integral y verduras	Coditos de pasta a la Napolitana	Fabada Asturiana	SANTA JUANA DE LESTONNAC
	Filete de merluza con dados de tomate al horno	Pollo asado al limón con ensalada	Tortilla francesa con ensalada	Arroz blanco salteado con salsa de tomate casera
	Postre de soja o fruta fresca	Fruta fresca de temporada	Postre de soja o fruta fresca	Salmón braseado con ajitos y ensalada
	514,3Kcal - Prot:25,2g - Lip:13,8g - HC:65,4g AGS:1,7g - Azúcares:19,2g - Sal:1,8g	642,2Kcal - Prot:32,5g - Lip:22,8g - HC:73,9g AGS:6,5g - Azúcares:25,8g - Sal:1,7g	619,5Kcal - Prot:28,2g - Lip:28,8g - HC:58,1g AGS:7,8g - Azúcares:16,8g - Sal:2,3g	500,3Kcal - Prot:23,4g - Lip:16,4g - HC:59,4g AGS:2,7g - Azúcares:19,3g - Sal:1,7g
20	21	22	23	24
Judías verdes a la Provenzal (jamón)	Guiso de patatas y hortalizas frescas	Arroz con pollo	Sopa de ave con fideos	Espirales de pasta con salsa de tomate casero
Escalope de cerdo a la plancha con ensalada	Cinta de lomo a la plancha con ensalada	Caballa en escabeche con calabacín y cebolla asados	Cocido completo con verduras y pollo	Merluza empanada con ensalada primavera
Fruta fresca de temporada	Postre de soja o fruta fresca	Fruta fresca de temporada	Postre de soja o fruta fresca	Fruta fresca de temporada
536,0Kcal - Prot:33,4g - Lip:18,6g - HC:54,8g AGS:4,7g - Azúcares:11,5g - Sal:2,0g	609,1Kcal - Prot:29,1g - Lip:20,2g - HC:71,7g AGS:4,6g - Azúcares:28,3g - Sal:1,8g	518,8Kcal - Prot:24,2g - Lip:16,7g - HC:74,2g AGS:2,3g - Azúcares:20,7g - Sal:1,6g	559,7Kcal - Prot:23,8g - Lip:12,3g - HC:81,4g AGS:3,2g - Azúcares:19,7g - Sal:1,0g	521,1Kcal - Prot:28,2g - Lip:17,4g - HC:69,8g AGS:4,1g - Azúcares:23,7g - Sal:2,0g
27	28	29	30	31
Alubias pintas estofadas con trigo Thai	Crema de calabaza	Patatas estofadas con picadillo de chorizo	Coditos de pasta con bacon y cebolla	Lentejas a la jardinera
Tortilla de patata con ensalada mediterránea	Estofado de cerdo con patata, zanahoria y champiñón	Merluza a la andaluza con limón y ensalada mixta	Jamoncitos de pollo asados con ensalada oriental	Pescado al horno con ensalada de tomate
Fruta fresca de temporada	Postre de soja o fruta fresca	Fruta fresca de temporada	Postre de soja o fruta fresca	Fruta fresca de temporada
603,4Kcal - Prot:19,8g - Lip:19,8g - HC:75,3g AGS:3,2g - Azúcares:19,2g - Sal:3,2g	589,9Kcal - Prot:23,1g - Lip:18,6g - HC:60,5g AGS:2,6g - Azúcares:18,1g - Sal:2,2g	490,7Kcal - Prot:31,9g - Lip:16,6g - HC:50,2g AGS:4,9g - Azúcares:27,1g - Sal:1,9g	785,5Kcal - Prot:30,5g - Lip:34,4g - HC:83,1g AGS:10,1g - Azúcares:20,2g - Sal:1,9g	533,8Kcal - Prot:30,5g - Lip:13,8g - HC:65,9g AGS:2,4g - Azúcares:18,8g - Sal:1,8g