
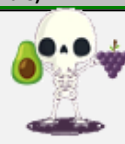

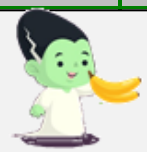




| 27 (septiembre) | 28 (septiembre) | 29 (septiembre) | 30 (septiembre) | 1 |
|---|--|---|--|---|
|  |  |  |  |  |
|  | | | | |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Puré de patatas Bacalao guisado en salsa de tomate [tomate, cebolla] (4) Agua + pan + manzana | Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda Potaje de alubias con patatas y verduras [tomate, cebolla y zanahoria] Agua + pan integral + pera | Crema vichyssoise [puerro, patata, cebolla] Pavo a la plancha al ajillo con arroz salteado Agua + pan + plátano | Arroz tres delicias salteado [zanahoria, cebolla, guisante, huevo] (3) Abadejo al ajoarriero con ensalada de tomate y maíz [ajo, pimentón] (4)(13) Agua + pan integral + manzana | Crema de zanahorias Merluza al horno en salsa verde con patatas panaderas al horno (4)(1) Agua + pan + mandarina |
| 333,19 kcal, 9,56gr grasas, 17,78gr proteínas, 43,2gr hidratos de carbono | 484,32 kcal, 24,51gr grasas, 13,68gr proteínas, 51,89gr hidratos de carbono | 479,31 kcal, 17,2gr grasas, 18,42gr proteínas, 62,05gr hidratos de carbono | 547,31 kcal, 18,44gr grasas, 21,34gr proteínas, 73,57gr hidratos de carbono | 426,39 kcal, 13,89gr grasas, 16,34gr proteínas, 58,15gr hidratos de carbono |
| 11 | 12 (festivo) | 13 | 14 | 15 |
| Crema de calabacín Churrasquito de pollo a la plancha al ajillo con patatas panaderas al horno Agua + pan + mandarina | Arroz tres delicias salteado [zanahoria, cebolla, guisante, huevo] (3) Merluza al horno en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz (4)(1) Agua + pan integral + manzana | Lentejas estofadas con patatas y verduras [tomate, pimiento verde y rojo] Tortilla de patatas y calabacín con ensalada de zanahoria (3) Agua + pan + pera | Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda Puchero de garbanzos con verduras [cebolla, puerro, zanahoria] Agua + pan integral + yogur | Espirales salteadas con pisto de verduras [tomate, berenjena, cebolla, pimiento verde] (1)(3) Huevos cocidos con salsa de tomate (3) Agua + pan + plátano |
| 405,26 kcal, 15,84gr grasas, 16,25gr proteínas, 48,83gr hidratos de carbono | 511,59 kcal, 15,39gr grasas, 18,09gr proteínas, 74,17gr hidratos de carbono | 475,94 kcal, 12,48gr grasas, 21,52gr proteínas, 68,38gr hidratos de carbono | 456,12 kcal, 21,21gr grasas, 16,38gr proteínas, 49,72gr hidratos de carbono | 456,99 kcal, 18,82gr grasas, 16,04gr proteínas, 55,59gr hidratos de carbono |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| Potaje de alubias con patatas y verduras [tomate, cebolla y zanahoria] Tortilla de patatas con tomate natural aliñado (3) Agua + pan + mandarina | Crema de calabaza Merluza al horno a la menier con patatas al horno [harina de trigo, perejil, ajo] (4)(1) Agua + pan integral + manzana | Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñones, cebolla] Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria (3) Agua + pan + pera | Ensalada de pasta [zanahoria, maíz, lechuga] (3)(1) Lomo de cerdo a la plancha Agua + pan integral + yogur | Espirales salteadas con pisto de verduras [tomate, berenjena, cebolla, pimiento verde] (1)(3) Huevos cocidos con salsa de tomate (3) Agua + pan + plátano |
| 504,55 kcal, 19,52 gr grasas, 19,05gr proteínas, 62,2gr hidratos de carbono | 463,1 kcal, 19,1gr grasas, 18,88gr proteínas, 53,49gr hidratos de carbono | 491,25 kcal, 18,56gr grasas, 13,54gr proteínas, 66,65gr hidratos de carbono | 399,8kcal, 9,91gr grasas, 17,25gr proteínas, 59,42gr hidratos de carbono | 479,19 kcal, 17,74gr grasas, 14,69gr proteínas, 64,67gr hidratos de carbono |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| Arroz tres delicias salteado [zanahoria, cebolla, guisante, huevo] (3) Huevos cocidos con salsa de tomate con ensalada de lechuga y maíz (3) Agua + pan + mandarina | Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras [pimiento rojo, acelgas, cebolla] Agua + pan integral + manzana | Caracolas gratinadas con queso [queso, tomate, cebolla] (3)(1)(2) Fogonero guisado con pisto de verduras con arroz salteado [tomate, berenjena, pimiento rojo y verde] (4)(6) Agua + pan + pera | Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate] Pavo al limón Agua + pan integral + yogur | Crema de zanahorias Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de remolacha (3) Agua + pan + plátano |
| 542,37 kcal, 22,64gr grasas, 14,92gr proteínas, 68,97gr hidratos de carbono | 403,08 kcal, 14,99gr grasas, 13,19gr proteínas, 53,22gr hidratos de carbono | 531,52 kcal, 15,23gr grasas, 24,04gr proteínas, 72,82gr hidratos de carbono | 474,46 kcal, 24,73gr grasas, 18,8gr proteínas, 43,97gr hidratos de carbono | 471,27 kcal, 15,13gr grasas, 15,62gr proteínas, 67,65gr hidratos de carbono |

1-Gluten 2-Lácteos 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceos 6-Moluscos 7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos de cáscara 10-Apio 11-Mostaza 12-Sésamo
13-Sulfitos 14-Altramuces