

<p><b>6</b> Media mañana: Lácteos --- <b>Lasaña de atún</b> Palitos de merluza al horno con tomates aliñados Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Pescado con ensalada, Yogur E: 603Kcal EP:16,1% EG:36,4% EHC:47,4% AGS:4,4g Az:18,6g Sal:4,8g</p>	<p><b>7</b> Media mañana: Fruta --- <b>Crema de verduras</b> Cazón con tomate Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Huevo con verduras, yogur E: 578Kcal EP:24,8% EG:16,8% EHC:58,4% AGS:1,7g Az:13,4g Sal:2,9g</p>	<p><b>8</b> Media mañana: Bocadillo --- <b>Arroz con higaditos</b> Tortilla francesa con pimientos asados Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Pollo con ensalada , Fruta E: 675Kcal EP:14,7% EG:32,6% EHC:52,3% AGS:5,1g Az:21,3g Sal:2,6g</p>	<p><b>9</b> Media mañana: Galletas tipo María --- <b>Garbanzos con acelgas</b> San jacobito frito con ensalada de lechuga y maíz Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Pollo con ensalada, yogur E:640Kcal EP:13,5% EG:31,4% EHC:55,1% AGS:4,3g Az:21,6g Sal:2,8g</p>	<p><b>3</b> Media mañana: Fruta --- <b>Potaje</b> Choco frito y ensalada lechuga, tomate y maíz Pan integral, Yogur --- Cena: Crema de verduras, Fruta fresca E:548Kcal EP:20,8% EG:33,7% EHC:45,6% AGS:4,3g</p>
<p><b>13</b> <b>DÍA NO LECTIVO</b> --- <b>Crema de zanahorias</b> Pollo guisado Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Pescado con ensalada, Yogur E: 456Kcal EP:24,4% EG:42,7% EHC:32,9% AGS:4,6g Az:13,6g Sal:1,4g</p>	<p><b>14</b> Media mañana: Bocadillo --- <b>Arroz con choco</b> Flamenquines con queso al horno y ensalada de lechuga, tomate y escarola Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Pollo con ensalada , Fruta E: 638Kcal EP:16,5% EG:28,5% EHC:54,6% AGS:6,9g Az:20,6g Sal:3,7g</p>	<p><b>15</b> Media mañana: Fruta --- <b>Potaje de habichuelas con verduras</b> Empanadillas de atún con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Huevo con verduras, yogur E:609Kcal EP:12,6% EG:34,5% EHC:52,9% AGS:3,9g Az:16,6g Sal:1,9g</p>	<p><b>16</b> Media mañana: Galletas tipo María --- <b>Patatas gratinadas</b> Merluza al horno con ensalada de lechuga Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Pollo con ensalada, yogur E: 482Kcal EP:13,7% EG:28,1% EHC:58,2% AGS:3,0g Az:21,4g Sal:1,9g</p>	<p><b>17</b> Media mañana: Fruta --- <b>Tiburones con tomate, atún y queso</b> Revuelto de champiñones con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Pan integral, Yogur --- Cena: Crema de verduras, fruta fresca E:557Kcal EP:19,0% EG:38,8% EHC:42,1% AGS:6,0g Az:14,1g Sal:3,4g</p>
<p><b>20</b> Media mañana: Lácteos --- <b>Patatas con cazón</b> Revuelto jamón york y queso con ensalada lechuga, maíz y remolacha Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Pescado con ensalada, Yogur E: 537Kcal EP:17,0% EG:44,1% EHC:38,8% AGS:5,6g Az:17,2g Sal:2,5g</p>	<p><b>21</b> Media mañana: Fruta --- <b>Pollo al horno con verduras</b> Champiñones al ajillo con arroz salteado Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Huevo con verduras, yogur E: 710Kcal EP:18,1% EG:42,5% EHC:39,1% AGS:7,0g Az:11,9g Sal:1,4g</p>	<p><b>22</b> Media mañana: Bocadillo --- <b>Garbanzos con espinacas</b> Gallo empanado frito con ensalada lechuga, tomate y maíz Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Pollo con ensalada , Fruta E: 584Kcal EP:16,4% EG:35,3% EHC:48,4% AGS:3,0g Az:19,6g Sal:2,2g</p>	<p><b>23</b> Media mañana: Galletas tipo María --- <b>Puchero con arroz</b> Croquetas de cocido con ensalada de lechuga y cebolla Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Pollo con ensalada, yogur E: 497Kcal EP:12,0% EG:36,9% EHC:51,1% AGS:4,9g Az:22,0g Sal:1,9g</p>	<p><b>24</b> Media mañana: Fruta --- <b>Arroz con verduras</b> Albóndigas en salsa con patatas fritas Pan integral, Yogur --- Cena: Crema de verduras, fruta fresca E:625Kcal EP:11,6% EG:34,7% EHC:53,5% AGS:5,3g Az:11,0g Sal:4,4g</p>
<p><b>27</b> Media mañana: Lácteos --- <b>Lentejas con chorizo</b> Tortilla de patatas y ensalada lechuga, tomate y escarola Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Pescado con ensalada, Fruta fresca E: 576 Kcal EP:18,1% EG:32,7% EHC:49,3% AGS:4,7g Az: 12,2g Sal:2,9g</p>	<p><b>28</b> Media mañana: Fruta --- <b>Crema de calabaza</b> Pollo empanado y tomate aliñado Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Huevo con verduras, yogur E: 520Kcal EP:15,6% EG:36,8% EHC:47,7% AGS:3,4g Az: 17,6g Sal:2,5g</p>	<p><b>29</b> Media mañana: Bocadillo --- <b>Patatas con carne de cerdo</b> Gallo al horno con verduras a la plancha Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Puchero y tortilla, fruta fresca E: 436Kcal EP:14,7% EG:31,4% EHC:53,9% AGS:3,0g Az:21,1g Sal:2,0g</p>	<p><b>30</b> Media mañana: Galleta tipo María --- <b>Lasaña de atún</b> Nugget al horno y ensalada de soja Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Pollo con verduras, yogur E: 633Kcal EP:17,2% EG:31,3% EHC:51,4% AGS:4,5g Az:24,6g Sal:4,3g</p>	<p><b>31</b> Media mañana: Fruta --- <b>Fideuá con marisco</b> Revuelto con salchichas y ensalada de lechuga y zanahorias Pan integral, Yogur --- Cena: Ternera con ensalada, yogur E: 624Kcal EP:19,5% EG:41,0% EHC:39,5% AGS:8,1g</p>

**Fruta fresca: Plátano, naranjas, mandarinas, manzana, pera**

**Modificaciones del menú por intolerancias y alergias**

**Celiacos:** El pan y la pasta se sustituirán por productos sin gluten, los productos empanados y empanadillas se sustituirán por filetes de pollo o cerdo a la plancha.

**Huevo:** Los productos empanado, tortillas y revueltos se sustituirán por filetes de pollo o cerdo a la plancha. El arroz tres delicias se sustituirá por arroz salteado

**Pescado, crustáceos y/o moluscos:** Se sustituirán los pescados por filetes de pollo o cerdo a la plancha. Las patatas con pescado o choco se sustituirán por patatas a lo pobre.

**Leche:** San jacobito, croquetas y/o nuggets se sustituirán por filetes de pollo o cerdo.

