

Menú BASAL Infantil Ciclo 2 ENERO 2023

9	10	11	12	13									
Coditos con salsa de tomate (1)(3) Tilapia al horno en salsa verde con guarnición de zanahoria y maíz (4)(1) Agua + pan (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda con AOVE* y sal yodada Potaje de alubias con patatas y verduras [tomate, cebolla, zanahoria] Agua + pan integral (1) + pera	Crema de calabaza Albóndigas de pollo guisadas en salsa española con guarnición de patatas panaderas [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] (1)(8)(13) Agua + pan (1) + plátano	Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate] Bocaditos de atún guisados en salsa de tomate (4) Agua + pan integral (1) + manzana	Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla] Tortilla francesa con guarnición de lechuga (3) Agua + pan (1) + ciruela									
484.16 Kcal, 14.47gr grasas, 21.61gr proteínas, 66gr hidratos de carbono	336.33 Kcal, 9.62gr grasas, 13.34gr proteínas, 48.34gr hidratos de carbono	215.31 Kcal, 16.93gr grasas, 16.84gr proteínas, 71.98gr hidratos de carbono	485.24 Kcal, 23.75gr grasas, 17.85gr proteínas, 50.21gr hidratos de carbono	512.9 Kcal, 20.67gr grasas, 13.5gr proteínas, 67.33gr hidratos de carbono									
16	17	18	19	20									
Crema de zanahorias Pavo al limón con guarnición de arroz salteado Agua + pan (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz con AOVE* y sal yodada Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] Agua + pan integral (1) + pera	Coditos salteados con salsa de verduras [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] Merluza salteada al ajillo (4) Agua + pan (1) + plátano	Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñones, cebolla] Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de zanahoria (3) Agua + pan integral (1) + ciruela	Estofado de patatas con potón y verduras [berenjena, zanahoria, tomate] (6) Abadejo al ajoarriero con guarnición de tomate y maíz [ajo, vinagre] (4)(13) Agua + pan (1) + mandarina									
456.61 Kcal, 16.65gr grasas, 15.98gr proteínas, 60.08gr hidratos de carbono	439.48 Kcal, 18.28gr grasas, 13.41gr proteínas, 54.61gr hidratos de carbono	459.91 Kcal, 14.38gr grasas, 17.81gr proteínas, 63.83gr hidratos de carbono	528.67 Kcal, 15.84gr grasas, 16.34gr proteínas, 79.04gr hidratos de carbono	435.45 Kcal, 17.4gr grasas, 20.14gr proteínas, 49.35gr hidratos de carbono									
23	24	25	26	27									
Crema de zanahorias Guiso de arroz a la marinera con merluza y pota [tomate, zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, ajo] (4)(6) Agua + pan (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y atún con AOVE* y sal yodada (4) Caracolas con salsa de tomate y pollo (1)(3) Agua + pan integral (1) + mandarina	Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate] Tortilla francesa con guarnición de zanahoria (3) Agua + pan (1) + pera	Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] Merluza al horno en salsa verde con guarnición de lechuga y maíz (4)(1) Agua + pan integral (1) + yogur (2)	Crema de calabacín Albóndigas de pollo en salsa española con guarnición de patatas al horno [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] (1)(8)(13) Agua + pan (1) + ciruela									
449,02 kcal, 6,5gr grasas, 11,59gr proteínas, 84,63gr hidratos de carbono	466,1 kcal, 17,3gr grasas, 17,35gr proteínas, 59,39gr hidratos de carbono	479,26 kcal, 26,27gr grasas, 12,8gr proteínas, 47,59gr hidratos de carbono	508,98 kcal, 22,2gr grasas, 23,53gr proteínas, 53,21gr hidratos de carbono	426,52 kcal, 13,52gr grasas, 16,52gr proteínas, 58,64gr hidratos de carbono									
30	31												
Crema de calabaza Bacalao guisado en salsa de tomate con guarnición de arroz salteado con zanahorias (4)(6) Agua + pan (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda con AOVE* y sal yodada Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras [pimiento rojo, acelga, cebolla] Agua + pan integral (1) + pera												
406,44 kcal, 10,72gr grasas, 18,85gr proteínas, 57,68gr hidratos de carbono	319,76 kcal, 10,87gr grasas, 11,95gr proteínas, 42,98gr hidratos de carbono												
1-Gluten	2-Lácteos	3-Huevo	4-Pescado	5-Crustáceos	6-Moluscos	7-Cacahuete	8-Soja	9-Frutos de cáscara	10-Apió	11-Mostaza	12-Sésamo	13-Sulfitos	14-Altramuces

*AOVE: Aceite de oliva virgen extra



Menú BASAL Primaria ENERO 2023

9	10	11	12	13									
Coditos con salsa de tomate (1)(3) Tilapia al horno en salsa verde con guarnición de zanahoria y maíz (4)(1) Agua + pan (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda con AOVE* y sal yodada Potaje de alubias con patatas y verduras [tomate, cebolla, zanahoria] Agua + pan integral (1) + pera	Crema de calabaza Albóndigas de pollo guisadas en salsa española con guarnición de patatas panaderas [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] (1)(8)(13) Agua + pan (1) + plátano	Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate] Bocaditos de atún guisados en salsa de tomate (4) Agua + pan integral (1) + manzana	Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla] Tortilla francesa con guarnición de lechuga (3) Agua + pan (1) + ciruela									
639.98 Kcal, 19.7gr grasas, 29.29gr proteínas, 85.25gr hidratos de carbono	604.39 Kcal, 20.11gr grasas, 22.44gr proteínas, 82.25gr hidratos de carbono	723.18 Kcal, 23.91gr grasas, 23.9gr proteínas, 101.32gr hidratos de carbono	667.74 Kcal, 32.83gr grasas, 24.21gr proteínas, 69.09gr hidratos de carbono	696.69 Kcal, 27.04gr grasas, 16.85gr proteínas, 95.11gr hidratos de carbono									
16	17	18	19	20									
Crema de zanahorias Pavo al limón con guarnición de arroz salteado Agua + pan (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz con AOVE* y sal yodada Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] Agua + pan integral (1) + pera	Coditos salteados con salsa de verduras [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] Merluza salteada al ajillo (4) Agua + pan (1) + plátano	Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñones, cebolla] Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de zanahoria (3) Agua + pan integral (1) + ciruela	Estofado de patatas con potón y verduras [berenjena, zanahoria, tomate] (6) Abadejo al ajoarriero con guarnición de tomate y maíz [ajo, vinagre] (4)(13) Agua + pan (1) + mandarina									
623.5 Kcal, 23.52gr grasas, 22.64gr proteínas, 79.4gr hidratos de carbono	690.35 Kcal, 25.77gr grasas, 21.77gr proteínas, 91.38gr hidratos de carbono	613.97 Kcal, 18.96gr grasas, 23.94gr proteínas, 85.49gr hidratos de carbono	743.73 Kcal, 21.36gr grasas, 21.39gr proteínas, 114.68gr hidratos de carbono	575.11 Kcal, 22.16gr grasas, 27.49gr proteínas, 66.06gr hidratos de carbono									
23	24	25	26	27									
Crema de zanahorias Guiso de arroz a la marinera con merluza y pota [tomate, zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, ajo] (4)(6) Agua + pan (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y atún con AOVE* y sal yodada (4) Caracolas con salsa de tomate y pollo (1)(3) Agua + pan integral (1) + mandarina	Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate] Tortilla francesa con guarnición de zanahoria (3) Agua + pan (1) + pera	Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] Merluza al horno en salsa verde con guarnición de lechuga y maíz (4)(1) Agua + pan integral (1) + yogur (2)	Crema de calabacín Albóndigas de pollo en salsa española con guarnición de patatas al horno [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] (1)(8)(13) Agua + pan (1) + ciruela									
558,05 kcal, 7,19gr grasas, 14,34gr proteínas, 107,31gr hidratos de carbono	590,49 kcal, 22,17gr grasas, 22,35gr proteínas, 74,26gr hidratos de carbono	601,66 kcal, 27,9gr grasas, 15,91gr proteínas, 71,06gr hidratos de carbono	760,56 kcal, 31,06gr grasas, 34,78gr proteínas, 84,29gr hidratos de carbono	627,7 kcal, 18,95gr grasas, 24,54gr proteínas, 88,14gr hidratos de carbono									
30	31												
Crema de calabaza Bacalao guisado en salsa de tomate con guarnición de arroz salteado con zanahorias (4)(6) Agua + pan (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda con AOVE* y sal yodada Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras [pimiento rojo, acelga, cebolla] Agua + pan integral (1) + pera												
538,85 kcal, 13,05gr grasas, 26,03gr proteínas, 78,06gr hidratos de carbono	578,25kcal, 22,57gr grasas, 19,44gr proteínas, 73,33gr hidratos de carbono												
1-Gluten	2-Lácteos	3-Huevo	4-Pescado	5-Crustáceos	6-Moluscos	7-Cacahuete	8-Soja	9-Frutos de cáscara	10-Apió	11-Mostaza	12-Sésamo	13-Sulfitos	14-Altramuces

*AOVE: Aceite de oliva virgen extra



Menú BASAL Secundaria ENERO 2023

9	10	11	12	13									
Coditos con salsa de tomate (1)(3) Tilapia al horno en salsa verde con guarnición de zanahoria y maíz (4)(1) Agua + pan (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda con AOVE* y sal yodada Potaje de alubias con patatas y verduras [tomate, cebolla, zanahoria] Agua + pan integral (1) + pera	Crema de calabaza Albóndigas de pollo guisadas en salsa española con guarnición de patatas panaderas [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] (1)(8)(13) Agua + pan (1) + plátano	Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate] Bocaditos de atún guisados en salsa de tomate (4) Agua + pan integral (1) + manzana	Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla] Tortilla francesa con guarnición de lechuga (3) Agua + pan (1) + ciruela									
913.88 Kcal, 25.5gr grasas, 42.93gr proteínas, 126.72gr hidratos de carbono	748.23 Kcal, 21.09gr grasas, 28.29gr proteínas, 109.83gr hidratos de carbono	1066.89 Kcal, 32.77gr grasas, 36.32gr proteínas, 154.28gr hidratos de carbono	963.3 Kcal, 46.7gr grasas, 37.46gr proteínas, 99.1gr hidratos de carbono	892.05 Kcal, 32.49gr grasas, 24.31gr proteínas, 124.1gr hidratos de carbono									
16	17	18	19	20									
Crema de zanahorias Pavo al limón con guarnición de arroz salteado Agua + pan (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz con AOVE* y sal yodada Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] Agua + pan integral (1) + pera	Coditos salteados con salsa de verduras [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] Merluza salteada al ajillo (4) Agua + pan (1) + plátano	Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñones, cebolla] Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de zanahoria (3) Agua + pan integral (1) + ciruela	Estofado de patatas con potón y verduras [berenjena, zanahoria, tomate] (6) Abadejo al ajoarriero con guarnición de tomate y maíz [ajo, vinagre] (4)(13) Agua + pan (1) + mandarina									
929.18 Kcal, 32.16gr grasas, 34.86gr proteínas, 123.84gr hidratos de carbono	934.12 Kcal, 37.44gr grasas, 27.93gr proteínas, 120.03gr hidratos de carbono	905.25 Kcal, 25.74gr grasas, 35.99gr proteínas, 130.52gr hidratos de carbono	979.97 Kcal, 29.03gr grasas, 32.92gr proteínas, 144.85gr hidratos de carbono	797.08 Kcal, 28.8gr grasas, 40.52gr proteínas, 93.72gr hidratos de carbono									
23	24	25	26	27									
Crema de zanahorias Guiso de arroz a la marinera con merluza y pota [tomate, zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, ajo] (4)(6) Agua + pan (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y atún con AOVE* y sal yodada (4) Caracolas con salsa de tomate y pollo (1)(3) Agua + pan integral (1) + mandarina	Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate] Tortilla francesa con guarnición de zanahoria (3) Agua + pan (1) + pera	Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] Merluza al horno en salsa verde con guarnición de lechuga y maíz (4)(1) Agua + pan integral (1) + yogur (2)	Crema de calabacín Albóndigas de pollo en salsa española con guarnición de patatas al horno [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] (1)(8)(13) Agua + pan (1) + ciruela									
841,29 kcal, 11,81gr grasas, 21,86gr proteínas, 159,53gr hidratos de carbono	878,38 kcal, 29,9gr grasas, 34,26gr proteínas, 116,57gr hidratos de carbono	867,32 kcal, 44,55gr grasas, 25,13gr proteínas, 90,99gr hidratos de carbono	1142,08 kcal, 46,46gr grasas, 51,97gr proteínas, 127,46gr hidratos de carbono	876,57 kcal, 27,23gr grasas, 35,26gr proteínas, 120,63gr hidratos de carbono									
30	31												
Crema de calabaza Bacalao guisado en salsa de tomate con guarnición de arroz salteado con zanahorias (4)(6) Agua + pan (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda con AOVE* y sal yodada Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras [pimiento rojo, acelga, cebolla] Agua + pan integral (1) + pera												
834,78 kcal, 20,79gr grasas, 40,38gr proteínas, 119,67gr hidratos de carbono	869,35 kcal, 29,48gr grasas, 31,71gr proteínas, 117,86gr hidratos de carbono												
1-Gluten	2-Lácteos	3-Huevo	4-Pescado	5-Crustáceos	6-Moluscos	7-Cacahuete	8-Soja	9-Frutos de cáscara	10-Apió	11-Mostaza	12-Sésamo	13-Sulfitos	14-Altramuces

*AOVE: Aceite de oliva virgen extra



Menú **BASAL** Bachiller femenino **ENERO 2023**

9	10	11	12	13									
Coditos con salsa de tomate (1)(3) Tilapia al horno en salsa verde con guarnición de zanahoria y maíz (4)(1) Agua + pan (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda con AOVE* y sal yodada Potaje de alubias con patatas y verduras [tomate, cebolla, zanahoria] Agua + pan integral (1) + pera	Crema de calabaza Albóndigas de pollo guisadas en salsa española con guarnición de patatas panaderas [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] (1)(8)(13) Agua + pan (1) + plátano	Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate] Bocaditos de atún guisados en salsa de tomate (4) Agua + pan integral (1) + manzana	Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla] Tortilla francesa con guarnición de lechuga (3) Agua + pan (1) + ciruela									
916.84 Kcal, 25.71gr grasas, 42.96gr proteínas, 126.96gr hidratos de carbono	754.86 Kcal, 21.57gr grasas, 28.52gr proteínas, 110.17gr hidratos de carbono	1008.78 Kcal, 29.54gr grasas, 31.97gr proteínas, 151.48gr hidratos de carbono	963.3 Kcal, 46.7gr grasas, 37.46gr proteínas, 99.1gr hidratos de carbono	850.55 Kcal, 32.07gr grasas, 23.88gr proteínas, 115.3gr hidratos de carbono									
16	17	18	19	20									
Crema de zanahorias Pavo al limón con guarnición de arroz salteado Agua + pan (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz con AOVE* y sal yodada Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] Agua + pan integral (1) + pera	Coditos salteados con salsa de verduras [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] Merluza salteada al ajillo (4) Agua + pan (1) + plátano	Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñones, cebolla] Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de zanahoria (3) Agua + pan integral (1) + ciruela	Estofado de patatas con potón y verduras [berenjena, zanahoria, tomate] (6) Abadejo al ajoarriero con guarnición de tomate y maíz [ajo, vinagre] (4)(13) Agua + pan (1) + mandarina									
860.05 Kcal, 27.59gr grasas, 29.2gr proteínas, 122.53gr hidratos de carbono	934.12 Kcal, 37.44gr grasas, 27.93gr proteínas, 120.03gr hidratos de carbono	905.25 Kcal, 25.74gr grasas, 35.99gr proteínas, 130.52gr hidratos de carbono	993.71 Kcal, 29.32gr grasas, 33.16gr proteínas, 147.35gr hidratos de carbono	732.45 Kcal, 25.94gr grasas, 32.37gr proteínas, 91.95gr hidratos de carbono									
23	24	25	26	27									
Crema de zanahorias Guiso de arroz a la marinera con merluza y pota [tomate, zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, ajo] (4)(6) Agua + pan (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y atún con AOVE* y sal yodada (4) Caracolas con salsa de tomate y pollo (1)(3) Agua + pan integral (1) + mandarina	Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate] Tortilla francesa con guarnición de zanahoria (3) Agua + pan (1) + pera	Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] Merluza al horno en salsa verde con guarnición de lechuga y maíz (4)(1) Agua + pan integral (1) + yogur (2)	Crema de calabacín Albóndigas de pollo en salsa española con guarnición de patatas al horno [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] (1)(8)(13) Agua + pan (1) + ciruela									
864.38 kcal, 12,01gr grasas, 22,52gr proteínas, 164,1gr hidratos de carbono	884,54 kcal, 30,42gr grasas, 34,43gr proteínas, 116,77gr hidratos de carbono	867,32 kcal, 44,55gr grasas, 25,13gr proteínas, 90,99gr hidratos de carbono	1142,08 kcal, 46,46gr grasas, 51,97gr proteínas, 127,46gr hidratos de carbono	784,39 kcal, 22,6gr grasas, 30,22gr proteínas, 113,23gr hidratos de carbono									
30	31												
Crema de calabaza Bacalao guisado en salsa de tomate con guarnición de arroz salteado con zanahorias (4)(6) Agua + pan (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda con AOVE* y sal yodada Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras [pimiento rojo, acelga, cebolla] Agua + pan integral (1) + pera												
761,84 kcal, 17,3gr grasas, 31,82gr proteínas, 118,01gr hidratos de carbono	875,97 kcal, 29,96gr grasas, 31,93gr proteínas, 118,21gr hidratos de carbono												
1-Gluten	2-Lácteos	3-Huevo	4-Pescado	5-Crustáceos	6-Moluscos	7-Cacahuete	8-Soja	9-Frutos de cáscara	10-Apió	11-Mostaza	12-Sésamo	13-Sulfitos	14-Altramuces

*AOVE: Aceite de oliva virgen extra



Menú BASAL Bachiller masculino ENERO 2023

9	10	11	12	13									
Coditos con salsa de tomate (1)(3) Tilapia al horno en salsa verde con guarnición de zanahoria y maíz (4)(1) Agua + pan (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda con AOVE* y sal yodada Potaje de alubias con patatas y verduras [tomate, cebolla, zanahoria] Agua + pan integral (1) + pera	Crema de calabaza Albóndigas de pollo guisadas en salsa española con guarnición de patatas panaderas [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] (1)(8)(13) Agua + pan (1) + plátano	Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate] Bocaditos de atún guisados en salsa de tomate (4) Agua + pan integral (1) + manzana	Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla] Tortilla francesa con guarnición de lechuga (3) Agua + pan (1) + ciruela									
976.42 Kcal, 29.01gr grasas, 46.07gr proteínas, 131.32gr hidratos de carbono	940.4 Kcal, 26.57gr grasas, 36.9gr proteínas, 136.32gr hidratos de carbono	1125.42 Kcal, 35.07gr grasas, 37.53gr proteínas, 162.39gr hidratos de carbono	1015.1 Kcal, 51.81gr grasas, 38.33gr proteínas, 99.82gr hidratos de carbono	960.41 Kcal, 38.39gr grasas, 27.83gr proteínas, 124.48gr hidratos de carbono									
16	17	18	19	20									
Crema de zanahorias Pavo al limón con guarnición de arroz salteado Agua + pan (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz con AOVE* y sal yodada Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] Agua + pan integral (1) + pera	Coditos salteados con salsa de verduras [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] Merluza salteada al ajillo (4) Agua + pan (1) + plátano	Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñones, cebolla] Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de zanahoria (3) Agua + pan integral (1) + ciruela	Estofado de patatas con potón y verduras [berenjena, zanahoria, tomate] (6) Abadejo al ajoarriero con guarnición de tomate y maíz [ajo, vinagre] (4)(13) Agua + pan (1) + mandarina									
991.95 Kcal, 34.46gr grasas, 35.66gr proteínas, 133.45gr hidratos de carbono	1165.6 Kcal, 44.18gr grasas, 37.33gr proteínas, 152.6gr hidratos de carbono	922.77 Kcal, 26.9gr grasas, 37.7gr proteínas, 130.57gr hidratos de carbono	1119.61 Kcal, 31.79gr grasas, 35.37gr proteínas, 170.64gr hidratos de carbono	846.93 Kcal, 33.31gr grasas, 40.95gr proteínas, 95.64gr hidratos de carbono									
23	24	25	26	27									
Crema de zanahorias Guiso de arroz a la marinera con merluza y pota [tomate, zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, ajo] (4)(6) Agua + pan (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y atún con AOVE* y sal yodada (4) Caracolas con salsa de tomate y pollo (1)(3) Agua + pan integral (1) + mandarina	Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate] Tortilla francesa con guarnición de zanahoria (3) Agua + pan (1) + pera	Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] Merluza al horno en salsa verde con guarnición de lechuga y maíz (4)(1) Agua + pan integral (1) + yogur (2)	Crema de calabacín Albóndigas de pollo en salsa española con guarnición de patatas al horno [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] (1)(8)(13) Agua + pan (1) + ciruela									
875,52 kcal, 12,06gr grasas, 22,85gr proteínas, 166,38gr hidratos de carbono	1054,23 kcal, 39,08gr grasas, 38,97gr proteínas, 134,92gr hidratos de carbono	1034,82 kcal, 60,59gr grasas, 25,77gr proteínas, 96,59gr hidratos de carbono	1316,87 kcal, 63,87gr grasas, 53,29gr proteínas, 130,92gr hidratos de carbono	911,57 kcal, 27,86gr grasas, 36,17gr proteínas, 126,9gr hidratos de carbono									
30	31												
Crema de calabaza Bacalao guisado en salsa de tomate con guarnición de arroz salteado con zanahorias (4)(6) Agua + pan (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda con AOVE* y sal yodada Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras [pimiento rojo, acelga, cebolla] Agua + pan integral (1) + pera												
834,78 kcal, 20,79gr grasas, 40,38gr proteínas, 119,67gr hidratos de carbono	879,29 kcal, 30,2gr grasas, 32,05gr proteínas, 118,38gr hidratos de carbono												
1-Gluten	2-Lácteos	3-Huevo	4-Pescado	5-Crustáceos	6-Moluscos	7-Cacahuete	8-Soja	9-Frutos de cáscara	10-Apió	11-Mostaza	12-Sésamo	13-Sulfitos	14-Altramuces

*AOVE: Aceite de oliva virgen extra

