

11 SEPTIEMBRE	12 SEPTIEMBRE	13 SEPTIEMBRE	14 SEPTIEMBRE	15 SEPTIEMBRE
<b>Macarrones con salsa de tomate cocción 1,T3</b> <b>Merluza salteada al ajillo 4</b> Agua + pan 1,T8 + manzana	<b>Crema de zanahorias cocción</b> <b>Hamburguesa de ternera a la plancha en salsa de verduras 8,13</b> [tomate, zanahoria, cebolla] Agua + pan integral 1,T8,T12 + pera	<b>Estofado de patatas con verduras</b> [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate] <b>Tortilla francesa horneado 3 con guarnición de zanahoria y maíz con AOVE* y sal yodada crudo</b> Agua + pan 1,T8 + ciruela	<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo</b> <b>Potaje de alubias con patatas y verduras guisado</b> [tomate, cebolla, zanahoria] Agua + pan 1,T8 + manzana	<b>Sopa de arroz con verduras cocción</b> [zanahoria, patata, puerro, cebolla] <b>Abadejo al vapor al ajorriero 4,13 con guarnición de lechuga con AOVE* y sal yodada crudo</b> Agua + pan 1,T8 + nectarina
434,64 kcal 10,38gr grasas, 18,43gr proteínas, 65,83gr hidratos de carbono	448,85 kcal 20,72gr grasas, 14,35gr proteínas, 52,46gr hidratos de carbono	582,47 kcal 30,08gr grasas, 15,95gr proteínas, 61,59gr hidratos de carbono	432,31 kcal, 15,72gr grasas, 14,65gr proteínas, 57,52gr hidratos de carbono	549,59 kcal 15,15gr grasas, 24,38gr proteínas, 78,4gr hidratos de carbono
PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: ARROZ + PESCADO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO
18 SEPTIEMBRE	19 SEPTIEMBRE	20 SEPTIEMBRE	21 SEPTIEMBRE	22 SEPTIEMBRE
<b>Coditos salteados con salsa de verduras 1,T3</b> [tomate, calabacín, cebolla, pimienta rojo] <b>Tortilla de patatas horneado 3</b> Agua + pan 1,T8 + manzana	<b>Arroz salteado con salsa de tomate</b> <b>Merluza salteada al ajillo 4 con guarnición de tomate y maíz con AOVE* y sal yodada crudo</b> Agua + pan integral 1,T8,T12 + pera	<b>Crema de calabacín cocción</b> <b>Albóndigas de pollo guisadas en salsa española 1,8,13</b> [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] Agua + pan 1,T8 + ciruela	<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda con AOVE* y sal yodada crudo</b> <b>Lentejas estofadas con patatas y verduras</b> [cebolla, zanahoria, pimienta rojo, pimienta verde, ajo] Agua + pan 1,T8 + manzana	<b>Estofado de patatas con verduras</b> [zanahoria, berenjena, tomate] <b>Bocaditos de atún guisados en salsa de tomate 4,8 con guarnición de zanahoria con AOVE* y sal yodada crudo</b> Agua + pan 1,T8 + nectarina
534,02 kcal 15,46gr grasas, 19,62gr proteínas, 77,99gr hidratos de carbono	512,8 kcal 12,5gr grasas, 16,91gr proteínas, 83,22gr hidratos de carbono	408,34 kcal 12,62gr grasas, 16,56gr proteínas, 56,34gr hidratos de carbono	413,23 kcal 16,46gr grasas, 14,06gr proteínas, 51,78gr hidratos de carbono	552,74 kcal 25,37gr grasas, 21,44gr proteínas, 60gr hidratos de carbono
PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: PASTA + PESCADO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO
25 SEPTIEMBRE	26 SEPTIEMBRE	27 SEPTIEMBRE	28 SEPTIEMBRE	29 SEPTIEMBRE
<b>Crema de calabaza cocción</b> <b>Tortilla de patatas y calabacín plancha 3</b> Agua + pan 1,T8 + manzana	<b>Estofado de patatas con verduras</b> [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate] <b>Salchichas de pollo guisadas en salsa de verduras 13</b> [cebolla, zanahoria, pimienta verde] Agua + pan integral 1,T8,T12 + pera	<b>Macarrones con salsa de tomate y orégano cocción 1,T3</b> <b>Abadejo al vapor al ajorriero 4</b> [cebolla, zanahoria, pimienta rojo, tomate] con guarnición de zanahoria con AOVE* y sal yodada crudo Agua + pan 1,T8 + nectarina	<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo</b> <b>Puchero de garbanzos con patatas y verduras cocción</b> [patata, cebolla, puerro, zanahoria] Agua + pan 1,T8 + manzana	<b>Guiso de arroz con pavo y verduras</b> [cebolla, zanahoria, pimienta rojo, pimienta verde, tomate, ajo] <b>Tortilla francesa horneado 3 con guarnición de lechuga y maíz con AOVE* y sal yodada crudo</b> Agua + pan 1,T8 + mandarina
415,94 kcal 14,71gr grasas, 15,42gr proteínas, 54,94gr hidratos de carbono	433,16 kcal 14,69gr grasas, 16,03gr proteínas, 60,16gr hidratos de carbono	517,08 kcal 12,6gr grasas, 26,93gr proteínas, 73,37gr hidratos de carbono	412,35 kcal, 12,93gr grasas, 13,95gr proteínas, 59,44gr hidratos de carbono	658,25 kcal 31,65gr grasas, 19,42gr proteínas, 73,23gr hidratos de carbono
PROPUESTA CENA: ARROZ + CARNE + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA + PESCADO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + LÁCTEO
2 OCTUBRE	3 OCTUBRE	4 OCTUBRE	5 OCTUBRE	6 OCTUBRE
<b>Guiso de arroz con verduras</b> [tomate, champiñones, cebolla] <b>Lomo de cerdo al horno cecebollado</b> Agua + pan 1,T8 + manzana	<b>Crema de siete verduras cocción</b> [patata, calabaza, cebolla, calabacín, zanahoria, puerro, guisantes] <b>Tortilla de patatas y calabacín plancha 3 con guarnición de zanahoria, tomate y maíz con AOVE* y sal yodada crudo</b> Agua + pan integral 1,T8,T12 + pera	<b>Estofado de patatas con verduras</b> [berenjena, zanahoria, tomate] <b>Bacalao guisado en salsa de tomate 4,T6</b> Agua + pan 1,T8 + plátano	<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda con AOVE* y sal yodada crudo</b> <b>Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras guisado</b> [pimiento rojo, acelga, cebolla] Agua + pan 1,T8 + yogur natural azucarado 2	<b>Coditos salteados con salsa de verduras 1,T3</b> [tomate, calabacín, cebolla, pimienta rojo] <b>Tortilla francesa horneado 3 con guarnición de lechuga y remolacha con AOVE* y sal yodada crudo</b> Agua + pan 1,T8 + nectarina
565,25 kcal 20,93gr grasas, 19,18gr proteínas, 74,38gr hidratos de carbono	512,48 kcal 23,97gr grasas, 17,14gr proteínas, 58,26gr hidratos de carbono	425,03 kcal 9,95gr grasas, 20,41gr proteínas, 62,39gr hidratos de carbono	456,86 kcal 19,46gr grasas, 15,84gr proteínas, 54,39gr hidratos de carbono	540,08 kcal 22,01gr grasas, 18,76gr proteínas, 66,41gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA + PESCADO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: PASTA + CARNE + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + LÁCTEO
<b>ALÉRGICOS: 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 T: TRAZAS</b> <b>*FORMA DE COCINADO *AOVE: Aceite de oliva virgen extra</b>				



11 SEPTIEMBRE	12 SEPTIEMBRE	13 SEPTIEMBRE	14 SEPTIEMBRE	15 SEPTIEMBRE
<b>Macarrones con salsa de tomate cocción 1,T3</b> <b>Merluza salteada al ajillo 4</b> Agua + pan 1,T8 + manzana	<b>Crema de zanahorias cocción</b> <b>Hamburguesa de ternera a la plancha en salsa de verduras 8,13 [tomate, zanahoria, cebolla]</b> Agua + pan integral 1,T8,T12 + pera	<b>Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate]</b> <b>Tortilla francesa horneado 3 con guarnición de zanahoria y maíz con AOVE* y sal yodada crudo</b> Agua + pan 1,T8 + ciruela	<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo</b> <b>Potaje de alubias con patatas y verduras guisado [tomate, cebolla, zanahoria]</b> Agua + pan 1,T8 + manzana	<b>Sopa de arroz con verduras cocción [zanahoria, patata, puerro, cebolla]</b> <b>Abadejo al vapor al ajorriero 4,13 con guarnición de lechuga con AOVE* y sal yodada crudo</b> Agua + pan 1,T8 + nectarina
554,23 kcal 13,96gr grasas, 23,89gr proteínas, 81,9gr hidratos de carbono	596,71 kcal 30,04gr grasas, 19,17gr proteínas, 63,59gr hidratos de carbono	676,01 kcal, 31,2gr grasas, 18,13gr proteínas, 79,82gr hidratos de carbono	667,53 kcal, 22,08gr grasas, 23,51gr proteínas, 92,46gr hidratos de carbono	679,27 kcal 17,93gr grasas, 32,57gr proteínas, 96,23gr hidratos de carbono
PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: ARROZ + PESCADO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO
18 SEPTIEMBRE	19 SEPTIEMBRE	20 SEPTIEMBRE	21 SEPTIEMBRE	22 SEPTIEMBRE
<b>Coditos salteados con salsa de verduras 1,T3 [tomate, calabacín, cebolla, pimienta rojo]</b> <b>Tortilla de patatas horneado 3</b> Agua + pan 1,T8 + manzana	<b>Arroz salteado con salsa de tomate</b> <b>Merluza salteada al ajillo 4 con guarnición de tomate y maíz con AOVE* y sal yodada crudo</b> Agua + pan integral 1,T8,T12 + pera	<b>Crema de calabacín cocción</b> <b>Albóndigas de pollo guisadas en salsa española 1,8,13 [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones]</b> Agua + pan 1,T8 + ciruela	<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda con AOVE* y sal yodada crudo</b> <b>Lentejas estofadas con patatas y verduras [cebolla, zanahoria, pimienta rojo, pimienta verde, ajo]</b> Agua + pan 1,T8 + manzana	<b>Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, tomate]</b> <b>Bocaditos de atún guisados en salsa de tomate 4,8 con guarnición de zanahoria con AOVE* y sal yodada crudo</b> Agua + pan 1,T8 + nectarina
614,21 kcal 16,45gr grasas, 21,23gr proteínas, 93,92gr hidratos de carbono	621,97 kcal 15,35gr grasas, 21,79gr proteínas, 98,85gr hidratos de carbono	541,5 kcal 17,45gr grasas, 22,2gr proteínas, 72,7gr hidratos de carbono	616,65 kcal 22,1gr grasas, 22,72gr proteínas, 80,6gr hidratos de carbono	753,95 kcal 35,89gr grasas, 29,25gr proteínas, 78,96gr hidratos de carbono
PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: PASTA + PESCADO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO
25 SEPTIEMBRE	26 SEPTIEMBRE	27 SEPTIEMBRE	28 SEPTIEMBRE	29 SEPTIEMBRE
<b>Crema de calabaza cocción</b> <b>Tortilla de patatas y calabacín plancha 3</b> Agua + pan 1,T8 + manzana	<b>Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate]</b> <b>Salchichas de pollo guisadas en salsa de verduras 13 [cebolla, zanahoria, pimienta verde]</b> Agua + pan integral 1,T8,T12 + pera	<b>Macarrones con salsa de tomate y orégano cocción 1,T3</b> <b>Abadejo al vapor al ajorriero 4 [cebolla, zanahoria, pimienta rojo, tomate] con guarnición de zanahoria con AOVE* y sal yodada crudo</b> Agua + pan 1,T8 + nectarina	<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo</b> <b>Puchero de garbanzos con patatas y verduras cocción [patata, cebolla, puerro, zanahoria]</b> Agua + pan 1,T8 + manzana	<b>Guiso de arroz con pavo y verduras [cebolla, zanahoria, pimienta rojo, pimienta verde, tomate, ajo]</b> <b>Tortilla francesa horneado 3 con guarnición de lechuga y maíz con AOVE* y sal yodada crudo</b> Agua + pan 1,T8 + mandarina
490,6 kcal 17,15gr grasas, 17,75gr proteínas, 65,62gr hidratos de carbono	593,01 kcal, 20,7gr grasas, 22,34gr proteínas, 80,1gr hidratos de carbono	664,78 kcal 16,89gr grasas, 35,88gr proteínas, 91,6gr hidratos de carbono	627,62 kcal, 16,5gr grasas, 22,1gr proteínas, 96,29gr hidratos de carbono	744,31 kcal 33,15gr grasas, 21,64gr proteínas, 88,82gr hidratos de carbono
PROPUESTA CENA: ARROZ + CARNE + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA + PESCADO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + LÁCTEO
2 OCTUBRE	3 OCTUBRE	4 OCTUBRE	5 OCTUBRE	6 OCTUBRE
<b>Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñones, cebolla]</b> <b>Lomo de cerdo al horno encabollado</b> Agua + pan 1,T8 + manzana	<b>Crema de siete verduras cocción [patata, calabaza, cebolla, calabacín, zanahoria, puerro, guisantes]</b> <b>Tortilla de patatas y calabacín plancha 3 con guarnición de zanahoria, tomate y maíz con AOVE* y sal yodada crudo</b> Agua + pan integral 1,T8,T12 + pera	<b>Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate]</b> <b>Bacalao guisado en salsa de tomate 4,T6</b> Agua + pan 1,T8 + plátano	<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda con AOVE* y sal yodada crudo</b> <b>Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras guisado [pimiento rojo, acelga, cebolla]</b> Agua + pan 1,T8 + yogur natural azucarado 2	<b>Coditos salteados con salsa de verduras 1,T3 [tomate, calabacín, cebolla, pimienta rojo]</b> <b>Tortilla francesa horneado 3 con guarnición de lechuga y remolacha con AOVE* y sal yodada crudo</b> Agua + pan 1,T8 + nectarina
789,34 kcal 28,85gr grasas, 25,39gr proteínas, 105,93gr hidratos de carbono	662,65 kcal 29,11gr grasas, 22,03gr proteínas, 79,11gr hidratos de carbono	585,38 kcal 13,81gr grasas, 27,66gr proteínas, 86gr hidratos de carbono	629,51 kcal 25,43gr grasas, 22,71gr proteínas, 76,8gr hidratos de carbono	615,37 kcal 23,07gr grasas, 21,13gr proteínas, 80,25gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA + PESCADO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: PASTA + CARNE + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + LÁCTEO
<b>ALÉRGICOS: 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 T: TRAZAS</b> <b>*FORMA DE COCINADO *AOVE: Aceite de oliva virgen extra</b>				



11 SEPTIEMBRE	12 SEPTIEMBRE	13 SEPTIEMBRE	14 SEPTIEMBRE	15 SEPTIEMBRE
<b>Macarrones con salsa de tomate cocción 1,T3</b> <b>Merluza salteada al ajillo 4</b> Agua + pan 1,T8 + manzana	<b>Crema de zanahorias cocción</b> <b>Hamburguesa de ternera a la plancha en salsa de verduras 8,13 [tomate, zanahoria, cebolla]</b> Agua + pan integral 1,T8,T12 + pera	<b>Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate]</b> <b>Tortilla francesa horneado 3 con guarnición de zanahoria y maíz con AOVE* y sal yodada crudo</b> Agua + pan 1,T8 + ciruela	<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo</b> <b>Potaje de alubias con patatas y verduras guisado [tomate, cebolla, zanahoria]</b> Agua + pan 1,T8 + manzana	<b>Sopa de arroz con verduras cocción [zanahoria, patata, puerro, cebolla]</b> <b>Abadejo al vapor al ajorriero 4,13 con guarnición de lechuga con AOVE* y sal yodada crudo</b> Agua + pan 1,T8 + nectarina
805,28 kcal 20,03gr grasas, 34,43gr proteínas, 119,82gr hidratos de carbono	885,97 kcal 43,49gr grasas, 27,96gr proteínas, 97,4gr hidratos de carbono	943,18 kcal, 51,83gr grasas, 26,56gr proteínas, 92,13gr hidratos de carbono	785,57 kcal, 26,49gr grasas, 26,48gr proteínas, 109,06gr hidratos de carbono	946,38 kcal, 27,05gr grasas, 46,91gr proteínas, 128,09gr hidratos de carbono
PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: ARROZ + PESCADO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO
18 SEPTIEMBRE	19 SEPTIEMBRE	20 SEPTIEMBRE	21 SEPTIEMBRE	22 SEPTIEMBRE
<b>Coditos salteados con salsa de verduras 1,T3 [tomate, calabacín, cebolla, pimienta rojo]</b> <b>Tortilla de patatas horneado 3</b> Agua + pan 1,T8 + manzana	<b>Arroz salteado con salsa de tomate</b> <b>Merluza salteada al ajillo 4 con guarnición de tomate y maíz con AOVE* y sal yodada crudo</b> Agua + pan integral 1,T8,T12 + pera	<b>Crema de calabacín cocción</b> <b>Albóndigas de pollo guisadas en salsa española 1,8,13 [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones]</b> Agua + pan 1,T8 + ciruela	<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda con AOVE* y sal yodada crudo</b> <b>Lentejas estofadas con patatas y verduras [cebolla, zanahoria, pimienta rojo, pimienta verde, ajo]</b> Agua + pan 1,T8 + manzana	<b>Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, tomate]</b> <b>Bocaditos de atún guisados en salsa de tomate 4,8 con guarnición de zanahoria con AOVE* y sal yodada crudo</b> Agua + pan 1,T8 + nectarina
952,61 kcal 28,81gr grasas, 34,74gr proteínas, 136,58gr hidratos de carbono	872,84 kcal 22,64gr grasas, 30,54gr proteínas, 136,54gr hidratos de carbono	768,23 kcal 25,75gr grasas, 31,97gr proteínas, 100,6gr hidratos de carbono	763,47 kcal 29,29gr grasas, 25,84gr proteínas, 98,07gr hidratos de carbono	968,4 kcal 49,74gr grasas, 39,86gr proteínas, 91,49gr hidratos de carbono
PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: PASTA + PESCADO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO
25 SEPTIEMBRE	26 SEPTIEMBRE	27 SEPTIEMBRE	28 SEPTIEMBRE	29 SEPTIEMBRE
<b>Crema de calabaza cocción</b> <b>Tortilla de patatas y calabacín plancha 3</b> Agua + pan 1,T8 + manzana	<b>Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate]</b> <b>Salchichas de pollo guisadas en salsa de verduras 13 [cebolla, zanahoria, pimienta verde]</b> Agua + pan integral 1,T8,T12 + pera	<b>Macarrones con salsa de tomate y orégano cocción 1,T3</b> <b>Abadejo al vapor al ajorriero 4 [cebolla, zanahoria, pimienta rojo, tomate] con guarnición de zanahoria con AOVE* y sal yodada crudo</b> Agua + pan 1,T8 + nectarina	<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo</b> <b>Puchero de garbanzos con patatas y verduras cocción [patata, cebolla, puerro, zanahoria]</b> Agua + pan 1,T8 + manzana	<b>Guiso de arroz con pavo y verduras [cebolla, zanahoria, pimienta rojo, pimienta verde, tomate, ajo]</b> <b>Tortilla francesa horneado 3 con guarnición de lechuga y maíz con AOVE* y sal yodada crudo</b> Agua + pan 1,T8 + mandarina
781,35 kcal 28,35gr grasas, 28,53gr proteínas, 101,95gr hidratos de carbono	709,59 kcal, 23,56gr grasas, 28,68gr proteínas, 97,19gr hidratos de carbono	887,06 kcal, 22,29gr grasas, 50,94gr proteínas, 119,8gr hidratos de carbono	745,66 kcal, 20,91gr grasas, 25,07gr proteínas, 112,9gr hidratos de carbono	1138,08 kcal 56,73gr grasas, 33,81gr proteínas, 121,92gr hidratos de carbono
PROPUESTA CENA: ARROZ + CARNE + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA + PESCADO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + LÁCTEO
2 OCTUBRE	3 OCTUBRE	4 OCTUBRE	5 OCTUBRE	6 OCTUBRE
<b>Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñones, cebolla]</b> <b>Lomo de cerdo al horno encebollado</b> Agua + pan 1,T8 + manzana	<b>Crema de siete verduras cocción [patata, calabaza, cebolla, calabacín, zanahoria, puerro, guisantes]</b> <b>Tortilla de patatas y calabacín plancha 3 con guarnición de zanahoria, tomate y maíz con AOVE* y sal yodada crudo</b> Agua + pan integral 1,T8,T12 + pera	<b>Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate]</b> <b>Bacalao guisado en salsa de tomate 4,T6</b> Agua + pan 1,T8 + plátano	<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda con AOVE* y sal yodada crudo</b> <b>Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras guisado [pimiento rojo, acelga, cebolla]</b> Agua + pan 1,T8 + yogur natural azucarado 2	<b>Coditos salteados con salsa de verduras 1,T3 [tomate, calabacín, cebolla, pimienta rojo]</b> <b>Tortilla francesa horneado 3 con guarnición de lechuga y remolacha con AOVE* y sal yodada crudo</b> Agua + pan 1,T8 + nectarina
928,57 kcal 34,02gr grasas, 30,87gr proteínas, 123,58gr hidratos de carbono	993,9 kcal 45,63gr grasas, 33,28gr proteínas, 114,08gr hidratos de carbono	747,81 kcal 17,6gr grasas, 38,64gr proteínas, 106,77gr hidratos de carbono	751,33 kcal 32,62gr grasas, 25,67gr proteínas, 88,28gr hidratos de carbono	912,06 kcal 39,85gr grasas, 32,22gr proteínas, 105,59gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA + PESCADO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: PASTA + CARNE + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + LÁCTEO
<b>ALÉRGICOS: 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 T: TRAZAS</b> <b>*FORMA DE COCINADO *AOVE: Aceite de oliva virgen extra</b>				



11 SEPTIEMBRE	12 SEPTIEMBRE	13 SEPTIEMBRE	14 SEPTIEMBRE	15 SEPTIEMBRE
<b>Macarrones con salsa de tomate cocción 1,T3</b> <b>Merluza salteada al ajillo 4</b> Agua + pan 1,T8 + manzana	<b>Crema de zanahorias cocción</b> <b>Hamburguesa de ternera a la plancha en salsa de verduras 8,13</b> [tomate, zanahoria, cebolla] Agua + pan integral 1,T8,T12 + pera	<b>Estofado de patatas con verduras</b> [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate] <b>Tortilla francesa horneado 3 con guarnición de zanahoria y maíz con AOVE* y sal yodada crudo</b> Agua + pan 1,T8 + ciruela	<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo</b> <b>Potaje de alubias con patatas y verduras guisado</b> [tomate, cebolla, zanahoria] Agua + pan 1,T8 + manzana	<b>Sopa de arroz con verduras cocción</b> [zanahoria, patata, puerro, cebolla] <b>Abadejo al vapor al ajorriero 4,13 con guarnición de lechuga con AOVE* y sal yodada crudo</b> Agua + pan 1,T8 + nectarina
805,28 kcal 20,03gr grasas, 34,43gr proteínas, 119,82gr hidratos de carbono	885,97 kcal 43,49gr grasas, 27,96gr proteínas, 97,4gr hidratos de carbono	943,18 kcal, 51,83gr grasas, 26,56gr proteínas, 92,13gr hidratos de carbono	882,36 kcal, 27,98gr grasas, 33,08gr proteínas, 122,95gr hidratos de carbono	946,38 kcal, 27,05gr grasas, 46,91gr proteínas, 128,09gr hidratos de carbono
PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: ARROZ + PESCADO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO
18 SEPTIEMBRE	19 SEPTIEMBRE	20 SEPTIEMBRE	21 SEPTIEMBRE	22 SEPTIEMBRE
<b>Coditos salteados con salsa de verduras 1,T3</b> [tomate, calabacín, cebolla, pimienta rojo] <b>Tortilla de patatas horneado 3</b> Agua + pan 1,T8 + manzana	<b>Arroz salteado con salsa de tomate</b> <b>Merluza salteada al ajillo 4 con guarnición de tomate y maíz con AOVE* y sal yodada crudo</b> Agua + pan integral 1,T8,T12 + pera	<b>Crema de calabacín cocción</b> <b>Albóndigas de pollo guisadas en salsa española 1,8,13</b> [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] Agua + pan 1,T8 + ciruela	<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda con AOVE* y sal yodada crudo</b> <b>Lentejas estofadas con patatas y verduras</b> [cebolla, zanahoria, pimienta rojo, pimienta verde, ajo] Agua + pan 1,T8 + manzana	<b>Estofado de patatas con verduras</b> [zanahoria, berenjena, tomate] <b>Bocaditos de atún guisados en salsa de tomate 4,8 con guarnición de zanahoria con AOVE* y sal yodada crudo</b> Agua + pan 1,T8 + nectarina
952,61 kcal 28,81gr grasas, 34,74gr proteínas, 136,58gr hidratos de carbono	885,58 kcal 22,73gr grasas, 30,77gr proteínas, 139,24gr hidratos de carbono	672,87 kcal 21,06gr grasas, 26,85gr proteínas, 92,63gr hidratos de carbono	931,89 kcal 34,94gr grasas, 34,3gr proteínas, 118,48gr hidratos de carbono	969,86 kcal 49,8gr grasas, 39,88gr proteínas, 91,7gr hidratos de carbono
PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: PASTA + PESCADO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO
25 SEPTIEMBRE	26 SEPTIEMBRE	27 SEPTIEMBRE	28 SEPTIEMBRE	29 SEPTIEMBRE
<b>Crema de calabaza cocción</b> <b>Tortilla de patatas y calabacín plancha 3</b> Agua + pan 1,T8 + manzana	<b>Estofado de patatas con verduras</b> [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate] <b>Salchichas de pollo guisadas en salsa de verduras 13</b> [cebolla, zanahoria, pimienta verde] Agua + pan integral 1,T8,T12 + pera	<b>Macarrones con salsa de tomate y orégano cocción 1,T3</b> <b>Abadejo al vapor al ajorriero 4</b> [cebolla, zanahoria, pimienta rojo, tomate] con guarnición de zanahoria con AOVE* y sal yodada crudo Agua + pan 1,T8 + nectarina	<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo</b> <b>Puchero de garbanzos con patatas y verduras cocción</b> [patata, cebolla, puerro, zanahoria] Agua + pan 1,T8 + manzana	<b>Guiso de arroz con pavo y verduras</b> [cebolla, zanahoria, pimienta rojo, pimienta verde, tomate, ajo] <b>Tortilla francesa horneado 3 con guarnición de lechuga y maíz con AOVE* y sal yodada crudo</b> Agua + pan 1,T8 + mandarina
781,35 kcal 28,35gr grasas, 28,53gr proteínas, 101,95gr hidratos de carbono	658,29 kcal, 20,94gr grasas, 24,31gr proteínas, 94,51gr hidratos de carbono	888,52 kcal, 22,35gr grasas, 50,97gr proteínas, 120,01gr hidratos de carbono	859,88 kcal, 23,73gr grasas, 30,93gr proteínas, 128,88gr hidratos de carbono	1138,08 kcal 56,73gr grasas, 33,81gr proteínas, 121,92gr hidratos de carbono
PROPUESTA CENA: ARROZ + CARNE + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA + PESCADO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + LÁCTEO
2 OCTUBRE	3 OCTUBRE	4 OCTUBRE	5 OCTUBRE	6 OCTUBRE
<b>Guiso de arroz con verduras</b> [tomate, champiñones, cebolla] <b>Lomo de cerdo al horno encebollado</b> Agua + pan 1,T8 + manzana	<b>Crema de siete verduras cocción</b> [patata, calabaza, cebolla, calabacín, zanahoria, puerro, guisantes] <b>Tortilla de patatas y calabacín plancha 3 con guarnición de zanahoria, tomate y maíz con AOVE* y sal yodada crudo</b> Agua + pan integral 1,T8,T12 + pera	<b>Estofado de patatas con verduras</b> [berenjena, zanahoria, tomate] <b>Bacalao guisado en salsa de tomate 4,T6</b> Agua + pan 1,T8 + plátano	<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda con AOVE* y sal yodada crudo</b> <b>Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras guisado</b> [pimiento rojo, acelga, cebolla] Agua + pan 1,T8 + yogur natural azucarado 2	<b>Coditos salteados con salsa de verduras 1,T3</b> [tomate, calabacín, cebolla, pimienta rojo] <b>Tortilla francesa horneado 3 con guarnición de lechuga y remolacha con AOVE* y sal yodada crudo</b> Agua + pan 1,T8 + nectarina
940,85 kcal 34,25gr grasas, 31,08gr proteínas, 125,87gr hidratos de carbono	993,9 kcal 45,63gr grasas, 33,28gr proteínas, 114,08gr hidratos de carbono	674,87 kcal 14,1gr grasas, 30,08gr proteínas, 105,11gr hidratos de carbono	898,59 kcal 38,55gr grasas, 31,89gr proteínas, 105,23gr hidratos de carbono	912,06 kcal 39,85gr grasas, 32,22gr proteínas, 105,59gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA + PESCADO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: PASTA + CARNE + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + LÁCTEO
<b>ALÉRGICOS: 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 T: TRAZAS</b> <b>*FORMA DE COCINADO *AOVE: Aceite de oliva virgen extra</b>				



11 SEPTIEMBRE	12 SEPTIEMBRE	13 SEPTIEMBRE	14 SEPTIEMBRE	15 SEPTIEMBRE
<b>Macarrones con salsa de tomate cocción 1,13</b> <b>Merluza salteada al ajillo 4</b> Agua + pan 1,18 + manzana	<b>Crema de zanahorias cocción</b> <b>Hamburguesa de ternera a la plancha en salsa de verduras 8,13</b> [tomate, zanahoria, cebolla] Agua + pan integral 1,18,112 + pera	<b>Estofado de patatas con verduras</b> [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate] <b>Tortilla francesa horneado 3 con guarnición de zanahoria y maíz con AOVE* y sal yodada crudo</b> Agua + pan 1,18 + ciruela	<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo</b> <b>Potaje de alubias con patatas y verduras guisado</b> [tomate, cebolla, zanahoria] Agua + pan 1,18 + manzana	<b>Sopa de arroz con verduras cocción</b> [zanahoria, patata, puerro, cebolla] <b>Abadejo al vapor al ajorriero 4,13 con guarnición de lechuga con AOVE* y sal yodada crudo</b> Agua + pan 1,18 + nectarina
822,8 kcal 21,19gr grasas, 36,14gr proteínas, 119,87gr hidratos de carbono	885,97 kcal 43,49gr grasas, 27,96gr proteínas, 97,4gr hidratos de carbono	1053,78 kcal 56gr grasas, 29,17gr proteínas, 107,52gr hidratos de carbono	888,36 kcal, 28,51gr grasas, 33,2gr proteínas, 123,14gr hidratos de carbono	1073,88 kcal, 33,5gr grasas, 60,34gr proteínas, 132,34gr hidratos de carbono
PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: ARROZ + PESCADO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO
18 SEPTIEMBRE	19 SEPTIEMBRE	20 SEPTIEMBRE	21 SEPTIEMBRE	22 SEPTIEMBRE
<b>Coditos salteados con salsa de verduras 1,13</b> [tomate, calabacín, cebolla, pimienta rojo] <b>Tortilla de patatas horneado 3</b> Agua + pan 1,18 + manzana	<b>Arroz salteado con salsa de tomate</b> <b>Merluza salteada al ajillo 4 con guarnición de tomate y maíz con AOVE* y sal yodada crudo</b> Agua + pan integral 1,18,112 + pera	<b>Crema de calabacín cocción</b> <b>Albóndigas de pollo guisadas en salsa española 1,8,13</b> [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] Agua + pan 1,18 + ciruela	<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda con AOVE* y sal yodada crudo</b> <b>Lentejas estofadas con patatas y verduras</b> [cebolla, zanahoria, pimienta rojo, pimienta verde, ajo] Agua + pan 1,18 + manzana	<b>Estofado de patatas con verduras</b> [zanahoria, berenjena, tomate] <b>Bocaditos de atún guisados en salsa de tomate 4,8 con guarnición de zanahoria con AOVE* y sal yodada crudo</b> Agua + pan 1,18 + nectarina
1009,44 kcal 35,21gr grasas, 34,74gr proteínas, 136,58gr hidratos de carbono	1030,44 kcal 24,75gr grasas, 34,84gr proteínas, 166,23gr hidratos de carbono	768,23 kcal 25,75gr grasas, 31,97gr proteínas, 100,6gr hidratos de carbono	1016,27 kcal 37,77gr grasas, 38,53gr proteínas, 128,71gr hidratos de carbono	1254,38 kcal 72,8gr grasas, 54,63gr proteínas, 97,49gr hidratos de carbono
PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: PASTA + PESCADO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO
25 SEPTIEMBRE	26 SEPTIEMBRE	27 SEPTIEMBRE	28 SEPTIEMBRE	29 SEPTIEMBRE
<b>Crema de calabaza cocción</b> <b>Tortilla de patatas y calabacín plancha 3</b> Agua + pan 1,18 + manzana	<b>Estofado de patatas con verduras</b> [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate] <b>Salchichas de pollo guisadas en salsa de verduras 13</b> [cebolla, zanahoria, pimienta verde] Agua + pan integral 1,18,112 + pera	<b>Macarrones con salsa de tomate y orégano cocción 1,13</b> <b>Abadejo al vapor al ajorriero 4</b> [cebolla, zanahoria, pimienta rojo, tomate] con guarnición de zanahoria con AOVE* y sal yodada crudo Agua + pan 1,18 + nectarina	<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo</b> <b>Puchero de garbanzos con patatas y verduras cocción</b> [patata, cebolla, puerro, zanahoria] Agua + pan 1,18 + manzana	<b>Guiso de arroz con pavo y verduras</b> [cebolla, zanahoria, pimienta rojo, pimienta verde, tomate, ajo] <b>Tortilla francesa horneado 3 con guarnición de lechuga y maíz con AOVE* y sal yodada crudo</b> Agua + pan 1,18 + mandarina
781,35 kcal 28,35gr grasas, 28,53gr proteínas, 101,95gr hidratos de carbono	841,5 kcal 30,12gr grasas, 31,29gr proteínas, 112,58gr hidratos de carbono	1018,96 kcal, 28,93gr grasas, 64,45gr proteínas, 124,68gr hidratos de carbono	865,88 kcal, 24,26gr grasas, 31,06gr proteínas, 129,07gr hidratos de carbono	1312,26 kcal, 61,24gr grasas, 38,78gr proteínas, 149,77gr hidratos de carbono
PROPUESTA CENA: ARROZ + CARNE + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA + PESCADO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + LÁCTEO
2 OCTUBRE	3 OCTUBRE	4 OCTUBRE	5 OCTUBRE	6 OCTUBRE
<b>Guiso de arroz con verduras</b> [tomate, champiñones, cebolla] <b>Lomo de cerdo al horno encebollado</b> Agua + pan 1,18 + manzana	<b>Crema de siete verduras cocción</b> [patata, calabaza, cebolla, calabacín, zanahoria, puerro, guisantes] <b>Tortilla de patatas y calabacín plancha 3 con guarnición de zanahoria, tomate y maíz con AOVE* y sal yodada crudo</b> Agua + pan integral 1,18,112 + pera	<b>Estofado de patatas con verduras</b> [berenjena, zanahoria, tomate] <b>Bacalao guisado en salsa de tomate 4,16</b> Agua + pan 1,18 + plátano	<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda con AOVE* y sal yodada crudo</b> <b>Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras guisado</b> [pimiento rojo, acelga, cebolla] Agua + pan 1,18 + yogur natural azucarado 2	<b>Coditos salteados con salsa de verduras 1,13</b> [tomate, calabacín, cebolla, pimienta rojo] <b>Tortilla francesa horneado 3 con guarnición de lechuga y remolacha con AOVE* y sal yodada crudo</b> Agua + pan 1,18 + nectarina
1236,3 kcal 51,11gr grasas, 43,3gr proteínas, 149,46gr hidratos de carbono	1056,77 kcal 51,37gr grasas, 33,7gr proteínas, 116,55gr hidratos de carbono	747,81 kcal 17,6gr grasas, 38,64gr proteínas, 106,77gr hidratos de carbono	898,59 kcal 38,55gr grasas, 31,89gr proteínas, 105,23gr hidratos de carbono	983,96 kcal, 47,33gr grasas, 32,51gr proteínas, 106,75gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA + PESCADO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: PASTA + CARNE + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + LÁCTEO
<b>ALÉRGICOS: 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 T: TRAZAS</b> <b>*FORMA DE COCINADO *AOVE: Aceite de oliva virgen extra</b>				

