

9 OCTUBRE	10 OCTUBRE	11 OCTUBRE	12 OCTUBRE	13 OCTUBRE
<p>Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo</p> <p>Potaje de alubias con patatas y verduras guisado [tomate, cebolla, zanahoria]</p> <p>Agua + pan 1,T8 + plátano</p>	<p>Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñones, cebolla]</p> <p>Pavo a la plancha al ajillo con guarnición de lechuga y tomate con AOVE* y sal yodada crudo</p> <p>Agua + pan integral 1,T8,T12 + pera</p>	<p>Macarrones con salsa de tomate y orégano 1,T3 cocción</p> <p>Tortilla francesa horneado 3</p> <p>Agua + pan 1,T8 + nectarina</p>	<p>Crema de zanahorias cocción</p> <p>Tilapia al horno a la menier [harina de TRIGO, limón, perejil] 4,1</p> <p>Agua + pan 1,T8 + manzana</p>	<p>Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate]</p> <p>Merluza salteada al ajillo 4 con guarnición de zanahoria y maíz con AOVE* y sal yodada crudo</p> <p>Agua + pan 1,T8 + pera</p>
463,51 kcal 15,96gr grasas, 15,37gr proteínas, 63,92gr hidratos de carbono	531,6 kcal 18,18gr grasas, 17,91gr proteínas, 74,59gr hidratos de carbono	503,75 kcal 18,99gr grasas, 17,92gr proteínas, 64,57gr hidratos de carbono	454,8 kcal 17,95gr grasas, 18,6gr proteínas, 54,55gr hidratos de carbono	455,62 kcal 15,56gr grasas, 17,25gr proteínas, 60,85gr hidratos de carbono
PROPUESTA CENA: PASTA + HUEVO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: ARROZ + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + LÁCTEO
16 OCTUBRE	17 OCTUBRE	18 OCTUBRE	19 OCTUBRE	20 OCTUBRE
<p>Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda con AOVE* y sal yodada crudo</p> <p>Lentejas estofadas con patatas y verduras [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, pimiento verde, ajo]</p> <p>Agua + pan 1,T8 + plátano</p>	<p>Crema de calabacín cocción</p> <p>Tortilla de patatas 3 horneado con guarnición de zanahoria con AOVE* y sal yodada crudo</p> <p>Agua + pan integral 1,T8,T12 + mandarina</p>	<p>Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate]</p> <p>Pollo guisado al limón</p> <p>Agua + pan 1,T8 + ciruela</p>	<p>Guiso de arroz caldoso con verduras [tomate, champiñones, cebolla]</p> <p>Salmón al horno 4,T5,T6</p> <p>Agua + pan 1,T8 + manzana</p>	<p>Coditos salteados con salsa de verduras 1,T3 [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo]</p> <p>Merluza salteada al ajillo 4 con guarnición de tomate y maíz con AOVE* y sal yodada crudo</p> <p>Agua + pan 1,T8 + pera</p>
444,42 kcal 16,7gr grasas, 14,78gr proteínas, 58,18gr hidratos de carbono	499,01 kcal 23,23gr grasas, 17,09gr proteínas, 56,46gr hidratos de carbono	467,4 kcal 16,49gr grasas, 18,34gr proteínas, 60,65gr hidratos de carbono	526,18 kcal 16,95gr grasas, 20,17gr proteínas, 72,35gr hidratos de carbono	488,61 kcal 15,5gr grasas, 19,3gr proteínas, 67,03gr hidratos de carbono
PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: PASTA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA + PESCADO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO
23 OCTUBRE	24 OCTUBRE	25 OCTUBRE	26 OCTUBRE	27 OCTUBRE
<p>Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo</p> <p>Fideuá [merluza, pimiento rojo, berenjena, zanahoria] 1,T3,4</p> <p>Agua + pan 1,T8 + manzana</p>	<p>Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate]</p> <p>Tilapia al horno en salsa verde [harina de TRIGO, ajo, perejil] con guarnición de lechuga y maíz con AOVE* y sal yodada crudo 4,1</p> <p>Agua + pan integral 1,T8,T12 + pera</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Tortilla de patatas y calabacín plancha 3 con guarnición de zanahoria con AOVE* y sal yodada crudo</p> <p>Agua + pan 1,T8 + naranja</p>	<p>Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras [patata, pimiento rojo, acelga, cebolla]</p> <p>Salchichas de pollo guisadas en salsa de verduras 13 [cebolla, zanahoria, pimiento verde]</p> <p>Agua + pan 1,T8 + plátano</p>	<p>Guiso de arroz caldoso con verduras [tomate, champiñones, cebolla]</p> <p>Tortilla francesa horneado 3 con guarnición de tomate natural con AOVE* y sal yodada crudo</p> <p>Agua + pan 1,T8 + ciruela</p>
505,28 kcal 18,17gr grasas, 14,49gr proteínas, 70,32gr hidratos de carbono	494,72 kcal 20,67gr grasas, 20,31gr proteínas, 57,76gr hidratos de carbono	435,62 kcal 15,89gr grasas, 16,3gr proteínas, 56,42gr hidratos de carbono	450,76 kcal 14,89gr grasas, 18,91gr proteínas, 59,43gr hidratos de carbono	564,13 kcal 22,62gr grasas, 14,93gr proteínas, 74,45gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA + PESCADO+ LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + CARNE + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA + PESCADO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA
30 OCTUBRE	31 OCTUBRE	1 NOVIEMBRE	2 NOVIEMBRE	3 NOVIEMBRE
<p>Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda con AOVE* y sal yodada crudo</p> <p>Lentejas estofadas con patatas y verduras [tomate, pimiento rojo y verde]</p> <p>Agua + pan 1,T8 + plátano</p>	<p>Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñones, cebolla]</p> <p>Tortilla francesa horneado 3</p> <p>Agua + pan integral 1,T8,T12 + nectarina</p>	<p>Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate]</p> <p>Merluza al horno en salsa de azafrán [cebolla, azafrán, harina TRIGO] 4,1</p> <p>Agua + pan 1,T8 + mandarina</p>	<p>Espirales con salsa de tomate y atún 1,T3,4 cocción</p> <p>Hamburguesa de ternera a la plancha con cebolla 8,13</p> <p>Agua + pan 1,T8 + manzana</p>	<p>Crema hortelana de verduras cocción [patata, zanahoria, calabaza, espinacas]</p> <p>Tortilla de patatas y calabacín 3 plancha con guarnición de lechuga y remolacha con AOVE* y sal yodada crudo</p> <p>Agua + pan 1,T8 + naranja</p>
451,26 kcal 15,85gr grasas, 14,77gr proteínas, 62gr hidratos de carbono	511,19 kcal 18,75gr grasas, 15,17gr proteínas, 71,16gr hidratos de carbono	465,37 kcal 15,72gr grasas, 17,76gr proteínas, 62,31gr hidratos de carbono	520,21 kcal 14,72gr grasas, 20,48gr proteínas, 75,36gr hidratos de carbono	507,91 kcal 19,15gr grasas, 18,51gr proteínas, 65,01gr hidratos de carbono
PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA	PROPUESTA CENA: ARROZ + CARNE + LÁCTEO
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 *FORMA DE COCINADO *AOVE: Aceite de oliva virgen extra				



9 OCTUBRE	10 OCTUBRE	11 OCTUBRE	12 OCTUBRE	13 OCTUBRE
<p>Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo</p> <p>Potaje de alubias con patatas y verduras guisado [tomate, cebolla, zanahoria]</p> <p>Agua + pan 1,T8 + plátano</p>	<p>Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñones, cebolla]</p> <p>Pavo a la plancha al ajillo con guarnición de lechuga y tomate con AOVE* y sal yodada crudo</p> <p>Agua + pan integral 1,T8,T12 + pera</p>	<p>Macarrones con salsa de tomate y orégano 1,T3 cocción</p> <p>Tortilla francesa horneado 3</p> <p>Agua + pan 1,T8 + nectarina</p>	<p>Crema de zanahorias cocción</p> <p>Tilapia al horno a la menier [harina de TRIGO, limón, perejil] 4,1</p> <p>Agua + pan 1,T8 + manzana</p>	<p>Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate]</p> <p>Merluza salteada al ajillo 4 con guarnición de zanahoria y maíz con AOVE* y sal yodada crudo</p> <p>Agua + pan 1,T8 + pera</p>
726,03 kcal 22,53gr grasas, 24,86gr proteínas, 104,46gr hidratos de carbono	736,86 kcal 23,43gr grasas, 25,9gr proteínas, 105,47gr hidratos de carbono	580,65 kcal 20,09gr grasas, 20,3gr proteínas, 78,69gr hidratos de carbono	574,01 kcal 23,66gr grasas, 23,98gr proteínas, 66,07gr hidratos de carbono	612,34 kcal 21,26gr grasas, 23,38gr proteínas, 80,67gr hidratos de carbono
PROPUESTA CENA: PASTA + HUEVO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: ARROZ + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + LÁCTEO
16 OCTUBRE	17 OCTUBRE	18 OCTUBRE	19 OCTUBRE	20 OCTUBRE
<p>Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda con AOVE* y sal yodada crudo</p> <p>Lentejas estofadas con patatas y verduras [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, pimiento verde, ajo]</p> <p>Agua + pan 1,T8 + plátano</p>	<p>Crema de calabacín cocción</p> <p>Tortilla de patatas 3 horneado con guarnición de zanahoria con AOVE* y sal yodada crudo</p> <p>Agua + pan integral 1,T8,T12 + mandarina</p>	<p>Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate]</p> <p>Pollo guisado al limón</p> <p>Agua + pan 1,T8 + ciruela</p>	<p>Guiso de arroz caldoso con verduras [tomate, champiñones, cebolla]</p> <p>Salmón al horno 4,T5,T6</p> <p>Agua + pan 1,T8 + manzana</p>	<p>Coditos salteados con salsa de verduras 1,T3 [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo]</p> <p>Merluza salteada al ajillo 4 con guarnición de tomate y maíz con AOVE* y sal yodada crudo</p> <p>Agua + pan 1,T8 + pera</p>
675,15 kcal 22,55gr grasas, 24,07gr proteínas, 92,6gr hidratos de carbono	527,01 kcal 23,23gr grasas, 17,66gr proteínas, 62,76gr hidratos de carbono	648,75 kcal 23,49gr grasas, 26,3gr proteínas, 81,85gr hidratos de carbono	746,55 kcal 24,32gr grasas, 27,52gr proteínas, 103gr hidratos de carbono	604,77 kcal 19,07gr grasas, 24,87gr proteínas, 82,11gr hidratos de carbono
PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: PASTA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA + PESCADO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO
23 OCTUBRE	24 OCTUBRE	25 OCTUBRE	26 OCTUBRE	27 OCTUBRE
<p>Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo</p> <p>Fideuá [merluza, pimiento rojo, berenjena, zanahoria] 1,T3,4</p> <p>Agua + pan 1,T8 + manzana</p>	<p>Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate]</p> <p>Tilapia al horno en salsa verde [harina de TRIGO, ajo, perejil] con guarnición de lechuga y maíz con AOVE* y sal yodada crudo 4,1</p> <p>Agua + pan integral 1,T8,T12 + pera</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Tortilla de patatas y calabacín plancha 3 con guarnición de zanahoria con AOVE* y sal yodada crudo</p> <p>Agua + pan 1,T8 + naranja</p>	<p>Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras [patata, pimiento rojo, acelga, cebolla]</p> <p>Salchichas de pollo guisadas en salsa de verduras 13 [cebolla, zanahoria, pimiento verde]</p> <p>Agua + pan 1,T8 + plátano</p>	<p>Guiso de arroz caldoso con verduras [tomate, champiñones, cebolla]</p> <p>Tortilla francesa horneado con guarnición de tomate natural con AOVE* y sal yodada crudo 3</p> <p>Agua + pan 1,T8 + ciruela</p>
609,18 kcal 21,21gr grasas, 16,69gr proteínas, 87,02gr hidratos de carbono	626,6 kcal 24,39gr grasas, 27,69gr proteínas, 74,65gr hidratos de carbono	516,52 kcal 18,92gr grasas, 19,22gr proteínas, 66,82gr hidratos de carbono	760,01 kcal 26,08gr grasas, 31,08gr proteínas, 98,58gr hidratos de carbono	728,28 kcal 25,68gr grasas, 17,52gr proteínas, 105,41gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA + PESCADO+ LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + CARNE + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA + PESCADO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA
30 OCTUBRE	31 OCTUBRE	1 NOVIEMBRE	2 NOVIEMBRE	3 NOVIEMBRE
<p>Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda con AOVE* y sal yodada crudo</p> <p>Lentejas estofadas con patatas y verduras [tomate, pimiento rojo y verde]</p> <p>Agua + pan 1,T8 + plátano</p>	<p>Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñones, cebolla]</p> <p>Tortilla francesa horneado 3</p> <p>Agua + pan integral 1,T8,T12 + nectarina</p>	<p>Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate]</p> <p>Merluza al horno en salsa de azafrán [cebolla, azafrán, harina TRIGO] 4,1</p> <p>Agua + pan 1,T8 + mandarina</p>	<p>Espirales con salsa de tomate y atún 1,T3,4 cocción</p> <p>Hamburguesa de ternera a la plancha con cebolla 8,13</p> <p>Agua + pan 1,T8 + manzana</p>	<p>Crema hortelana de verduras cocción [patata, zanahoria, calabaza, espinacas]</p> <p>Tortilla de patatas y calabacín 3 plancha con guarnición de lechuga y remolacha con AOVE* y sal yodada crudo</p> <p>Agua + pan 1,T8 + naranja</p>
688,81 kcal 20,86gr grasas, 24,05gr proteínas, 100,23gr hidratos de carbono	664,26 kcal 21,17gr grasas, 18,32gr proteínas, 100,34gr hidratos de carbono	600,99 kcal 19,75gr grasas, 23,5gr proteínas, 80,97gr hidratos de carbono	819,27 kcal 26,72gr grasas, 33,14gr proteínas, 109,89gr hidratos de carbono	628,08 kcal 22,59gr grasas, 22,88gr proteínas, 82,67gr hidratos de carbono
PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA	PROPUESTA CENA: ARROZ + CARNE + LÁCTEO
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 *FORMA DE COCINADO *AOVE: Aceite de oliva virgen extra				



9 OCTUBRE	10 OCTUBRE	11 OCTUBRE	12 OCTUBRE	13 OCTUBRE
<p>Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo</p> <p>Potaje de alubias con patatas y verduras guisado [tomate, cebolla, zanahoria]</p> <p>Agua + pan 1,T8 + plátano</p>	<p>Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñones, cebolla]</p> <p>Pavo a la plancha al ajillo con guarnición de lechuga y tomate con AOVE* y sal yodada crudo</p> <p>Agua + pan integral 1,T8,T12 + pera</p>	<p>Macarrones con salsa de tomate y orégano 1,T3 cocción</p> <p>Tortilla francesa horneado 3</p> <p>Agua + pan 1,T8 + nectarina</p>	<p>Crema de zanahorias cocción</p> <p>Tilapia al horno a la menier [harina de TRIGO, limón, perejil] 4,1</p> <p>Agua + pan 1,T8 + manzana</p>	<p>Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate]</p> <p>Merluza salteada al ajillo 4 con guarnición de zanahoria y maíz con AOVE* y sal yodada crudo</p> <p>Agua + pan 1,T8 + pera</p>
863,57 kcal 27,09gr grasas, 28,28gr proteínas, 125,06gr hidratos de carbono	918,8 kcal 32,31gr grasas, 33,95gr proteínas, 123,53gr hidratos de carbono	864,57 kcal 35,78gr grasas, 31,09gr proteínas, 103,47gr hidratos de carbono	887,58 kcal 36,83gr grasas, 36,7gr proteínas, 101,99gr hidratos de carbono	728,55 kcal 24,6gr grasas, 29,95gr proteínas, 95,49gr hidratos de carbono
PROPUESTA CENA: PASTA + HUEVO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: ARROZ + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + LÁCTEO
16 OCTUBRE	17 OCTUBRE	18 OCTUBRE	19 OCTUBRE	20 OCTUBRE
<p>Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda con AOVE* y sal yodada crudo</p> <p>Lentejas estofadas con patatas y verduras [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, pimiento verde, ajo]</p> <p>Agua + pan 1,T8 + plátano</p>	<p>Crema de calabacín cocción</p> <p>Tortilla de patatas 3 horneado con guarnición de zanahoria con AOVE* y sal yodada crudo</p> <p>Agua + pan integral 1,T8,T12 + mandarina</p>	<p>Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate]</p> <p>Pollo guisado al limón</p> <p>Agua + pan 1,T8 + ciruela</p>	<p>Guiso de arroz caldoso con verduras [tomate, champiñones, cebolla]</p> <p>Salmón al horno 4,T5,T6</p> <p>Agua + pan 1,T8 + manzana</p>	<p>Coditos salteados con salsa de verduras 1,T3 [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo]</p> <p>Merluza salteada al ajillo 4 con guarnición de tomate y maíz con AOVE* y sal yodada crudo</p> <p>Agua + pan 1,T8 + pera</p>
841,47 kcal 29,89gr grasas, 27,64gr proteínas, 114,07gr hidratos de carbono	891,61 kcal 40,29gr grasas, 31,66gr proteínas, 101,87gr hidratos de carbono	763,12 kcal 26,71gr grasas, 34,28gr proteínas, 95,15gr hidratos de carbono	953,57 kcal 33,59gr grasas, 38,72gr proteínas, 122,57gr hidratos de carbono	891,21 kcal 31,75gr grasas, 34,88gr proteínas, 114,79gr hidratos de carbono
PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: PASTA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA + PESCADO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO
23 OCTUBRE	24 OCTUBRE	25 OCTUBRE	26 OCTUBRE	27 OCTUBRE
<p>Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo</p> <p>Fideuá [merluza, pimiento rojo, berenjena, zanahoria] 1,T3,4</p> <p>Agua + pan 1,T8 + manzana</p>	<p>Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate]</p> <p>Tilapia al horno en salsa verde [harina de TRIGO, ajo, perejil] con guarnición de lechuga y maíz con AOVE* y sal yodada crudo 4,1</p> <p>Agua + pan integral 1,T8,T12 + pera</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Tortilla de patatas y calabacín plancha 3 con guarnición de zanahoria con AOVE* y sal yodada crudo</p> <p>Agua + pan 1,T8 + naranja</p>	<p>Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras [patata, pimiento rojo, acelga, cebolla]</p> <p>Salchichas de pollo guisadas en salsa de verduras 13 [cebolla, zanahoria, pimiento verde]</p> <p>Agua + pan 1,T8 + plátano</p>	<p>Guiso de arroz caldoso con verduras [tomate, champiñones, cebolla]</p> <p>Tortilla francesa horneado con guarnición de tomate natural con AOVE* y sal yodada crudo 3</p> <p>Agua + pan 1,T8 + ciruela</p>
829,37 kcal 28,51gr grasas, 22,91gr proteínas, 119,14gr hidratos de carbono	818,27 kcal 35,09gr grasas, 36,72gr proteínas, 90,27gr hidratos de carbono	802,73 kcal 30,18gr grasas, 30,28gr proteínas, 101,66gr hidratos de carbono	902,53 kcal 28,98gr grasas, 37,96gr proteínas, 120,43gr hidratos de carbono	961,25 kcal 41,41gr grasas, 26,14gr proteínas, 119,82gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA + PESCADO+ LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + CARNE + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA + PESCADO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA
30 OCTUBRE	31 OCTUBRE	1 NOVIEMBRE	2 NOVIEMBRE	3 NOVIEMBRE
<p>Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda con AOVE* y sal yodada crudo</p> <p>Lentejas estofadas con patatas y verduras [tomate, pimiento rojo y verde]</p> <p>Agua + pan 1,T8 + plátano</p>	<p>Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñones, cebolla]</p> <p>Tortilla francesa horneado 3</p> <p>Agua + pan integral 1,T8,T12 + nectarina</p>	<p>Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate]</p> <p>Merluza al horno en salsa de azafrán [cebolla, azafrán, harina TRIGO] 4,1</p> <p>Agua + pan 1,T8 + mandarina</p>	<p>Espirales con salsa de tomate y atún 1,T3,4 cocción</p> <p>Hamburguesa de ternera a la plancha con cebolla 8,13</p> <p>Agua + pan 1,T8 + manzana</p>	<p>Crema hortelana de verduras cocción [patata, zanahoria, calabaza, espinacas]</p> <p>Tortilla de patatas y calabacín 3 plancha con guarnición de lechuga y remolacha con AOVE* y sal yodada crudo</p> <p>Agua + pan 1,T8 + naranja</p>
855,13 kcal 28,2gr grasas, 27,62gr proteínas, 121,7gr hidratos de carbono	864,64 kcal 35,13gr grasas, 26,49gr proteínas, 111,73gr hidratos de carbono	792,7 kcal 27,41gr grasas, 32,58gr proteínas, 102,36gr hidratos de carbono	918,16 kcal 28,22gr grasas, 36,51gr proteínas, 127,74gr hidratos de carbono	826,82 kcal 31,24gr grasas, 31,73gr proteínas, 104,02gr hidratos de carbono
PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA	PROPUESTA CENA: ARROZ + CARNE + LÁCTEO
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 *FORMA DE COCINADO *AOVE: Aceite de oliva virgen extra				



9 OCTUBRE	10 OCTUBRE	11 OCTUBRE	12 OCTUBRE	13 OCTUBRE
<p>Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo</p> <p>Potaje de alubias con patatas y verduras guisado [tomate, cebolla, zanahoria]</p> <p>Agua + pan 1,T8 + plátano</p>	<p>Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñones, cebolla]</p> <p>Pavo a la plancha al ajillo con guarnición de lechuga y tomate con AOVE* y sal yodada crudo</p> <p>Agua + pan integral 1,T8,T12 + pera</p>	<p>Macarrones con salsa de tomate y orégano 1,T3 cocción</p> <p>Tortilla francesa horneado 3</p> <p>Agua + pan 1,T8 + nectarina</p>	<p>Crema de zanahorias cocción</p> <p>Tilapia al horno a la menier [harina de TRIGO, limón, perejil] 4,1</p> <p>Agua + pan 1,T8 + manzana</p>	<p>Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate]</p> <p>Merluza salteada al ajillo 4 con guarnición de zanahoria y maíz con AOVE* y sal yodada crudo</p> <p>Agua + pan 1,T8 + pera</p>
960,36 kcal 28,58gr grasas, 34,88gr proteínas, 138,95gr hidratos de carbono	880,29 kcal 29,64gr grasas, 28,62gr proteínas, 125,23gr hidratos de carbono	864,57 kcal 35,78gr grasas, 31,09gr proteínas, 103,47gr hidratos de carbono	887,58 kcal 36,83gr grasas, 36,7gr proteínas, 101,99gr hidratos de carbono	731,51 kcal 24,81gr grasas, 29,98gr proteínas, 95,73gr hidratos de carbono
PROPUESTA CENA: PASTA + HUEVO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: ARROZ + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + LÁCTEO
16 OCTUBRE	17 OCTUBRE	18 OCTUBRE	19 OCTUBRE	20 OCTUBRE
<p>Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda con AOVE* y sal yodada crudo</p> <p>Lentejas estofadas con patatas y verduras [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, pimiento verde, ajo]</p> <p>Agua + pan 1,T8 + plátano</p>	<p>Crema de calabacín cocción</p> <p>Tortilla de patatas 3 horneado con guarnición de zanahoria con AOVE* y sal yodada crudo</p> <p>Agua + pan integral 1,T8,T12 + mandarina</p>	<p>Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate]</p> <p>Pollo guisado al limón</p> <p>Agua + pan 1,T8 + ciruela</p>	<p>Guiso de arroz caldoso con verduras [tomate, champiñones, cebolla]</p> <p>Salmón al horno 4,T5,T6</p> <p>Agua + pan 1,T8 + manzana</p>	<p>Coditos salteados con salsa de verduras 1,T3 [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo]</p> <p>Merluza salteada al ajillo 4 con guarnición de tomate y maíz con AOVE* y sal yodada crudo</p> <p>Agua + pan 1,T8 + pera</p>
1009,89 kcal 35,54gr grasas, 36,1gr proteínas, 134,48gr hidratos de carbono	891,61 kcal 40,29gr grasas, 31,66gr proteínas, 101,87gr hidratos de carbono	693,79 kcal 23,64gr grasas, 28,12gr proteínas, 90,97gr hidratos de carbono	953,57 kcal 33,59gr grasas, 38,72gr proteínas, 122,57gr hidratos de carbono	846,42 kcal 27,54gr grasas, 34,58gr proteínas, 113,33gr hidratos de carbono
PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: PASTA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA + PESCADO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO
23 OCTUBRE	24 OCTUBRE	25 OCTUBRE	26 OCTUBRE	27 OCTUBRE
<p>Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo</p> <p>Fideuá [merluza, pimiento rojo, berenjena, zanahoria] 1,T3,4</p> <p>Agua + pan 1,T8 + manzana</p>	<p>Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate]</p> <p>Tilapia al horno en salsa verde [harina de TRIGO, ajo, perejil] con guarnición de lechuga y maíz con AOVE* y sal yodada crudo 4,1</p> <p>Agua + pan integral 1,T8,T12 + pera</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Tortilla de patatas y calabacín plancha 3 con guarnición de zanahoria con AOVE* y sal yodada crudo</p> <p>Agua + pan 1,T8 + nectarina</p>	<p>Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras [patata, pimiento rojo, acelga, cebolla]</p> <p>Salchichas de pollo guisadas en salsa de verduras 13 [cebolla, zanahoria, pimiento verde]</p> <p>Agua + pan 1,T8 + mandarina</p>	<p>Guiso de arroz con verduras y pollo [pimiento verde, calabacín, tomate]</p> <p>Tortilla francesa horneado con guarnición de tomate natural con AOVE* y sal yodada crudo 3</p> <p>Agua + pan 1,T8 + manzana</p>
841,37 kcal 29,57gr grasas, 23,16gr proteínas, 119,51gr hidratos de carbono	818,27 kcal 35,09gr grasas, 36,72gr proteínas, 90,27gr hidratos de carbono	804,19 kcal 30,23gr grasas, 30,3gr proteínas, 101,87gr hidratos de carbono	996,8 kcal 32,31gr grasas, 39,72gr proteínas, 134,65gr hidratos de carbono	963,59 kcal 41,61gr grasas, 26,17gr proteínas, 119,93gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA + PESCADO+ LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + CARNE + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA + PESCADO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA
30 OCTUBRE	31 OCTUBRE	1 NOVIEMBRE	2 NOVIEMBRE	3 NOVIEMBRE
<p>Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda con AOVE* y sal yodada crudo</p> <p>Lentejas estofadas con patatas y verduras [tomate, pimiento rojo y verde]</p> <p>Agua + pan 1,T8 + plátano</p>	<p>Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñones, cebolla]</p> <p>Tortilla francesa horneado 3</p> <p>Agua + pan integral 1,T8,T12 + nectarina</p>	<p>Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate]</p> <p>Merluza al horno en salsa de azafrán [cebolla, azafrán, harina TRIGO] 4,1</p> <p>Agua + pan 1,T8 + mandarina</p>	<p>Espirales con salsa de tomate y atún 1,T3,4 cocción</p> <p>Hamburguesa de ternera a la plancha con cebolla 8,13</p> <p>Agua + pan 1,T8 + manzana</p>	<p>Crema hortelana de verduras cocción [patata, zanahoria, calabaza, espinacas]</p> <p>Tortilla de patatas y calabacín 3 plancha con guarnición de lechuga y remolacha con AOVE* y sal yodada crudo</p> <p>Agua + pan 1,T8 + naranja</p>
1025,43 kcal 32,86gr grasas, 35,9gr proteínas, 145,08gr hidratos de carbono	876,92 kcal 35,37gr grasas, 26,7gr proteínas, 114,02gr hidratos de carbono	792,7 kcal 27,41gr grasas, 32,58gr proteínas, 102,36gr hidratos de carbono	931,13 kcal 28,5gr grasas, 36,94gr proteínas, 129,86gr hidratos de carbono	826,82 kcal 31,24gr grasas, 31,73gr proteínas, 104,02gr hidratos de carbono
PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA	PROPUESTA CENA: ARROZ + CARNE + LÁCTEO
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-Altramuzes T: TRAZAS *FORMA DE COCINADO *AOVE: Aceite de oliva virgen extra				



9 OCTUBRE	10 OCTUBRE	11 OCTUBRE	12 OCTUBRE	13 OCTUBRE
<p>Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo</p> <p>Potaje de alubias con patatas y verduras guisado [tomate, cebolla, zanahoria]</p> <p>Agua + pan 1,T8 + plátano</p>	<p>Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñones, cebolla]</p> <p>Pavo a la plancha al ajillo con guarnición de lechuga y tomate con AOVE* y sal yodada crudo</p> <p>Agua + pan integral 1,T8,T12 + pera</p>	<p>Macarrones con salsa de tomate y orégano 1,T3 cocción</p> <p>Tortilla francesa horneado 3</p> <p>Agua + pan 1,T8 + nectarina</p>	<p>Crema de zanahorias cocción</p> <p>Tilapia al horno a la menier [harina de TRIGO, limón, perejil] 4,1</p> <p>Agua + pan 1,T8 + manzana</p>	<p>Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate]</p> <p>Merluza salteada al ajillo 4 con guarnición de zanahoria y maíz con AOVE* y sal yodada crudo</p> <p>Agua + pan 1,T8 + pera</p>
966,36 kcal 29,11gr grasas, 35gr proteínas, 139,14gr hidratos de carbono	1146,27 kcal 44,47gr grasas, 36,84gr proteínas, 149,91gr hidratos de carbono	864,57 kcal 35,78gr grasas, 31,09gr proteínas, 103,47gr hidratos de carbono	887,58 kcal 36,83gr grasas, 36,7gr proteínas, 101,99gr hidratos de carbono	889,64 kcal 32,25gr grasas, 34,6gr proteínas, 113,61gr hidratos de carbono
PROPUESTA CENA: PASTA + HUEVO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: ARROZ + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + LÁCTEO
16 OCTUBRE	17 OCTUBRE	18 OCTUBRE	19 OCTUBRE	20 OCTUBRE
<p>Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda con AOVE* y sal yodada crudo</p> <p>Lentejas estofadas con patatas y verduras [cebolla, zanahoria, pimiento rojo, pimiento verde, ajo]</p> <p>Agua + pan 1,T8 + plátano</p>	<p>Crema de calabacín cocción</p> <p>Tortilla de patatas 3 horneado con guarnición de zanahoria con AOVE* y sal yodada crudo</p> <p>Agua + pan integral 1,T8,T12 + mandarina</p>	<p>Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate]</p> <p>Pollo guisado al limón</p> <p>Agua + pan 1,T8 + ciruela</p>	<p>Guiso de arroz caldoso con verduras [tomate, champiñones, cebolla]</p> <p>Salmón al horno 4,T5,T6</p> <p>Agua + pan 1,T8 + manzana</p>	<p>Coditos salteados con salsa de verduras 1,T3 [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo]</p> <p>Merluza salteada al ajillo 4 con guarnición de tomate y maíz con AOVE* y sal yodada crudo</p> <p>Agua + pan 1,T8 + pera</p>
1094,27 kcal 38,37gr grasas, 40,33gr proteínas, 144,71gr hidratos de carbono	1045,51 kcal 56,21gr grasas, 31,98gr proteínas, 104,67gr hidratos de carbono	763,12 kcal 26,71gr grasas, 34,28gr proteínas, 95,15gr hidratos de carbono	1294,53 kcal 50,94gr grasas, 55,98gr proteínas, 151,05gr hidratos de carbono	1008,56 kcal 31,84gr grasas, 40,77gr proteínas, 137,5gr hidratos de carbono
PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: PASTA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA + PESCADO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO
23 OCTUBRE	24 OCTUBRE	25 OCTUBRE	26 OCTUBRE	27 OCTUBRE
<p>Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo</p> <p>Fideuá [merluza, pimiento rojo, berenjena, zanahoria] 1,T3,4</p> <p>Agua + pan 1,T8 + manzana</p>	<p>Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate]</p> <p>Tilapia al horno en salsa verde [harina de TRIGO, ajo, perejil] con guarnición de lechuga y maíz con AOVE* y sal yodada crudo 4,1</p> <p>Agua + pan integral 1,T8,T12 + pera</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Tortilla de patatas y calabacín plancha 3 con guarnición de zanahoria con AOVE* y sal yodada crudo</p> <p>Agua + pan 1,T8 + naranja</p>	<p>Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras [patata, pimiento rojo, acelga, cebolla]</p> <p>Salchichas de pollo guisadas en salsa de verduras 13 [cebolla, zanahoria, pimiento verde]</p> <p>Agua + pan 1,T8 + plátano</p>	<p>Guiso de arroz caldoso con verduras [tomate, champiñones, cebolla]</p> <p>Tortilla francesa horneado con guarnición de tomate natural con AOVE* y sal yodada crudo 3</p> <p>Agua + pan 1,T8 + ciruela</p>
847,37 kcal 30,11gr grasas, 23,28gr proteínas, 119,69gr hidratos de carbono	847,83 kcal 36,26gr grasas, 39,54gr proteínas, 92,19gr hidratos de carbono	807,12 kcal 30,35gr grasas, 30,35gr proteínas, 102,29gr hidratos de carbono	1071,1 kcal 37,32gr grasas, 44,17gr proteínas, 137,39gr hidratos de carbono	1139,79 kcal 46,6gr grasas, 28,98gr proteínas, 149,46gr hidratos de carbono
PROP. CENA: VERDURA + PESCADO+ LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + CARNE + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA + PESCADO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA
30 OCTUBRE	31 OCTUBRE	1 NOVIEMBRE	2 NOVIEMBRE	3 NOVIEMBRE
<p>Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda con AOVE* y sal yodada crudo</p> <p>Lentejas estofadas con patatas y verduras [tomate, pimiento rojo y verde]</p> <p>Agua + pan 1,T8 + plátano</p>	<p>Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñones, cebolla]</p> <p>Tortilla francesa horneado 3</p> <p>Agua + pan integral 1,T8,T12 + nectarina</p>	<p>Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate]</p> <p>Merluza al horno en salsa de azafrán [cebolla, azafrán, harina TRIGO] 4,1</p> <p>Agua + pan 1,T8 + mandarina</p>	<p>Espirales con salsa de tomate y atún 1,T3,4 cocción</p> <p>Hamburguesa de ternera a la plancha con cebolla 8,13</p> <p>Agua + pan 1,T8 + manzana</p>	<p>Crema hortelana de verduras cocción [patata, zanahoria, calabaza, espinacas]</p> <p>Tortilla de patatas y calabacín 3 plancha con guarnición de lechuga y remolacha con AOVE* y sal yodada crudo</p> <p>Agua + pan 1,T8 + naranja</p>
1025,43 kcal 32,86gr grasas, 35,9gr proteínas, 145,08gr hidratos de carbono	999,89 kcal 37,72gr grasas, 28,87gr proteínas, 136,89gr hidratos de carbono	792,7 kcal 27,41gr grasas, 32,58gr proteínas, 102,36gr hidratos de carbono	1136,11 kcal 36,4gr grasas, 45,88gr proteínas, 153,94gr hidratos de carbono	949,05 kcal 36,48gr grasas, 34,65gr proteínas, 119,74gr hidratos de carbono
PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA	PROPUESTA CENA: ARROZ + CARNE + LÁCTEO
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 *FORMA DE COCINADO *AOVE: Aceite de oliva virgen extra				

