



Nota: La fruta habitual es manzana, pera, naranja, mandarinas, plátano. Sandía y melón en temporada.

TODOS NUESTROS CALDOS ESTAN ELABORADOS DE MANERA CASERA EN NUESTRAS INSTALACIONES

				VIERNES 1
				Crema de calabaza Croquetas de jamón Zanahoria baby Yogur y pan  Valor energético: 2988,33kJ/ 706,111kcal Grasas 25,96g / Saturadas 12,1g Hidratos de carbono 56,26g/Azúcares 25,5g Proteínas 18,19g/ Sal 4,28g
				Sugerencia cena: carne con verduras horno + fruta + pan
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Estofado de patatas con ternera Tortilla de calabacín Menestra verduras (judías,zanahoria,berenjena) Fruta del tiempo y pan  Valor energético: 3105J/ 743kcal Grasas 36,2g / Saturadas 7,23g Hidratos de carbono 89,25g/Azúcares 36,62g Proteínas 31,06g/ Sal 4,15g	Coditos con tomate y salchichas (pollo) Merluza en salsa marinera Lechuga Fruta del tiempo y pan  Valor energético:3359KJ/ 797kcal Grasas 31,4g / Saturadas 6,7g Hidratos de carbono 90,3g/Azúcares 24,5g Proteínas 38,5g/ Sal 3,5g			
Sugerencia cena: pescado con verduras al horno + lácteo + pan		Sugerencia para la cena: crema de verduras+ jamón cocido + lácteo + pan		
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Cocido de verduras y pollo Merluza en salsa verde Lechuga y tomate Fruta del tiempo y pan  Valor energético: 2616kJ/ 618kcal Grasas 14,87g / Saturadas 3g Hidratos de carbono 74g/Azúcares 24,5g Proteínas 46,7g/ Sal 4,4g	Potaje de habichuelas con verduras Salchichas de pollo al vino Lechuga y zanahoria Fruta del tiempo y pan  Valor energético: 2707kJ/ 652,39kcal Grasas 18,51g / Saturadas 6,55g Hidratos de carbono 69,96g/Azúcares 28,22g Proteínas 46,2/ Sal 2,3g	Sopa de ave con letras (pollo) Salmón al horno con salsa de champiñón Fruta del tiempo y pan  Valor energético: 3110,9kJ/735,6kcal Grasas 38,22g / Saturadas 12,08g Hidratos de carbono 57,44g/Azúcares 12,36g Proteínas 36,1g/ Sal 2,92g	Crema de zanahoria Lacón Arroz salteado Fruta del tiempo y pan integral  Valor energético: 2679kJ/643kcal Grasas 9,27g / Saturadas 6,11g Hidratos de carbono 71,05g/Azúcares30,4g Proteínas 27,8g/ Sal 5,2g	Cazuela de fideos con verduras(pimiento,tomate,ajo,guisante) Huevos fritos horno Patatas fritas horno Yogur y pan  Valor energético: 3208J/ 757kcal Grasas 28,2g / Saturadas 7,41g Hidratos de carbono 92,9g/Azúcares 20,9g Proteínas 32g/ Sal 4,05g
Sugerencia cena: sopa de verduras con pavo + lácteo + pan		Sugerencia cena: Huevos revueltos + verduras plancha + lácteo + pan		Sugerencia cena: pescado plancha y patatas vapor + lácteo + pan
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Lentejas con verduras Merluza al horno Menestra verduras (judías,zanahoria,berenjena) Fruta del tiempo y pan  Valor energético: 3065J/ 726kcal Grasas 22,55g / Saturadas 3,71g Hidratos de carbono 85,44g/Azúcares 26,32g Proteínas 45,22g/ Sal 4,54g	Arroz caldoso con pollo Tortilla de atún Lechuga y maiz Fruta del tiempo y pan  Valor energético: 3334kJ/ 791,8kcal Grasas 33,4g / Saturadas 7,26g Hidratos de carbono 87,1g/Azúcares 23,4g Proteínas 36,2g/ Sal 3,7g	Habichuelas marineras (gamba, calamar, merluza) Empanada de york y queso Lechuga y zanahoria Fruta del tiempo y pan  Valor energético: 3992,93kJ/ 951,39kcal Grasas 46,2g / Saturadas 17,56g Hidratos de carbono 91,85g/Azúcares 15,68g Proteínas 42,08g/ Sal 4,3g	Macarrones boloñesa Croquetas de bacalao Lechuga y tomate Fruta del tiempo y pan integral  Valor energético: 2545kJ/ 604kcal Grasas 27,8g / Saturadas 3,83g Hidratos de carbono 73g/Azúcares 33,7g Proteínas 9,88g/ Sal 3,14g	Crema de calabacín Pollo al horno Patatas al horno Yogur y pan  Valor energético: 2717kJ/ 650kcal Grasas 26,13g / Saturadas 5,82g Hidratos de carbono 595g/Azúcares 20,7g Proteínas 30,4g/ Sal 3,3g
Sugerencia cena: salteado de huevo y pechuga de pollo + lácteo + pan		Sugerencia cena: crema de verduras + lácteo + pan		Sugerencia para la cena: Huevos revueltos + lácteo + pan
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29

En la elaboración de estos platos no se usan colorantes, ni conservantes, ni azúcares añadidos, ni alimentos que contengan en su composición grasas trans o grasas hidrogenadas, excepto las que se presenten de forma natural. En caso de intolerancia o alergia solicite información para la elaboración de un menú adaptado.