

11 SEPTIEMBRE	12 SEPTIEMBRE	13 SEPTIEMBRE	14 SEPTIEMBRE	15 SEPTIEMBRE
Macarrones con salsa de tomate cocción 1,T3 Merluza salteada al ajillo 4 Agua + pan 1,T8 + manzana	Crema de zanahorias cocción Hamburguesa de ternera a la plancha en salsa de verduras 8,13 [tomate, zanahoria, cebolla] Agua + pan integral 1,T8,T12 + pera	Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate] Tortilla francesa horneado 3 con guarnición de zanahoria y maíz con AOVE* y sal yodada crudo Agua + pan 1,T8 + ciruela	Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo Potaje de alubias con patatas y verduras guisado [tomate, cebolla, zanahoria] Agua + pan 1,T8 + manzana	Sopa de arroz con verduras cocción [zanahoria, patata, puerro, cebolla] Abadejo al vapor al ajorriero 4,13 con guarnición de lechuga con AOVE* y sal yodada crudo 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
Coditos salteados con salsa de verduras 1,T3 [tomate, calabacín, cebolla, pimienta rojo] Tortilla de patatas horneado 3 Agua + pan 1,T8 + manzana	Arroz salteado con salsa de tomate Merluza salteada al ajillo 4 con guarnición de tomate y maíz con AOVE* y sal yodada crudo Agua + pan integral 1,T8,T12 + pera	Crema de calabacín cocción Albóndigas de pollo guisadas en salsa española 1,8,13 [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] Agua + pan 1,T8 + ciruela	Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda con AOVE* y sal yodada crudo Lentejas estofadas con patatas y verduras [cebolla, zanahoria, pimienta rojo, pimienta verde, ajo] Agua + pan 1,T8 + manzana	Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, tomate] Bocaditos de atún guisados en salsa de tomate 4,8 con guarnición de zanahoria con AOVE* y sal yodada crudo 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
Crema de calabaza cocción Tortilla de patatas y calabacín plancha 3 Agua + pan 1,T8 + manzana	Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate] Salchichas de pollo guisadas en salsa de verduras 13 [cebolla, zanahoria, pimienta verde] Agua + pan integral 1,T8,T12 + pera	Macarrones con salsa de tomate y orégano cocción 1,T3 Abadejo al vapor al ajorriero 4 [cebolla, zanahoria, pimienta rojo, tomate] con guarnición de zanahoria con AOVE* y sal yodada crudo Agua + pan 1,T8 + nectarina	Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo Puchero de garbanzos con patatas y verduras cocción [patata, cebolla, puerro, zanahoria] Agua + pan 1,T8 + manzana	Guiso de arroz con pavo y verduras [cebolla, zanahoria, pimienta rojo, pimienta verde, tomate, ajo] Tortilla francesa horneado 3 con guarnición de lechuga y maíz con AOVE* y sal yodada crudo 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
Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñones, cebolla] Lomo de cerdo al horno cecebollado Agua + pan 1,T8 + manzana	Crema de siete verduras cocción [patata, calabaza, cebolla, calabacín, zanahoria, puerro, guisantes] Tortilla de patatas y calabacín plancha 3 con guarnición de zanahoria, tomate y maíz con AOVE* y sal yodada crudo Agua + pan integral 1,T8,T12 + pera	Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate] Bacalao guisado en salsa de tomate 4,T6 Agua + pan 1,T8 + plátano	Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda con AOVE* y sal yodada crudo Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras guisado [pimiento rojo, acelga, cebolla] Agua + pan 1,T8 + yogur natural azucarado 2	Coditos salteados con salsa de verduras 1,T3 [tomate, calabacín, cebolla, pimienta rojo] Tortilla francesa horneado 3 con guarnición de lechuga y remolacha con AOVE* y sal yodada crudo 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
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				

