

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
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</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
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</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
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</b> [tomate, champiñones, cebolla] <b>Lomo de cerdo al horno encabollado</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
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>				

