

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				

