

LUNES 7					MARTES 8				MIÉRCOLES 9				JUEVES 10				VIERNES 11			
BIENVENIDO 2019					Lentejas guisadas con chorizo. Tortilla francesa. Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. Fruta de temporada. Pan blanco.				Espaguetis alla norma. Jurel rebozado. Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. Fruta de temporada. Pan blanco.				Ensalada de lechuga con tomate y queso fresco. Arroz con pollo y verduras al curry. Fruta de temporada y pan integral.				Crema de verduras. Filete ruso con tomate y patatas fritas. Fruta de temporada y pan.			
					623,9Kcal.	72,57gr.	23,22gr.	30,57gr.	644,77gr.	87,66gr.	17,82gr.	32,85gr.	585,72gr.	83,03gr.	18,89gr.	20,55gr.	579,64Kcal.	73,56gr.	21,09 gr.	22,26gr.
LUNES 14					MARTES 15				MIÉRCOLES 16				JUEVES 17				VIERNES 18			
Ensalada de lechuga con manzana, pasas y nueces. Paella de magro y verduritas de la huerta. Fruta de temporada y pan.					Alubias blancas guisadas con calabaza. Tortilla de patata y cebolla con pimiento verdes fritos. Macedonia de frutas y pan.				Judías verdes con patatas. Pinchitos de pollo adobados. Ensalada de lechuga, tomate y maíz. Yogur y pan integral.				Sopa de cocido. Cocido completo. Fruta de temporada y pan.				Macarrones gratinados con queso y bechamel. Merluza a la romana. Ensalada de lechuga, tomate y soja. Fruta de temporada y pan.			
657,96Kcal.	95,95gr.	22,02gr.	18,31gr.	610,75Kcal.	69,05gr.	24,16gr.	28,75gr.	542,38Kcal.	53,44gr.	21,13gr.	34,58gr.	592,7Kcal.	78,7gr.	17,81gr.	28,85gr.	664,46Kcal.	88,65gr.	21,2gr.	28,91gr.	
LUNES 21					MARTES 22				MIÉRCOLES 23				JUEVES 24				VIERNES 25			
Brócoli con patatas. Lomo de cerdo empanado. Ensalada de tomate, maíz y zanahoria. Fruta de temporada y pan.					Sopa de cocido. Cocido completo. Natillas caseras con galleta maría. Pan.				Espirales a la carbonara. Lengüadina en adobo. Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. Fruta de temporada y pan integral.				Lentejas a la hortelana. Pollo en pepitoria. Patata panadera con pimiento y cebolla. Fruta de temporada y pan.				Ensalada Ágora. Arroz a la cubana con huevo y salchichas. Fruta de temporada y pan.			
697,98Kcal.	76,33gr.	28,39gr.	33,71gr.	684,82Kcal.	85,88gr.	23,13gr.	32,91gr.	625,56Kcal.	77,36gr.	20,72gr.	32,19gr.	642,37Kcal.	81,29gr.	19,14gr.	35,52gr.	661,15gr.	85,25gr.	27,05gr.	18,46gr.	
LUNES 28					MARTES 29				MIÉRCOLES 30				JUEVES 31							
Lentejas con chorizo a la riojana. Tortilla de jamón york y champiñón. Ensalada de lechuga, tomate y soja. Fruta de temporada y pan.					Coditos en salsa italiana. Merluza en salsa verde. Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. Fruta de temporada y pan.				Arroz tres delicias. Ternera estofada a la jardinera. Ensalada de tomate, maíz y aceitunas. Fruta de temporada y pan integral.				Guisantes salteados con jamón. Marmitako de atún. Yogur y pan.							
639,75Kcal.	72,66gr.	23,69gr.	33,38gr.	536,77Kcal.	81,5gr.	12,24gr.	24,32gr.	697,04Kcal.	77,25gr.	23,39gr.	43,99gr.	593,61Kcal.	74,59gr.	18,33gr.	32,2gr.					

*Los alimentos en **negrita** pueden contener o contienen alimentos alérgenos e intolerantes. Toda la información sobre nuestros menús y alimentos alérgenos e intolerantes [pinchado aquí](#).

Cantidades Aproximadas por Ración:

Kcal.	Gramos de Hidratos de Carbono	Gramos de Proteínas	Gramos de Lípidos
-------	-------------------------------	---------------------	-------------------