






LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<b>1 DÍA MUNDIAL DEL VEGETARIANISMO</b> 	<b>2</b>	<b>3</b>
		<b>Lentejas estofadas con verduras</b> <b>Tortilla francesa con tomate natural 3</b> Pan 1 + fruta fresca de temporada	<b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Varitas de merluza 4,1</b> Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	<b>Estofado de patatas con magro de cerdo</b> <b>Churrasquito de pollo al limón con patatas panaderas</b> Pan 1 + yogur 2
		443,9 kcal 22,5gr de grasas de las cuales 2,9gr saturadas 18,1gr proteínas 44,3gr de hidratos de carbono de los cuales 13,3gr azúcares 1gr sal	441,7 kcal 13,5gr de grasas de las cuales 1,8gr saturadas 13,2gr proteínas 66,2gr de hidratos de carbono de los cuales 11,5gr azúcares 1gr sal	426,3 kcal 20,9gr de grasas de las cuales 5,2gr saturadas 20,8gr proteínas 44,6gr de hidratos de carbono de los cuales 6,7gr azúcares 1gr sal
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>Crema de calabacín con queso 2</b> <b>Lomo adobado a la plancha con arroz salteado 2,8</b> Pan 1 + yogur 2	<b>Canelones de atún 1,5,4,2,3,8,9,10,11,6</b> <b>Tilapia a la menier 4,1</b> Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	<b>Potaje de alubias con verduras</b> <b>Huevos a la bechamel con zanahorias 3,1,13,2,5,6,4,8</b> Pan 1 + fruta fresca de temporada	<b>Guiso de arroz con magro de cerdo</b> <b>Albóndigas de pollo en salsa de tomate 1,8,13</b> Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	<b>Puchero de garbanzos con verduras</b> <b>Buñuelos de bacalao con lechuga 4,5,1,2,3,8</b> Pan 1 + yogur 2
445,4 kcal 20,5gr de grasas de las cuales 6,6gr saturadas 21,2gr proteínas 51,7gr de hidratos de carbono de los cuales 9,7gr azúcares 1gr sal	433,8 kcal 8,1gr de grasas de las cuales 1,3gr saturadas 24,1gr proteínas 65,3gr de hidratos de carbono de los cuales 15gr azúcares 1gr sal	421,4 kcal 10,1gr de grasas de las cuales 2,2gr saturadas 19,3gr proteínas 63,6gr de hidratos de carbono de los cuales 20,5gr azúcares 1gr sal	421,4 kcal 12,4gr de grasas de las cuales 3,3gr saturadas 15,2gr proteínas 62gr de hidratos de carbono de los cuales 13,9gr azúcares 1gr sal	451,3 kcal 14,4gr de grasas de las cuales 2,7gr saturadas 18,5gr proteínas 64,2gr de hidratos de carbono de los cuales 8gr azúcares 1gr sal
<b>13 FIESTA NACIONAL DE ESPAÑA</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
<b>Caracolas con salsa de tomate 1,3,8,11</b> <b>Tortilla de patatas 3</b> Pan 1 + yogur 2 	<b>Potaje de garbanzos con verduras</b> <b>Empanadillas de atún 4,1,5,3,8,2,10,6</b> Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	<b>Crema de zanahorias con pavo 8</b> <b>Pinchitos de pollo con arroz salteado</b> Pan 1 + fruta fresca de temporada	<b>Lentejas estofadas con verduras</b> <b>Tortilla francesa con zanahorias 3</b> Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	<b>Arroz a la marinera con merluza y pota 4,6</b> <b>Pavo a la plancha en salsa casera 8</b> Pan 1 + yogur 2
426 kcal 14,1gr de grasas de las cuales 3,4gr saturadas 15,8gr proteínas 65,3gr de hidratos de carbono de los cuales 9,1gr azúcares 1gr sal	424 kcal 15,3gr de grasas de las cuales 3,3gr saturadas 13,9gr proteínas 53,2gr de hidratos de carbono de los cuales 13,3gr azúcares 1gr sal	443,9 kcal 14,3gr de grasas de las cuales 2,7gr saturadas 17,4gr proteínas 70,3gr de hidratos de carbono de los cuales 23,5gr azúcares 0,9gr sal	438 kcal 21,6gr de grasas de las cuales 2,8gr saturadas 16,8gr proteínas 40,3gr de hidratos de carbono de los cuales 12,6gr azúcares 1gr sal	432,9 kcal 13,3gr de grasas de las cuales 3,4gr saturadas 13,7gr proteínas 72,8gr de hidratos de carbono de los cuales 11,9gr azúcares 1gr sal
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24 (25/10 DÍA MUNDIAL DE LA PASTA)</b> 
<b>Estofado de patatas con pollo</b> <b>Croquetas de bacalao 4,6,5,1,8,2,3,9,10,11</b> Pan 1 + yogur 2	<b>Crema de siete verduras con merluza 4</b> <b>Churrasquito de pollo al ajillo con arroz salteado</b> Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	<b>Puchero de garbanzos con verduras</b> <b>Merluza en salsa casera 4</b> Pan 1 + fruta fresca de temporada	<b>Guiso de arroz con pollo</b> <b>Carne con tomate</b> Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	<b>Coditos con salsa boloñesa 1,3,8,11</b> <b>Tortilla de patatas y calabacín con tomate natural 3</b> Pan 1 + yogur 2
436,8 kcal 20,5gr de grasas de las cuales 4,4gr saturadas 14,2gr proteínas 57,7gr de hidratos de carbono de los cuales 9,2gr azúcares 1gr sal	436 kcal 17gr de grasas de las cuales 3,4gr saturadas 20,5gr proteínas 48,9gr de hidratos de carbono de los cuales 14,4gr azúcares 1gr sal	436,1 kcal 6,7gr de grasas de las cuales 0,8gr saturadas 27,7gr proteínas 69,6gr de hidratos de carbono de los cuales 19,4gr azúcares 1gr sal	445,6 kcal 12,7gr de grasas de las cuales 2,6gr saturadas 17,4gr proteínas 64,5gr de hidratos de carbono de los cuales 14,5gr azúcares 1gr sal	423,5 kcal 15,2gr de grasas de las cuales 5gr saturadas 19,4gr proteínas 57,3gr de hidratos de carbono de los cuales 6,2gr azúcares 1gr sal
 <b>27 (26/10 DÍA DE LA CALABAZA)</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31 (DÍA INTERNACIONAL DEL ARROZ)</b> 
<b>Crema de calabaza con merluza 4</b> <b>Pavo en salsa con arroz salteado 8</b> Pan 1 + yogur 2	<b>Lentejas estofadas con verduras</b> <b>Huevos a la bechamel 3,1,13,2,5,6,4,8</b> Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	<b>Macarrones con salsa de tomate y atún 1,3,8,11,4</b> <b>Varitas de merluza con patatas 4,1</b> Pan 1 + fruta fresca de temporada	<b>Potaje de garbanzos con magro de cerdo</b> <b>Tortilla de patatas con zanahorias 3</b> Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	<b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Tilapia a la menier 4,1</b> Pan 1 + yogur 2
454,6 kcal 15,9gr de grasas de las cuales 4,4gr saturadas 15,9gr proteínas 72,2gr de hidratos de carbono de los cuales 17,4gr azúcares 1gr sal	437,4 kcal 8,6gr de grasas de las cuales 1,9gr saturadas 20,7gr proteínas 64,7gr de hidratos de carbono de los cuales 18gr azúcares 1gr sal	424,6 kcal 12,9gr de grasas de las cuales 1,7gr saturadas 19,7gr proteínas 62,4gr de hidratos de carbono de los cuales 12,5gr azúcares 1gr sal	445 kcal 14,3gr de grasas de las cuales 2,2gr saturadas 18,5gr proteínas 56,1gr de hidratos de carbono de los cuales 15,4gr azúcares 1gr sal	427,2 kcal 12,8gr de grasas de las cuales 3,1gr saturadas 18,3gr proteínas 67,6gr de hidratos de carbono de los cuales 7,2gr azúcares 1gr sal



**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**