

<p>1</p> <p>Arroz a la cubana Salchichas fresca de ave Lechuga, tomate y remolacha Pan Fruta fresca</p> <p>636,5Kcal - Prot:28,0g - Lip:19,8g - HC:84,1g AGS:5,1g - Azúcares:19,5g - Sal:3,2g</p> <p>1 2 5 9 14</p>	<p>2</p> <p>Ensalada variada con espárragos Lentejas con jamón y verduras frescas Tosta de queso Pan integral Fruta fresca</p> <p>700,4Kcal - Prot:28,4g - Lip:19,1g - HC:95,6g AGS:5,9g - Azúcares:22,5g - Sal:2,6g</p> <p>1 2 3 14</p>	<p>3</p> <p>Crema de calabacín con picatostes caseros Tortilla de patatas Pan Yogur</p> <p>614,3Kcal - Prot:25,5g - Lip:24,7g - HC:70,4g AGS:6,9g - Azúcares:24,1g - Sal:1,9g</p> <p>1 2 5 14</p>	<p>4</p> <p>Ensalada variada con queso Macarrones boloñesa Pan integral Fruta fresca</p> <p>641,4Kcal - Prot:19,9g - Lip:17,3g - HC:95,5g AGS:4,2g - Azúcares:22,5g - Sal:1,8g</p> <p>1 2 3 9 14</p>	<p>5</p> <p>Ensalada variada con jamón york Potaje de garbanzos con acelgas Calamares a la romana con pisto Pan Fruta fresca</p> <p>652,6Kcal - Prot:22,7g - Lip:23,9g - HC:80,0g AGS:2,9g - Azúcares:20,4g - Sal:2,8g</p> <p>1 2 3 4 5 9 14</p>
<p>8</p> <p>Ensalada ECO variada con atún Espaguetis carbonara Pan Fruta fresca</p> <p>614,9Kcal - Prot:18,5g - Lip:21,2g - HC:83,6g AGS:8,5g - Azúcares:22,7g - Sal:2,1g</p> <p>1 2 3 4 9 14</p>	<p>9</p> <p>Hervido de verduras Ragout de pavo en salsa Pan integral Fruta fresca</p> <p>512,3Kcal - Prot:26,6g - Lip:15,5g - HC:59,3g AGS:3,5g - Azúcares:25,2g - Sal:1,7g</p> <p>14</p>	<p>10</p> <p>Ensalada tropical con surimi y piña Arroz al horno con garbanzos Pan Lácteo</p> <p>859,3Kcal - Prot:21,2g - Lip:35,4g - HC:110,7g AGS:7,3g - Azúcares:20,9g - Sal:2,0g</p> <p>1 2 3 4 5 6 9 14</p>	<p>11</p> <p>Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas Guiso de magro Tortilla con atún Pan integral Fruta fresca</p> <p>708,0Kcal - Prot:33,6g - Lip:31,4g - HC:68,6g AGS:8,5g - Azúcares:23,9g - Sal:3,0g</p> <p>2 3 4 14</p>	<p>12</p> <p>Ensalada variada con huevo Olleta de la huerta Miniempanadillas Pan Fruta fresca</p> <p>834,7Kcal - Prot:29,2g - Lip:24,8g - HC:115,8g AGS:5,9g - Azúcares:24,8g - Sal:2,6g</p> <p>1 2 3 4 9 14</p>
<p>15</p> <p>Ensalada ECO variada con queso Lentejas de la abuela con taquitos de jamón Pan Fruta fresca</p> <p>517,1Kcal - Prot:23,3g - Lip:10,8g - HC:75,7g AGS:2,7g - Azúcares:21,2g - Sal:2,1g</p> <p>1 2 14</p>	<p>16</p> <p>Vichyssoise Estofado de ternera Pan integral Fruta fresca</p> <p>566,3Kcal - Prot:18,7g - Lip:17,5g - HC:75,7g AGS:5,4g - Azúcares:26,8g - Sal:1,3g</p> <p>14</p>	<p>17</p> <p>Ensalada de pasta ECO Bacaladilla con rebozado casero Pan Fruta fresca</p> <p>591,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:14,3g - HC:85,5g AGS:2,4g - Azúcares:19,9g - Sal:2,0g</p> <p>1 2 3 4 9 14</p>	<p>18</p> <p>Ensalada tropical (lechuga, maíz, piña y york) Arroz del senyoret Pan integral Yogur sabor</p> <p>688,2Kcal - Prot:29,5g - Lip:16,1g - HC:104,0g AGS:4,6g - Azúcares:23,6g - Sal:1,8g</p> <p>1 2 3 4 5 6 9 14</p>	<p>19</p> <p>FESTIVO</p>
<p>22</p> <p>Crema de zanahoria Rustidera de muslitos de pollo a la provenzal con patatas Pan Fruta fresca</p> <p>663,0Kcal - Prot:29,7g - Lip:25,7g - HC:73,2g AGS:6,0g - Azúcares:25,7g - Sal:2,0g</p> <p>1 2 14</p>	<p>23</p> <p>Ensalada ECO variada con espárragos Puchero de lentejas a la riojana Tortilla Pan integral Fruta fresca</p> <p>758,4Kcal - Prot:31,8g - Lip:34,5g - HC:72,5g AGS:9,4g - Azúcares:22,0g - Sal:2,5g</p> <p>1 2 3 9 14</p>	<p>24</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Arroz a la cubana Salchichas fresca de ave Pan Yogur sabor</p> <p>745,8Kcal - Prot:31,7g - Lip:27,3g - HC:91,5g AGS:7,9g - Azúcares:23,0g - Sal:3,6g</p> <p>1 2 3 9 14</p>	<p>25</p> <p>Ensalada variada con queso Macarrones ECO con atún Pan integral Fruta fresca</p> <p>631,0Kcal - Prot:20,2g - Lip:16,3g - HC:94,8g AGS:3,2g - Azúcares:22,2g - Sal:2,0g</p> <p>1 2 4 14</p>	<p>26</p> <p>Sopa de fideos <i>Limanda con queso y arroz salteado con alubia roja</i> Pan Fruta fresca</p> <p>768,3Kcal - Prot:38,0g - Lip:14,2g - HC:113,8g AGS:3,9g - Azúcares:25,3g - Sal:2,3g</p> <p>1 2 3 4 5 6 9 12 14</p>
<p>29</p> <p>Ensalada variada con atún Lentejas estofadas Tosta de queso Pan Fruta fresca</p> <p>700,5Kcal - Prot:26,6g - Lip:19,4g - HC:98,3g AGS:5,7g - Azúcares:21,5g - Sal:2,2g</p> <p>1 2 3 4 14</p>	<p>30</p> <p>Hervido de verduras Hamburguesa con tomate Pan integral Fruta fresca</p> <p>597,7Kcal - Prot:21,1g - Lip:17,5g - HC:62,9g AGS:6,3g - Azúcares:27,0g - Sal:2,6g</p> <p>1 2 3 9 14</p>	<p>31</p> <p>Ensalada César(lechuga, pollo, picatostes, queso y salsa cesar) Fideua de pescado Pan Fruta fresca</p> <p>603,9Kcal - Prot:18,7g - Lip:18,1g - HC:87,3g AGS:4,4g - Azúcares:20,8g - Sal:2,4g</p> <p>1 2 3 4 5 9 14</p>	<div style="text-align: center;">  <p>REALFISH</p> <p>Cada mes contaremos con una nueva receta especial para disfrutar del pescado en el comedor</p> </div> <div style="text-align: right;"> <p>Alérgenos:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 GLUTEN 2 LACTEOS 3 HUEVO 4 PESCADO 5 MOLLUSCO 6 CRUSTACEOS 7 ALTRAMUCES 8 CACAHUETES 9 FRUTOS CASCARA 10 SESAMO 11 MOSTAZA 12 APIC 14 AZUFRE Y SULFITOS </div>	