

Menú Basal

ALÉRGENOS



MENÚ SIN HUEVO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
S1	Ensalada campesina Espaguetis SIN GLUTEN con atún Pan integral Fruta de temporada	Ensalada toscana Cocido completo Pan integral Fruta de temporada	Ensalada queso fresco Arroz con verduras Pan integral Fruta de temporada	Ensalada arcoiris Estofado de ternera a la jardinera Pan integral Fruta de temporada	Crema de calabacín Asado de pescado con tomate y lechuga Pan integral Yogur
VALORES NUTRICIONALES	Kcal: 665 (33%) HC: 78 g (47%) Prot: 32 g (19%) Grasa: 22 g (30%) Fibra: 12 g	Kcal: 689 (34%) HC: 88,6 g (52%) Prot: 32,7 g(19%) Grasa: 21,1 g (28 %) Fibra: 15 g	Kcal: 625 (31%) HC: 78 g (50%) Prot: 32 g (20,5%) Grasa: 22 g (30%) Fibra: 11 g	Kcal: 642 (32%) HC: 75 g (49%) Prot: 27 g (18%) Grasa: 23 g (33%) Fibra: 11 g	Kcal: 651 (33%) HC: 70 g (44%) Prot: 37 g (23%) Grasa: 22 g (30%) Fibra: 13 g
S2	Ensalada de caballa Lentejas con arroz integral Pan integral Fruta de temporada	Ensalada de colores Macarrones SIN GLUTEN boloñesa USAR POLLO NATURAL Pan integral Fruta de temporada	Ensalada tropical Guiso de aletría SIN GLUTEN con merluza y verduras Pan integral Fruta de temporada	Ensalada de garbanzos Asado de pollo Pan integral Fruta de temporada	Ensalada de tomate y pepino Guiso de magra con judías verdes Pan integral Yogur
VALORES NUTRICIONALES	Kcal: 645 (32%) HC: 79 g (51%) Prot: 26 g(17%) Grasa: 23 g (32%) Fibra: 13 g	Kcal: 621 (31%) HC: 80 g (52%) Prot: 27 g (18%) Grasa: 22 g (32%) Fibra: 10 g	Kcal: 669 (34%) HC: 81 g (49%) Prot: 31 g(19%) Grasa: 22 g(30%) Fibra:13,5 g	Kcal: 633 (32%) HC: 78 g (49%) Prot: 32 g (20%) Grasa: 22 g (31%) Fibra: 12 g	Kcal: 679 (34%) HC: 80,8g (49%) Prot : 34,6 g (20,9%) Grasa : 22 g (30%) Fibra : 16,5 g
S3	Ensalada campesina Macarrones SIN GLUTEN con atún Pan integral Fruta de temporada	Ensalada arcoiris Sopa SIN GLUTEN de garbanzos y albóndigas de carne Pan integral Fruta de temporada	Crema de calabaza Asado de merluza con lechuga y tomate Pan integral Fruta de temporada	Ensalada de caballa Fabada Pan integral Fruta de temporada	Ensalada de campestre Arroz a la cubana SIN HUEVO Pan integral Yogur
VALORES NUTRICIONALES	Kcal: 665 (33%) HC: 78 g (47%) Prot: 32 g (19%) Grasa: 22 g (30%) Fibra: 12 g	Kcal: 651 (32%) HC: 72 g (44%) Prot: 32 g (19%) Grasa: 24 g (33%) Fibra: 11 g	Kcal: 665 (33%) HC: 77 g (49%) Prot. : 31g (19%) Grasas : 22 g (32%) Fibra : 18g	Kcal: 685 (34,2%) HC: 82,9 g (49,6%) Prot: 35,2 g (21,1%) Grasa: 21,8 g (29,3%) Fibra: 17,1 g	Kcal: 615 (32,4%) HC: 79 g (52%) Prot: 32 g (21%) Grasa: 21g (31%) Fibra: 9,1 g
S4	Ensalada toscana Lentejas con chorizo Pan integral Fruta de temporada	Ensalada de tomate y pepino Arroz con magra Pan integral Fruta de temporada	Ensalada tropical Potaje de garbanzos CON MERLUZA Pan integral Fruta de temporada	Ensalada de colores Macarrones SIN GLUTEN POLLO NATURAL y queso Pan integral Fruta de temporada	Ensalada de brócoli Guiso de pavo con Champiñones Pan integral yogur
VALORES NUTRICIONALES	Kcal: 665 (33%) HC: 79 g (48%) Prot: 32 g (19%) Grasa: 22 g (30%) Fibra: 16 g	Kcal : 631 (35%) HC : 81 g (48%) Prot : 23 g (21%) Grasa : 31 g (23%) Fibra : 11 g	Kcal: 614 (31%) HC: 80 g (53%) Prot: 24 g (17%) Grasa: 20 g (30%) Fibra: 18 g	Kcal: 650 (33%) HC: 78 g (49%) Prot: 31 g (20%) Grasa: 21 g (30%) Fibra: 13 g	Kcal: 626 (31%) HC: 78 g (50%) Prot: 28 g (19%) Grasa: 19 g (27%) Fibra: 14 g
S5	Ensalada queso fresco Arroz con merluza y marisco Pan integral Fruta de temporada	Ensalada de caballa Fabada Pan integral Fruta de temporada	Ensalada de pasta SIN GLUTEN Asado de pollo Pan integral Fruta de temporada	Ensalada César Olla gitana Pan integral Fruta de temporada	Crema de verduras Hamburguesa con lechuga y tomate Pan integral Yogur
VALORES NUTRICIONALES	Kcal: 664 (35%) HC : 81 (48%) Prot : 29 g (18%) Grasa : 23 g (33%) Fibra: 9 g	Kcal: 685 (34,2%) HC: 82,9 g (49,6%) Prot: 35,2 g (21,1%) Grasa: 21,8 g (29,3%) Fibra: 17,1 g	Kcal: 618 (31%) HC: 84 g (51%) Prot : 21 g (17%) Grasa : 18 g (23%) Fibra : 14 g	Kcal: 620 (35%) HC : 84 g (51%) Prot : 21 g (17%) Grasa : 18 g (23%) Fibra: 17 g	Kcal: 668 (34%) HC: 67 g (48%) Prot: 35 g(19%) Grasa: 21 g(33%) Fibra:8,5 g
S6	Ensalada toscana Lentejas con chorizo Pan integral Fruta de temporada	Ensalada arcoiris Espaguetis SIN GLUTEN carbonara Pan integral Fruta de temporada	Ensalada de caballa Potaje de garbanzos con acelgas SIN HUEVO Pan integral Fruta de temporada	Ensalada de tomate y pepino Arroz con pollo Pan integral Fruta de temporada	Ensalada campestre Guiso pescado y verduras Pan integral Yogur
VALORES NUTRICIONALES	Kcal: 665 (33%) HC: 79 g (48%) Prot: 32 g (19%) Grasa: 22 g (30%) Fibra: 16 g	Kcal: 662 (33%) HC: 80,5 g (50%) Prot : 32 g (20%) Grasa : 22,2 g (30%) Fibra : 10,2 g	Kcal: 617 (33%) HC: 79 g (52%) Prot. : 25g (17%) Grasas : 21 g (31%) Fibra : 18g	Kcal: 675 (33%) HC: 79 g (47%) Prot: 32 g (19%) Grasa: 22 g (29%) Fibra: 9 g	Kcal: 627 (31%) HC: 69 g (44%) Prot: 32 g (20%) Grasa: 22 g (32%) Fibra: 12 g

MENÚ SIN LEGUMBRES

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
S1	Ensalada campesina Espaguetis con atún Pan integral Fruta de temporada	Ensalada toscana <u>GUISO DE MAGRA SIN JUDÍAS NI GUISANTES</u> Pan integral Fruta de temporada	Ensalada queso fresco Arroz con verduras Pan integral Fruta de temporada	Ensalada arcoíris Estofado de ternera a la jardinera Pan integral Fruta de temporada	Crema de calabacín Asado de pescado con tomate y lechuga Pan integral Yogur
VALORES NUTRICIONALES	Kcal: 667 (33%) HC: 78 g (47%) Prot: 32 g (19%) Grasa: 22 g (30%) Fibra: 12 g	Kcal: 654 (33%) HC: 86 g (53%) Prot: 32,7 g(20%) Grasa: 21,1 g (29 %) Fibra: 15 g	Kcal: 625 (31%) HC: 78 g (50%) Prot: 32 g (20,5%) Grasa: 22 g (31,5%) Fibra: 11 g	Kcal: 642 (32%) HC: 75 g (49%) Prot: 27 g (18%) Grasa: 23 g (33%) Fibra: 11 g	Kcal: 651 (33%) HC: 70 g (44%) Prot: 37 g (23%) Grasa: 22 g (30%) Fibra: 13 g
S2	Ensalada de caballa <u>POLLO</u> con arroz integral Pan integral Fruta de temporada	Ensalada de colores Macarrones boloñesa Pan integral Fruta de temporada	Ensalada tropical Guiso de aletría con merluza y verduras Pan integral Fruta de temporada	Ensalada <u>YORKERA</u> Asado de pollo Pan integral Fruta de temporada	Ensalada de tomate y pepino Guiso de magra <u>SIN JUDÍAS VERDES</u> Pan integral Yogur
VALORES NUTRICIONALES	Kcal: 645 (32%) HC: 79 g (51%) Prot: 26 g(17%) Grasa: 23 g (32%) Fibra: 13 g	Kcal: 627 (32%) HC: 82 g (53%) Prot: 26 g (17%) Grasa: 23 g (25%) Fibra: 10 g	Kcal: 670 (33,5%) HC: 81,5 g (50%) Prot: 31,7 g(19,5%) Grasa: 22,1 g(30,5%) Fibra:13,5 g	Kcal: 621 (31%) HC: 75 g (51%) Prot: 32 g (21%) Grasa: 22 g (32%) Fibra: 12 g	Kcal: 661 (33%) HC: 80g (49%) Prot : 34 g (21%) Grasa : 22 g (30%) Fibra : 16,5 g
S3	Ensalada campesina Macarrones con atún Pan integral Fruta de temporada	Ensalada arcoíris Sopa <u>CON HUEVO</u> y albóndigas de carne Pan integral Fruta de temporada	Crema de calabaza Asado de merluza con lechuga y tomate Pan integral Fruta de temporada	Ensalada de caballa Guiso de pollo <u>SIN JUDIAS VERDES</u> Pan integral Fruta de temporada	Ensalada de campestre Arroz a la cubana con huevo Pan integral Yogur
VALORES NUTRICIONALES	Kcal: 667 (33%) HC: 78 g (47%) Prot: 32 g (19%) Grasa: 22 g (30%) Fibra: 12 g	Kcal: 630 (32%) HC: 72 g (46%) Prot: 32 g (21%) Grasa: 23 g (33%) Fibra: 11 g	Kcal: 665 (33%) HC: 77 g (49%) Prot. : 31g (19%) Grasas : 22 g (32%) Fibra : 18g	Kcal: 680 (34%) HC: 82 g (49%) Prot: 35 g (21%) Grasa: 21 g (28%) Fibra: 17,1 g	Kcal: 660 (32,4%) HC: 80,8 g (49,8%) Prot: 32,2 g (19,9%) Grasa: 21,8 g (30,2%) Fibra: 9,1 g
S4	Ensalada toscana Guiso de pollo <u>SIN JUDÍAS VERDES</u> Pan integral Fruta de temporada	Ensalada de tomate y pepino Arroz con magra Pan integral Fruta de temporada	Ensalada tropical Guiso de merluza <u>SIN GUISANTES</u> Pan integral Fruta de temporada	Ensalada de colores Macarrones con huevo y queso Pan integral Fruta de temporada	Ensalada de brócoli Guiso de pavo con Champiñones Pan integral yogur
VALORES NUTRICIONALES	Kcal: 660 (33%) HC: 79 g (48%) Prot: 32 g (19%) Grasa: 22 g (30%) Fibra: 16 g	Kcal : 631 (35%) HC : 81 g (48%) Prot : 23 g (21%) Grasa : 31 g (23%) Fibra : 11 g	Kcal: 622 (34%) HC: 80 g (48%) Prot: 23 g (20%) Grasa: 20 g (32%) Fibra: 18 g	Kcal: 656 (33%) HC: 78 g (49%) Prot: 32 g (20%) Grasa: 22 g (30%) Fibra: 13 g	Kcal: 626 (31%) HC: 78 g (50%) Prot: 28 g (19%) Grasa: 21 g(27%) Fibra: 14 g
S5	Ensalada queso fresco Arroz con merluza y marisco Pan integral Fruta de temporada	Ensalada de caballa Guiso de magra <u>SIN JUDIAS VERDES</u> Pan integral Fruta de temporada	Ensalada de pasta Asado de pollo Pan integral Fruta de temporada	Ensalada César Guiso de pescado <u>SIN GUISANTES NI JUDIAS</u> Pan integral Fruta de temporada	Crema de verduras Hamburguesa con lechuga y tomate Pan integral Yogur
VALORES NUTRICIONALES	Kcal: 664 (35%) HC : 81 (48%) Prot : 29 g (18%) Grasa : 23 g (33%) Fibra: 9 g	Kcal: 680 (34,2%) HC: 82 g (49,6%) Prot: 35 g (21,1%) Grasa: 22 g (29,3%) Fibra: 17,1 g	Kcal: 620 (31%) HC: 84 g (51%) Prot : 21 g (17%) Grasa : 18 g (23%) Fibra : 14 g	Kcal: 615 (35%) HC : 84 g (51%) Prot : 21 g (17%) Grasa : 18 g (23%) Fibra: 17 g	Kcal: 668 (34%) HC: 67 g (48%) Prot: 35 g(19%) Grasa: 21 g(33%) Fibra:8,5 g
S6	Ensalada toscana Guiso de magra <u>SIN JUDIAS VERDES</u> Pan integral Fruta de temporada	Ensalada arcoíris Espaguetis carbonara Pan integral Fruta de temporada	Ensalada de caballa Potaje con acelgas y huevo Pan integral Fruta de temporada	Ensalada de tomate y pepino Arroz con pollo Pan integral Fruta de temporada	Ensalada campestre Guiso pescado y verduras Pan integral Yogur
VALORES NUTRICIONALES	Kcal: 660 (33%) HC: 79 g (48%) Prot: 32 g (19%) Grasa: 22 g (30%) Fibra: 16 g	Kcal: 664 (33,2%) HC: 80,5 g (49,5%) Prot : 32 g (19,7%) Grasa : 22,2 g (30,8%) Fibra : 10,2 g	Kcal: 630 (32%) HC: 77 g (49%) Prot : 31g (20%) Grasas : 22 g (32%) Fibra : 18g	Kcal: 675 (33%) HC: 79 g (47%) Prot: 32 g (19%) Grasa: 22 g (29%) Fibra: 9 g	Kcal: 627 (31%) HC: 69 g (44%) Prot: 32 g (20%) Grasa: 22 g (32%) Fibra: 12 g

MENÚ SIN CERDO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
S1	Ensalada campesina CON PAVO Espaguetis con atún Pan integral Fruta de temporada	Ensalada toscana Cocido completo SIN CHORIZO NI JAMÓN Pan integral Fruta de temporada	Ensalada queso fresco Arroz con verduras Pan integral Fruta de temporada	Ensalada arcoíris Estofado de ternera a la jardinera Pan integral Fruta de temporada	Crema de calabacín Asado de pescado con tomate y lechuga Pan integral Yogur
VALORES NUTRICIONALES	Kcal: 642 (33%) HC: 78 g (47%) Prot: 32 g (19%) Grasa: 22 g (30%) Fibra: 12 g	Kcal: 625 (31%) HC: 66 g (44%) Prot: 32 g(20%) Grasa: 25 g (35 %) Fibra: 12 g	Kcal: 625 (31%) HC: 78 g (50%) Prot: 32 g (20,5%) Grasa: 22 g (31,5%) Fibra: 11 g	Kcal: 642 (32%) HC: 75 g (49%) Prot: 27 g (18%) Grasa: 23 g (33%) Fibra: 11 g	Kcal: 651 (33%) HC: 70 g (44%) Prot: 37 g (23%) Grasa: 22 g (30%) Fibra: 13 g
S2	Ensalada de caballa Lentejas con arroz integral Pan integral Fruta de temporada	Ensalada de colores Macarrones boloñesa DE TERNERA Pan integral Fruta de temporada	Ensalada tropical Guiso de aletría con merluza y verduras Pan integral Fruta de temporada	Ensalada de garbanzos Asado de pollo Pan integral Fruta de temporada	Ensalada de tomate y pepino Guiso DE POLLO con judías verdes Pan integral Yogur
VALORES NUTRICIONALES	Kcal: 645 (32%) HC: 79 g (51%) Prot: 26 g(17%) Grasa: 23 g (32%) Fibra: 13 g	Kcal: 669 (34%) HC: 82 g (44%) Prot: 26 g (16%) Grasa: 23 g (31%) Fibra: 10 g	Kcal: 670 (33,5%) HC: 81,5 g (50%) Prot: 31,7 g(19,5%) Grasa: 22,1 g(30,5%) Fibra:13,5 g	Kcal: 633 (32%) HC: 75 g (49%) Prot: 32 g (20%) Grasa: 22 g (31%) Fibra: 12 g	Kcal: 646 (33%) HC: 81g (51%) Prot : 35g (22%) Grasa : 22 g (31%) Fibra : 16,5 g
S3	Ensalada campesina PECHUGA DE PAVO Macarrones con atún Pan integral Fruta de temporada	Ensalada arcoíris Sopa de garbanzos y albóndigas de carne POLLO Pan integral Fruta de temporada	Crema de calabaza Asado de merluza con lechuga y tomate Pan integral Fruta de temporada	Ensalada de caballa Fabada SIN CHORIZO Pan integral Fruta de temporada	Ensalada de campestre Arroz a la cubana con huevo SALCHICHA DE POLLO Pan integral Yogur
VALORES NUTRICIONALES	Kcal: 642 (33%) HC: 78 g (47%) Prot: 32 g (19%) Grasa: 22 g (30%) Fibra: 12 g	Kcal: 652 (32%) HC: 72 g (44%) Prot: 32 g (19%) Grasa: 24 g (33%) Fibra: 11 g	Kcal: 665 (33%) HC: 77 g (49%) Prot: : 31g (19%) Grasas : 22 g (32%) Fibra : 18g	Kcal: 685 (34,2%) HC: 82,9 g (49,6%) Prot: 35,2 g (21,1%) Grasa: 21,8 g (29,3%) Fibra: 17,1 g	Kcal: 660 (32,4%) HC: 80,8 g (49,8%) Prot: 32,2 g (19,9%) Grasa: 21,8 g (30,2%) Fibra: 9,1 g
S4	Ensalada toscana Lentejas SIN CHORIZO Pan integral Fruta de temporada	Ensalada de tomate y pepino Arroz con POLLO Pan integral Fruta de temporada	Ensalada tropical Potaje de garbanzos albóndigas de merluza Pan integral Fruta de temporada	Ensalada de colores Macarrones con huevo y queso Pan integral Fruta de temporada	Ensalada de brócoli Guiso de pavo con Champiñones Pan integral yogur
VALORES NUTRICIONALES	Kcal: 622 (31%) HC: 77 g (49%) Prot: 23 g (15%) Grasa: 22 g (32%) Fibra: 16 g	Kcal : 616 (35%) HC : 81 g (48%) Prot : 22 g (21%) Grasa : 27 g (23%) Fibra : 11 g	Kcal: 627 (34%) HC: 80 g (48%) Prot: 23 g (20%) Grasa: 20 g (32%) Fibra: 18 g	Kcal: 656 (33%) HC: 78 g (49%) Prot: 32 g (20%) Grasa: 22 g (30%) Fibra: 13 g	Kcal: 626 (31%) HC: 78 g (50%) Prot: 28 g (19%) Grasa: 19 g (27%) Fibra: 14 g
S5	Ensalada queso fresco Arroz con merluza y marisco Pan integral Fruta de temporada	Ensalada de caballa Fabada SIN CHORIZO Pan integral Fruta de temporada	Ensalada de pasta Asado de pollo Pan integral Fruta de temporada	Ensalada César Olla gitana Pan integral Fruta de temporada	Crema de verduras Hamburguesa DE POLLO con lechuga y tomate Pan integral Yogur
VALORES NUTRICIONALES	Kcal: 664 (35%) HC : 81 (48%) Prot : 29 g (18%) Grasa : 23 g (33%) Fibra: 9 g	Kcal: 685 (34,2%) HC: 82,9 g (49,6%) Prot: 35,2 g (21,1%) Grasa: 21,8 g (29,3%) Fibra: 17,1 g	Kcal: 620 (31%) HC: 84 g (51%) Prot: : 21 g (17%) Grasa : 18 g (23%) Fibra : 14 g	Kcal: 620 (35%) HC : 84 g (51%) Prot : 21 g (17%) Grasa : 18 g (23%) Fibra: 17 g	Kcal: 668 (34%) HC: 67 g (48%) Prot: 35 g(19%) Grasa: 21 g(33%) Fibra:8,5 g
S6	Ensalada toscana Lentejas SIN CHORIZO Pan integral Fruta de temporada	Ensalada arcoíris Espaguetis carbonara CON PAVO Pan integral Fruta de temporada	Ensalada de caballa Potaje de garbanzos con acelgas y huevo Pan integral Fruta de temporada	Ensalada de tomate y pepino Arroz con pollo Pan integral Fruta de temporada	Ensalada campestre Guiso pescado y verduras Pan integral Yogur
VALORES NUTRICIONALES	Kcal: 620 (31%) HC: 81 g (53%) Prot: 28 g (18%) Grasa: 19 g (28%) Fibra: 14 g	Kcal: 664 (33,2%) HC: 80,5 g (49,5%) Prot : 32 g (19,7%) Grasa : 22,2 g (30,8%) Fibra : 10,2 g	Kcal: 665 (33%) HC: 77 g (49%) Prot. : 31g (19%) Grasas : 22 g (32%) Fibra : 18g	Kcal: 675 (33%) HC: 79 g (47%) Prot: 32 g (19%) Grasa: 22 g (29%) Fibra: 9 g	Kcal: 627 (31%) HC: 69 g (44%) Prot: 32 g (20%) Grasa: 22 g (32%) Fibra: 12 g

MENÚ SIN LACTOSA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
S1	Ensalada campesina REVISAR ETIQUETADO YORK Espaguetis con atún Pan integral Fruta de temporada	Ensalada toscana Cocido completo SIN CHORIZO Pan integral Fruta de temporada	Ensalada CABALLA Arroz con verduras Pan integral Fruta de temporada	Ensalada arcoíris Estofado de ternera a la jardinera Pan integral Fruta de temporada	Crema de calabacín Asado de pescado con tomate y lechuga Pan integral Yogur SIN LACTOSA
VALORES NUTRICIONALES	Kcal: 642 (33%) HC: 78 g (47%) Prot: 32 g (19%) Grasa: 22 g (30%) Fibra: 12 g	Kcal: 625 (31%) HC: 66 g (44%) Prot: 32 g(20%) Grasa: 25 g (35 %) Fibra: 12 g	Kcal: 637 (32%) HC: 78 g (49%) Prot: 32 g (20%) Grasa: 22 g (31%) Fibra: 11 g	Kcal: 642 (32%) HC: 75 g (49%) Prot: 27 g (18%) Grasa: 23 g (33%) Fibra: 11 g	Kcal: 651 (33%) HC: 70 g (44%) Prot: 37 g (23%) Grasa: 22 g (30%) Fibra: 13 g
S2	Ensalada de caballa Lentejas con arroz integral Pan integral Fruta de temporada	Ensalada de colores Macarrones boloñesa Pan integral Fruta de temporada	Ensalada tropical Guiso de aletría con merluza y verduras Pan integral Fruta de temporada	Ensalada de garbanzos Asado de pollo Pan integral Fruta de temporada	Ensalada de tomate y pepino Guiso de magra con judías verdes Pan integral Yogur SIN LACTOSA
VALORES NUTRICIONALES	Kcal: 645 (32%) HC: 79 g (51%) Prot: 26 g(17%) Grasa: 23 g (32%) Fibra: 13 g	Kcal: 627 (32%) HC: 82 g (53%) Prot: 26 g (17%) Grasa: 23 g (25%) Fibra: 10 g	Kcal: 670 (33,5%) HC: 81,5 g (50%) Prot: 31,7 g(19,5%) Grasa: 22,1 g(30,5%) Fibra:13,5 g	Kcal: 633 (32%) HC: 78 g (49%) Prot: 32 g (20%) Grasa: 22 g (31%) Fibra: 12 g	Kcal: 679 (34%) HC: 80,8g (49%) Prot : 34,6 g (20,9%) Grasa : 22 g (30%) Fibra : 16,5 g
S3	Ensalada campesina REVISAR ETIQUETADO YORK Macarrones con atún Pan integral Fruta de temporada	Ensalada arcoíris Sopa de garbanzos y albóndigas de carne Pan integral Fruta de temporada	Crema de calabaza Asado de merluza con lechuga y tomate Pan integral Fruta de temporada	Ensalada de caballa Fabada Pan integral Fruta de temporada	Ensalada de campestre Arroz a la cubana con huevo Pan integral Yogur SIN LACTOSA
VALORES NUTRICIONALES	Kcal: 642 (33%) HC: 78 g (47%) Prot: 32 g (19%) Grasa: 22 g (30%) Fibra: 12 g	Kcal: 652 (32%) HC: 72 g (44%) Prot: 32 g (19%) Grasa: 24 g (33%) Fibra: 11 g	Kcal: 665 (33%) HC: 77 g (49%) Prot: : 31g (19%) Grasas : 22 g (32%) Fibra : 18g	Kcal: 685 (34,2%) HC: 82,9 g (49,6%) Prot: 35,2 g (21,1%) Grasa: 21,8 g (29,3%) Fibra: 17,1 g	Kcal: 660 (32,4%) HC: 80,8 g (49,8%) Prot: 32,2 g (19,9%) Grasa: 21,8 g (30,2%) Fibra: 9,1 g
S4	Ensalada toscana Lentejas con chorizo Pan integral Fruta de temporada	Ensalada de tomate y pepino Arroz con magra Pan integral Fruta de temporada	Ensalada tropical Potaje de garbanzos CON MERLUZA Pan integral Fruta de temporada	Ensalada de colores Macarrones con huevo SIN QUESO Pan integral Fruta de temporada	Ensalada de brócoli Guiso de pavo con Champiñones Pan integral Yogur SIN LACTOSA
VALORES NUTRICIONALES	Kcal: 665 (33%) HC: 79 g (48%) Prot: 32 g (19%) Grasa: 22 g (30%) Fibra: 16 g	Kcal : 631 (35%) HC : 81 g (48%) Prot : 23 g (21%) Grasa : 31 g (23%) Fibra : 11 g	Kcal: 622(32%) HC: 78 g (51%) Prot: 23 g (15%) Grasa: 21 g (31%) Fibra: 18 g	Kcal: 643 (33%) HC: 78 g (49%) Prot: 32 g (20%) Grasa: 22 g (30%) Fibra: 13 g	Kcal: 626 (31%) HC: 78 g (50%) Prot: 28 g (19%) Grasa: 19 g (27%) Fibra: 14 g
S5	Ensalada CON HUEVO Arroz con merluza y marisco Pan integral Fruta de temporada	Ensalada de caballa Fabada Pan integral Fruta de temporada	Ensalada de pasta Asado de pollo Pan integral Fruta de temporada	Ensalada César Olla gitana Pan integral Fruta de temporada	Crema de verduras Hamburguesa con lechuga y tomate Pan integral Yogur SIN LACTOSA
VALORES NUTRICIONALES	Kcal: 660 (33%) HC : 81 (49%) Prot : 29 g (18%) Grasa : 23 g (32%) Fibra: 9 g	Kcal: 685 (34,2%) HC: 82,9 g (49,6%) Prot: 35,2 g (21,1%) Grasa: 21,8 g (29,3%) Fibra: 17,1 g	Kcal: 620 (31%) HC: 84 g (51%) Prot : 21 g (17%) Grasa : 18 g (23%) Fibra : 14 g	Kcal: 620 (35%) HC : 84 g (51%) Prot : 21 g (17%) Grasa : 18 g (23%) Fibra: 17 g	Kcal: 668 (34%) HC: 67 g (48%) Prot: 35 g(19%) Grasa: 21 g(33%) Fibra:8,5 g
S6	Ensalada toscana Lentejas SIN CHORIZO Pan integral Fruta de temporada	Ensalada arcoíris Espaguetis CON TOMATE carbonara REVISAR ETIQUETADO BACON Pan integral Fruta de temporada	Ensalada de caballa Potaje de garbanzos con acelgas y huevo Pan integral Fruta de temporada	Ensalada de tomate y pepino Arroz con pollo Pan integral Fruta de temporada	Ensalada campestre Guiso pescado y verduras Pan integral Yogur SIN LACTOSA
VALORES NUTRICIONALES	Kcal: 665 (33%) HC: 79 g (48%) Prot: 32 g (19%) Grasa: 22 g (30%) Fibra: 16 g	Kcal: 658 (33%) HC: 81 g (50%) Prot : 32 g (20%) Grasa : 22 g (30%) Fibra : 10,2 g	Kcal: 665 (33%) HC: 77 g (49%) Prot. : 31g (19%) Grasas : 22 g (32%) Fibra : 18g	Kcal: 675 (33%) HC: 79 g (47%) Prot: 32 g (19%) Grasa: 22 g (29%) Fibra: 9 g	Kcal: 627 (31%) HC: 69 g (44%) Prot: 32 g (20%) Grasa: 22 g (32%) Fibra: 12 g

MENÚ SIN PESCADO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
S1	Ensalada campesina Espaguetis BOLOÑESA Pan integral Fruta de temporada	Ensalada toscana Cocido completo Pan integral Fruta de temporada	Ensalada queso fresco Arroz con verduras Pan integral Fruta de temporada	Ensalada arcoíris Estofado de ternera a la jardinera Pan integral Fruta de temporada	Crema de calabacín Asado de POLLO con tomate y lechuga Pan integral Yogur
VALORES NUTRICIONALES	Kcal: 619 (33%) HC: 75 g (47%) Prot: 24 g (19%) Grasa: 23 g (30%) Fibra: 11 g	Kcal: 689 (34%) HC: 88,6 g (52%) Prot: 32,7 g(19%) Grasa: 21,1 g (28 %) Fibra: 15 g	Kcal: 625 (31%) HC: 78 g (50%) Prot: 32 g (20,5%) Grasa: 22 g (31,5%) Fibra: 11 g	Kcal: 642 (32%) HC: 75 g (49%) Prot: 27 g (18%) Grasa: 23 g (33%) Fibra: 11 g	Kcal: 651 (33%) HC: 70 g (44%) Prot: 37 g (23%) Grasa: 22 g (30%) Fibra: 13 g
S2	Ensalada YORKERA Lentejas con arroz integral Pan integral Fruta de temporada	Ensalada de colores Macarrones boloñesa Pan integral Fruta de temporada	Ensalada tropical Guiso de aletría con POLLO y verduras Pan integral Fruta de temporada	Ensalada de garbanzos Asado de pollo Pan integral Fruta de temporada	Ensalada de tomate y pepino Guiso de magra con judías verdes Pan integral Yogur
VALORES NUTRICIONALES	Kcal: 641 (32%) HC: 79 g (51%) Prot: 26 g(17%) Grasa: 23 g (32%) Fibra: 13 g	Kcal: 627 (32%) HC: 82 g (53%) Prot: 26 g (17%) Grasa: 23 g (25%) Fibra: 10 g	Kcal: 671 (33,5%) HC: 81 g (50%) Prot: 32 g(19,5%) Grasa: 22 g(30,5%) Fibra:13,5 g	Kcal: 633 (32%) HC: 78 g (49%) Prot: 32 g (20%) Grasa: 22 g (31%) Fibra: 12 g	Kcal: 679 (34%) HC: 80,8g (49%) Prot : 34,6 g (20,9%) Grasa : 22 g (30%) Fibra : 16,5 g
S3	Ensalada campesina Macarrones con HUEVO Pan integral Fruta de temporada	Ensalada arcoíris Sopa de garbanzos y albóndigas de carne Pan integral Fruta de temporada	Crema de calabaza Asado de POLLO con lechuga y tomate Pan integral Fruta de temporada	Ensalada YORKERA Fabada Pan integral Fruta de temporada	Ensalada de campestre Arroz a la cubana con huevo Pan integral Yogur
VALORES NUTRICIONALES	Kcal: 642 (33%) HC: 78 g (47%) Prot: 32 g (19%) Grasa: 22 g (30%) Fibra: 12 g	Kcal: 652 (32%) HC: 72 g (44%) Prot: 32 g (19%) Grasa: 24 g (33%) Fibra: 11 g	Kcal: 665 (33%) HC: 77 g (49%) Prot. : 31g (19%) Grasas : 22 g (32%) Fibra : 18g	Kcal: 680 (34%) HC: 82 g (49%) Prot: 35,2 g (21%) Grasa: 21 g (28%) Fibra: 17,1 g	Kcal: 660 (32,4%) HC: 80,8 g (49,8%) Prot: 32,2 g (19,9%) Grasa: 21,8 g (30,2%) Fibra: 9,1 g
S4	Ensalada toscana Lentejas con chorizo Pan integral Fruta de temporada	Ensalada de tomate y pepino Arroz con magra Pan integral Fruta de temporada	Ensalada tropical Potaje de garbanzos CON HUEVO Pan integral Fruta de temporada	Ensalada de colores Macarrones con huevo Pan integral Fruta de temporada	Ensalada de brócoli Guiso de pavo con Champiñones Pan integral yogur
VALORES NUTRICIONALES	Kcal: 665 (33%) HC: 79 g (48%) Prot: 32 g (19%) Grasa: 22 g (30%) Fibra: 16 g	Kcal : 631 (35%) HC : 81 g (48%) Prot : 23 g (21%) Grasa : 31 g (23%) Fibra : 11 g	Kcal: 627 (34%) HC: 80 g (48%) Prot: 23 g (20%) Grasa: 20 g (32%) Fibra: 18 g	Kcal: 656 (33%) HC: 78 g (49%) Prot: 32 g (20%) Grasa: 22 g (30%) Fibra: 13 g	Kcal: 626 (31%) HC: 78 g (50%) Prot: 28 g (19%) Grasa: 19 g (27%) Fibra: 14 g
S5	Ensalada queso fresco Arroz con MAGRA Pan integral Fruta de temporada	Ensalada CON HUEVO Fabada Pan integral Fruta de temporada	Ensalada de pasta Asado de pollo Pan integral Fruta de temporada	Ensalada César Olla gitana Pan integral Fruta de temporada	Crema de verduras Hamburguesa con lechuga y tomate Pan integral Yogur
VALORES NUTRICIONALES	Kcal: 664 (35%) HC : 81 (48%) Prot : 29 g (18%) Grasa : 23 g (33%) Fibra: 9 g	Kcal: 681 (34%) HC: 82 g (49%) Prot: 35 g (21%) Grasa: 22 g (29%) Fibra: 17,1 g	Kcal: 620 (31%) HC: 84 g (51%) Prot : 21 g (17%) Grasa : 18 g (23%) Fibra : 14 g	Kcal: 620 (35%) HC : 84 g (51%) Prot : 21 g (17%) Grasa : 18 g (23%) Fibra: 17 g	Kcal: 668 (34%) HC: 67 g (48%) Prot: 35 g(19%) Grasa: 21 g(33%) Fibra:8,5 g
S6	Ensalada toscana Lentejas con chorizo Pan integral Fruta de temporada	Ensalada arcoíris Espaguetis carbonara Pan integral Fruta de temporada	Ensalada YORKERA Potaje de garbanzos con acelgas y huevo Pan integral Fruta de temporada	Ensalada de tomate y pepino Arroz con pollo Pan integral Fruta de temporada	Ensalada campestre Guiso MAGRA y verduras Pan integral Yogur
VALORES NUTRICIONALES	Kcal: 665 (33%) HC: 79 g (48%) Prot: 32 g (19%) Grasa: 22 g (30%) Fibra: 16 g	Kcal: 664 (33,2%) HC: 80,5 g (49,5%) Prot : 32 g (19,7%) Grasa : 22,2 g (30,8%) Fibra : 10,2 g	Kcal: 660 (33%) HC: 77 g (49%) Prot. : 31g (19%) Grasas : 22 g (32%) Fibra : 18g	Kcal: 675 (33%) HC: 79 g (47%) Prot: 32 g (19%) Grasa: 22 g (29%) Fibra: 9 g	Kcal: 648 (33%) HC: 69 g (44%) Prot: 32 g (20%) Grasa: 23 g (32%) Fibra: 12 g

MENÚ SIN PLV (proteína leche de vaca)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
S1	Ensalada campesina REVISAR ETIQUETA YORK	Ensalada toscana	Ensalada CON CABALLA	Ensalada arcoíris	Crema de calabacín
	Espaguetis con atún	Cocido complete SIN CHORIZO	Arroz con verduras	Estofado de POLLO a la jardinera	Asado de pescado con tomate y lechuga
VALORES NUTRICIONALES	Pan integral Fruta de temporada	Pan integral Fruta de temporada	Pan integral Fruta de temporada	Pan integral Fruta de temporada	Pan integral YOGUR DE SOJA
	Kcal: 667 (33%) HC: 78 g (47%) Prot: 32 g (19%) Grasa: 22 g (30%) Fibra: 12 g	Kcal: 689 (34%) HC: 88,6 g (52%) Prot: 32,7 g (19%) Grasa: 21,1 g (28 %) Fibra: 15 g	Kcal: 625 (31%) HC: 78 g (50%) Prot: 32 g (20,5%) Grasa: 22 g (31,5%) Fibra: 11 g	Kcal: 642 (32%) HC: 75 g (49%) Prot: 27 g (18%) Grasa: 23 g (33%) Fibra: 11 g	Kcal: 651 (33%) HC: 70 g (44%) Prot: 37 g (23%) Grasa: 22 g (30%) Fibra: 13 g
S2	Ensalada de caballa	Ensalada de colores	Ensalada tropical SIN QUESO, CON HUEVO	Ensalada de garbanzos	Ensalada de tomate y pepino
	Lentejas con arroz integral	Macarrones POLLO NATURAL Y TOMATE SIN QUESO	Guiso de aletría con merluza y verduras	Asado de pollo	Guiso de magra con judías verdes
VALORES NUTRICIONALES	Pan integral Fruta de temporada	Pan integral Fruta de temporada	Pan integral Fruta de temporada	Pan integral Fruta de temporada	Pan integral YOGUR DE SOJA
	Kcal: 645 (32%) HC: 79 g (51%) Prot: 26 g (17%) Grasa: 23 g (32%) Fibra: 13 g	Kcal: 627 (32%) HC: 82 g (53%) Prot: 26 g (17%) Grasa: 23 g (25%) Fibra: 10 g	Kcal: 670 (33,5%) HC: 81,5 g (50%) Prot: 31,7 g (19,5%) Grasa: 22,1 g (30,5%) Fibra: 13,5 g	Kcal: 633 (32%) HC: 78 g (49%) Prot: 32 g (20%) Grasa: 22 g (31%) Fibra: 12 g	Kcal: 679 (34%) HC: 80,8g (49%) Prot : 34,6 g (20,9%) Grasa : 22 g (30%) Fibra : 16,5 g
S3	Ensalada campesina REVISAR ETIQUETA YORK	Ensalada arcoíris	Crema de calabaza	Ensalada de caballa	Ensalada de campestre
	Macarrones con atún	Sopa de garbanzos y albóndigas de carne REVISAR ETIQUETA	Asado de merluza con lechuga y tomate	Fabada SIN CHORIZO	Arroz a la cubana con huevo SIN SALCHICHA, CON POLLO
VALORES NUTRICIONALES	Pan integral Fruta de temporada	Pan integral Fruta de temporada	Pan integral Fruta de temporada	Pan integral Fruta de temporada	Pan integral YOGUR DE SOJA
	Kcal: 667 (33%) HC: 78 g (47%) Prot: 32 g (19%) Grasa: 22 g (30%) Fibra: 12 g	Kcal: 652 (32%) HC: 72 g (44%) Prot: 32 g (19%) Grasa: 24 g (33%) Fibra: 11 g	Kcal: 665 (33%) HC: 77 g (49%) Prot. : 31g (19%) Grasas : 22 g (32%) Fibra : 18g	Kcal: 685 (34,2%) HC: 82,9 g (49,6%) Prot: 35,2 g (21,1%) Grasa: 21,8 g (29,3%) Fibra: 17,1 g	Kcal: 660 (32,4%) HC: 80,8 g (49,8%) Prot: 32,2 g (19,9%) Grasa: 21,8 g (30,2%) Fibra: 9,1 g
S4	Ensalada toscana	Ensalada de tomate y pepino	Ensalada tropical SIN QUESO, CON HUEVO	Ensalada de colores	Ensalada de brócoli
	Lentejas con VERDURAS	Arroz con magra	Potaje de garbanzos albóndigas de merluza REVISAR ETIQUETAS	Macarrones con huevo	Guiso de pavo con Champiñones
VALORES NUTRICIONALES	Pan integral Fruta de temporada	Pan integral Fruta de temporada	Pan integral Fruta de temporada	Pan integral Fruta de temporada	Pan integral YOGUR DE SOJA
	Kcal: 665 (33%) HC: 79 g (48%) Prot: 32 g (19%) Grasa: 22 g (30%) Fibra: 16 g	Kcal : 631 (35%) HC : 81 g (48%) Prot : 23 g (21%) Grasa : 31 g (23%) Fibra : 11 g	Kcal: 627 (34%) HC: 80 g (48%) Prot: 23 g (20%) Grasa: 20 g (32%) Fibra: 18 g	Kcal: 650 (33%) HC: 78 g (49%) Prot: 32 g (20%) Grasa: 22 g (30%) Fibra: 13 g	Kcal: 626 (31%) HC: 78 g (50%) Prot: 28 g (19%) Grasa: 19 g (27%) Fibra: 14 g
S5	Ensalada CON HUEVO	Ensalada YORKERA, REVISAR ETIQUETA YORK	Ensalada de pasta	Ensalada César	Crema de verduras
	Arroz con merluza y marisco	Fabada SIN CHORIZO	Asado de pollo	Olla gitana	PECHUGA DE POLLO con lechuga y tomate
VALORES NUTRICIONALES	Pan integral Fruta de temporada	Pan integral Fruta de temporada	Pan integral Fruta de temporada	Pan integral Fruta de temporada	Pan integral YOGUR DE SOJA
	Kcal: 664 (35%) HC : 81 (48%) Prot : 29 g (18%) Grasa : 23 g (33%) Fibra: 9 g	Kcal: 685 (34,2%) HC: 82,9 g (49,6%) Prot: 35,2 g (21,1%) Grasa: 21,8 g (29,3%) Fibra: 17,1 g	Kcal: 620 (31%) HC: 84 g (51%) Prot : 21 g (17%) Grasa : 18 g (23%) Fibra : 14 g	Kcal: 620 (35%) HC : 84 g (51%) Prot : 21 g (17%) Grasa : 18 g (23%) Fibra: 17 g	Kcal: 668 (34%) HC: 67 g (48%) Prot: 35 g (19%) Grasa: 21 g (33%) Fibra: 8,5 g
S6	Ensalada toscana	Ensalada arcoíris	Ensalada de caballa	Ensalada de tomate y pepino	Ensalada campestre
	Lentejas con JAMÓN	Espaguetis carbonara SIN LECHE CON TOMATE	Potaje de garbanzos con acelgas y huevo	Arroz con pollo	Guiso pescado y verduras
VALORES NUTRICIONALES	Pan integral Fruta de temporada	Pan integral Fruta de temporada	Pan integral Fruta de temporada	Pan integral Fruta de temporada	Pan integral YOGUR DE SOJA
	Kcal: 665 (33%) HC: 79 g (48%) Prot: 32 g (19%) Grasa: 22 g (32%) Fibra: 12 g	Kcal: 664 (33,2%) HC: 80,5 g (49,5%) Prot : 32 g (19,7%) Grasa : 22,2 g (30,8%)	Kcal: 665 (33%) HC: 77 g (49%) Prot. : 31g (19%) Grasas : 22 g (32%)	Kcal: 675 (33%) HC: 79 g (47%) Prot: 32 g (19%) Grasa: 22 g (29%)	Kcal: 627 (31%) HC: 69 g (44%) Prot: 32 g (20%) Grasa: 22 g (32%)

MENÚ SIN FRUTOS SECOS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
S1	Ensalada campesina SIN PICATOSTES Espaguetis con atún Pan integral Fruta de temporada	Ensalada toscana Cocido completo Pan integral Fruta de temporada	Ensalada queso fresco Arroz con verduras Pan integral Fruta de temporada	Ensalada arcoíris Estofado de ternera a la jardinera Pan integral Fruta de temporada	Crema de calabacín Asado de pescado con tomate y lechuga Pan integral Yogur
VALORES NUTRICIONALES	Kcal: 635 (32%) HC: 76 g (48%) Prot: 29 g (19%) Grasa: 22 g (31%) Fibra: 12 g	Kcal: 689 (34%) HC: 88,6 g (52%) Prot: 32,7 g (19%) Grasa: 21,1 g (28 %) Fibra: 15 g	Kcal: 625 (31%) HC: 78 g (50%) Prot: 32 g (20,5%) Grasa: 22 g (31,5%) Fibra: 11 g	Kcal: 642 (32%) HC: 75 g (49%) Prot: 27 g (18%) Grasa: 23 g (33%) Fibra: 11 g	Kcal: 651 (33%) HC: 70 g (44%) Prot: 37 g (23%) Grasa: 22 g (30%) Fibra: 13 g
S2	Ensalada de caballa Lentejas con arroz integral Pan integral Fruta de temporada	Ensalada de colores Macarrones boloñesa Pan integral Fruta de temporada	Ensalada tropical Guiso de aletría con merluza y verduras Pan integral Fruta de temporada	Ensalada de garbanzos Asado de pollo Pan integral Fruta de temporada	Ensalada de tomate y pepino Guiso de magra con judías verdes Pan integral Yogur
VALORES NUTRICIONALES	Kcal: 645 (32%) HC: 79 g (51%) Prot: 26 g (17%) Grasa: 23 g (32%) Fibra: 13 g	Kcal: 627 (32%) HC: 82 g (53%) Prot: 26 g (17%) Grasa: 23 g (25%) Fibra: 10 g	Kcal: 670 (33,5%) HC: 81,5 g (50%) Prot: 31,7 g (19,5%) Grasa: 22,1 g (30,5%) Fibra: 13,5 g	Kcal: 633 (32%) HC: 78 g (49%) Prot: 32 g (20%) Grasa: 22 g (31%) Fibra: 12 g	Kcal: 679 (34%) HC: 80,8g (49%) Prot : 34,6 g (20,9%) Grasa : 22 g (30%) Fibra : 16,5 g
S3	Ensalada campesina Macarrones con atún Pan integral Fruta de temporada	Ensalada arcoíris Sopa de garbanzos y albóndigas de carne Pan integral Fruta de temporada	Crema de calabaza Asado de merluza con lechuga y tomate Pan integral Fruta de temporada	Ensalada de caballa Fabada Pan integral Fruta de temporada	Ensalada de campestre Arroz a la cubana con huevo Pan integral Yogur
VALORES NUTRICIONALES	Kcal: 667 (33%) HC: 78 g (47%) Prot: 32 g (19%) Grasa: 22 g (30%) Fibra: 12 g	Kcal: 652 (32%) HC: 72 g (44%) Prot: 32 g (19%) Grasa: 24 g (33%) Fibra: 11 g	Kcal: 665 (33%) HC: 77 g (49%) Prot : 31g (19%) Grasas : 22 g (32%) Fibra : 18g	Kcal: 685 (34,2%) HC: 82,9 g (49,6%) Prot: 35,2 g (21,1%) Grasa: 21,8 g (29,3%) Fibra: 17,1 g	Kcal: 660 (32,4%) HC: 80,8 g (49,8%) Prot: 32,2 g (19,9%) Grasa: 21,8 g (30,2%) Fibra: 9,1 g
S4	Ensalada toscana Lentejas con chorizo Pan integral Fruta de temporada	Ensalada de tomate y pepino Arroz con magra Pan integral Fruta de temporada	Ensalada tropical Potaje de garbanzos albóndigas de merluza Pan integral Fruta de temporada	Ensalada de colores Macarrones con huevo y queso Pan integral Fruta de temporada	Ensalada de brócoli Guiso de pavo con Champiñones Pan integral yogur
VALORES NUTRICIONALES	Kcal: 665 (33%) HC: 79 g (48%) Prot: 32 g (19%) Grasa: 22 g (30%) Fibra: 16 g	Kcal : 631 (35%) HC : 81 g (48%) Prot : 23 g (21%) Grasa : 31 g (23%) Fibra : 11 g	Kcal: 627 (34%) HC: 80 g (48%) Prot: 23 g (20%) Grasa: 20 g (32%) Fibra: 18 g	Kcal: 656 (33%) HC: 78 g (49%) Prot: 32 g (20%) Grasa: 22 g (30%) Fibra: 13 g	Kcal: 626 (31%) HC: 78 g (50%) Prot: 28 g (19%) Grasa: 19 g (27%) Fibra: 14 g
S5	Ensalada queso fresco Arroz con merluza y marisco Pan integral Fruta de temporada	Ensalada de caballa Fabada Pan integral Fruta de temporada	Ensalada de pasta Asado de pollo Pan integral Fruta de temporada	Ensalada César SIN PICATOSTES Olla gitana Pan integral Fruta de temporada	Crema de verduras Hamburguesa con lechuga y tomate Pan integral Yogur
VALORES NUTRICIONALES	Kcal: 664 (35%) HC : 81 (48%) Prot : 29 g (18%) Grasa : 23 g (33%) Fibra: 9 g	Kcal: 685 (34,2%) HC: 82,9 g (49,6%) Prot: 35,2 g (21,1%) Grasa: 21,8 g (29,3%) Fibra: 17,1 g	Kcal: 620 (31%) HC: 84 g (51%) Prot : 21 g (17%) Grasa : 18 g (23%) Fibra : 14 g	Kcal: 611 (31%) HC : 81 g (53%) Prot : 22 g (14%) Grasa : 17 g (25%) Fibra: 17 g	Kcal: 668 (34%) HC: 67 g (48%) Prot: 35 g (19%) Grasa: 21 g (33%) Fibra: 8,5 g
S6	Ensalada toscana Lentejas con chorizo Pan integral Fruta de temporada	Ensalada arcoíris Espaguetis carbonara Pan integral Fruta de temporada	Ensalada de caballa Potaje de garbanzos con acelgas y huevo Pan integral Fruta de temporada	Ensalada de tomate y pepino Arroz con pollo Pan integral Fruta de temporada	Ensalada campestre SIN PICATOSTES Guiso pescado y verduras Pan integral Yogur
VALORES NUTRICIONALES	Kcal: 665 (33%) HC: 79 g (48%) Prot: 32 g (19%) Grasa: 22 g (30%) Fibra: 16 g	Kcal: 664 (33,2%) HC: 80,5 g (49,5%) Prot : 32 g (19,7%) Grasa : 22,2 g (30,8%) Fibra : 10,2 g	Kcal: 665 (33%) HC: 77 g (49%) Prot. : 31g (19%) Grasas : 22 g (32%) Fibra : 18g	Kcal: 675 (33%) HC: 79 g (47%) Prot: 32 g (19%) Grasa: 22 g (29%) Fibra: 9 g	Kcal: 617 (31%) HC: 69 g (44%) Prot: 32 g (20%) Grasa: 21 g (32%) Fibra: 12 g

MENÚ SIN GLUTEN

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
S1	Ensalada campesina SIN PICATOSTES Espaguetis SIN GLUTEN con atún Pan SIN GLUTEN Fruta de temporada	Ensalada toscana Cocido completo Pan SIN GLUTEN Fruta de temporada	Ensalada queso fresco Arroz con verduras Pan SIN GLUTEN Fruta de temporada	Ensalada arcoíris Estofado de ternera a la jardinera Pan SIN GLUTEN Fruta de temporada	Crema de calabacín Asado de pescado con tomate y lechuga Pan SIN GLUTEN Yogur
VALORES NUTRICIONALES	Kcal: 635 (32%) HC: 76 g (48%) Prot: 29 g (19%) Grasa: 22 g (31%) Fibra: 12 g	Kcal: 689 (34%) HC: 88,6 g (52%) Prot: 32,7 g(19%) Grasa: 21,1 g (28 %) Fibra: 15 g	Kcal: 625 (31%) HC: 78 g (50%) Prot: 32 g (20,5%) Grasa: 22 g (31,5%) Fibra: 11 g	Kcal: 642 (32%) HC: 75 g (49%) Prot: 27 g (18%) Grasa: 23 g (33%) Fibra: 11 g	Kcal: 651 (33%) HC: 70 g (44%) Prot: 37 g (23%) Grasa: 22 g (30%) Fibra: 13 g
S2	Ensalada de caballa HABICHUELAS con arroz integral Pan SIN GLUTEN Fruta de temporada	Ensalada de colores Macarrones SIN GLUTEN boloñesa Pan SIN GLUTEN Fruta de temporada	Ensalada tropical Guiso de aletría SIN GLUTEN con merluza y verduras Pan SIN GLUTEN Fruta de temporada	Ensalada de garbanzos Asado de pollo Pan SIN GLUTEN Fruta de temporada	Ensalada de tomate y pepino Guiso de magra con judías verdes Pan SIN GLUTEN Yogur
VALORES NUTRICIONALES	Kcal: 635 (32%) HC: 80 g (51%) Prot: 29 g(17%) Grasa: 18 g (32%) Fibra: 13 g	Kcal: 627 (32%) HC: 82 g (53%) Prot: 26 g (17%) Grasa: 23 g (25%) Fibra: 10 g	Kcal: 670 (33,5%) HC: 81,5 g (50%) Prot: 31,7 g(19,5%) Grasa: 22,1 g(30,5%) Fibra:13,5 g	Kcal: 633 (32%) HC: 78 g (49%) Prot: 32 g (20%) Grasa: 22 g (31%) Fibra: 12 g	Kcal: 679 (34%) HC: 80,8g (49%) Prot : 34,6 g (20,9%) Grasa : 22 g (30%) Fibra : 16,5 g
S3	Ensalada campesina SIN PICATOSTES Macarrones SIN GLUTEN con atún Pan SIN GLUTEN Fruta de temporada	Ensalada arcoíris Sopa de garbanzos y albóndigas de carne Pan SIN GLUTEN Fruta de temporada	Crema de calabaza Asado de merluza con lechuga y tomate Pan SIN GLUTEN Fruta de temporada	Ensalada de caballa Fabada Pan SIN GLUTEN Fruta de temporada	Ensalada de campestre SIN PICATOSTES Arroz a la cubana con huevo Pan SIN GLUTEN Yogur
VALORES NUTRICIONALES	Kcal: 637 (32%) HC: 78 g (47%) Prot: 32 g (19%) Grasa: 22 g (30%) Fibra: 12 g	Kcal: 642 (32%) HC: 72 g (44%) Prot: 32 g (19%) Grasa: 23 g (33%) Fibra: 11 g	Kcal: 665 (33%) HC: 77 g (49%) Prot : 31g (19%) Grasas : 22 g (32%) Fibra : 18g	Kcal: 685 (34,2%) HC: 82,9 g (49,6%) Prot: 35,2 g (21,1%) Grasa: 21,8 g (29,3%) Fibra: 17,1 g	Kcal: 650 (33%) HC: 80 g (50%) Prot: 32 g (20%) Grasa: 21,8 g (30%) Fibra: 9,1 g
S4	Ensalada toscana HABICHUELAS con chorizo Pan SIN GLUTEN Fruta de temporada	Ensalada de tomate y pepino Arroz con magra Pan SIN GLUTEN Fruta de temporada	Ensalada tropical Potaje de garbanzos albóndigas de merluza Pan SIN GLUTEN Fruta de temporada	Ensalada de colores Macarrones SIN GLUTEN con huevo y queso Pan SIN GLUTEN Fruta de temporada	Ensalada de brócoli Guiso de pavo con Champiñones Pan SIN GLUTEN yogur
VALORES NUTRICIONALES	Kcal: 655 (32%) HC: 80 g (50%) Prot: 32 g (19%) Grasa: 22 g (30%) Fibra: 16 g	Kcal : 631 (35%) HC : 81 g (48%) Prot : 23 g (21%) Grasa : 31 g (23%) Fibra : 11 g	Kcal: 627 (34%) HC: 80 g (48%) Prot: 23 g (20%) Grasa: 20 g (32%) Fibra: 18 g	Kcal: 655 (33%) HC: 78 g (49%) Prot: 32 g (20%) Grasa: 22 g (30%) Fibra: 13 g	Kcal: 626 (31%) HC: 78 g (50%) Prot: 28 g (19%) Grasa: 19 g (27%) Fibra: 14 g
S5	Ensalada queso fresco Arroz con merluza y marisco Pan SIN GLUTEN Fruta de temporada	Ensalada de caballa Fabada Pan SIN GLUTEN Fruta de temporada	Ensalada de pasta SIN GLUTEN Asado de pollo Pan SIN GLUTEN Fruta de temporada	Ensalada César SIN PICATOSTES Olla gitana Pan SIN GLUTEN Fruta de temporada	Crema de verduras Hamburguesa con lechuga y tomate Pan SIN GLUTEN Yogur
VALORES NUTRICIONALES	Kcal: 664 (35%) HC : 81 (48%) Prot : 29 g (18%) Grasa : 23 g (33%) Fibra: 9 g	Kcal: 685 (34,2%) HC: 82,9 g (49,6%) Prot: 35,2 g (21,1%) Grasa: 21,8 g (29,3%) Fibra: 17,1 g	Kcal: 620 (31%) HC: 84 g (51%) Prot : 21 g (17%) Grasa : 18 g (23%) Fibra : 14 g	Kcal: 619 (31%) HC : 84 g (51%) Prot : 21 g (17%) Grasa : 18 g (23%) Fibra: 16 g	Kcal: 668 (34%) HC: 67 g (48%) Prot: 35 g(19%) Grasa: 21 g(33%) Fibra:8,5 g
S6	Ensalada toscana HABICHUELAS con chorizo Pan SIN GLUTEN Fruta de temporada	Ensalada arcoíris Espaguetis SIN GLUTEN carbonara Pan SIN GLUTEN Fruta de temporada	Ensalada de caballa Potaje de garbanzos con acelgas y huevo Pan SIN GLUTEN Fruta de temporada	Ensalada de tomate y pepino Arroz con pollo Pan SIN GLUTEN Fruta de temporada	Ensalada campestre Guiso pescado y verduras Pan SIN GLUTEN Yogur
VALORES NUTRICIONALES	Kcal: 655 (32%) HC: 80 g (50%)	Kcal: 663 (33,2%) HC: 80,5 g (49,5%)	Kcal: 665 (33%) HC: 77 g (49%)	Kcal: 675 (33%) HC: 79 g (47%)	Kcal: 627 (31%) HC: 69 g (44%)