

**LUNES**

**2**

Lentejas a la hortelana  
Hamburguesa mixta al horno con ensalada  
Fruta fresca de temporada  
512,4Kcal - Prot:32,8g - Lip:16,9g - HC:55,3g  
AGS:4.4a - Azúcares:16.8a - Sal:8.4a

**9**

Arroz blanco con salsa de tomate natural  
Caballa en escabeche con cebolla pochada  
Lácteo  
640,0Kcal - Prot:24,9g - Lip:24,2g - HC:79,1g  
AGS:7.1a - Azúcares:24.0a - Sal:1.8a

**16**

Sopa de ave con fideos  
Merluza en salsa al curry con ensalada  
Lácteo  
482,1Kcal - Prot:31,0g - Lip:19,7g - HC:41,5g  
AGS:4.9a - Azúcares:18.5a - Sal:1.5a

**23**

Judías verdes con patatas al ajo arriero  
Calamares a la romana con ensalada  
Fruta fresca de temporada  
548,4Kcal - Prot:34,1g - Lip:18,7g - HC:56,5g  
AGS:4.0a - Azúcares:17.9a - Sal:1.5a

**30**

Lentejas castellanas estofadas  
Tortilla de patata con cebolla y ensalada  
Fruta fresca de temporada  
603,4Kcal - Prot:19,8g - Lip:19,8g - HC:75,3g  
AGS:3.2a - Azúcares:19.2a - Sal:3.2a

**MARTES**

**3**

Crema de brócoli  
Contramuslo de pollo en salsa de miel y mostaza  
Fruta fresca de temporada  
434,0Kcal - Prot:12,6g - Lip:17,5g - HC:49,6g  
AGS:2.9a - Azúcares:21.3a - Sal:3.1a

**10**

Lentejas estofadas  
Tortilla de patata con ensalada  
Fruta fresca de temporada  
560,5Kcal - Prot:31,3g - Lip:13,1g - HC:75,9g  
AGS:2.5a - Azúcares:52.6a - Sal:2.2a

**17**

Crema de calabaza  
Albóndigas mixtas en salsa con patata dado  
Fruta fresca de temporada  
507,8Kcal - Prot:27,9g - Lip:11,5g - HC:67,7g  
AGS:1.9a - Azúcares:19.2a - Sal:1.4a

**24**

Sopa de cocido  
Cocido completo  
Fruta fresca de temporada  
544,6Kcal - Prot:25,0g - Lip:15,0g - HC:76,2g  
AGS:4.6a - Azúcares:21.7a - Sal:1.6a

**31**

Coditos de pasta con salsa de tomate  
Merluza a la crema con eneldo  
Lácteo  
541,1Kcal - Prot:25,3g - Lip:20,6g - HC:59,5g  
AGS:3.6a - Azúcares:17.1a - Sal:2.2a

**MIÉRCOLES**

**4**

Empedrado de alubias pintas con arroz  
Merluza en salsa de puerros  
Lácteo  
574,3Kcal - Prot:35,0g - Lip:16,9g - HC:66,1g  
AGS:6.1a - Azúcares:24.9a - Sal:1.6a

**11**

Crema de zanahoria  
Cordon Bleu con ensalada  
Lácteo  
547,8Kcal - Prot:28,0g - Lip:15,0g - HC:66,8g  
AGS:3.1a - Azúcares:21.5a - Sal:1.6a

**18**

Fabada Asturiana  
Filete de abadejo a la Mediterránea  
Lácteo  
642,2Kcal - Prot:32,5g - Lip:22,8g - HC:73,9g  
AGS:6.5a - Azúcares:25.8a - Sal:1.7a

**25**

Arroz a la Zamorana  
Tortilla francesa con ensalada  
Lácteo  
588,5Kcal - Prot:33,9g - Lip:10,3g - HC:83,0g  
AGS:2.2a - Azúcares:18.9a - Sal:0.8a

**JUEVES**

**5**

Lazos de pasta "Aglio e Olio"  
Tortilla francesa con ensalada mixta  
Fruta fresca de temporada  
541,7Kcal - Prot:27,2g - Lip:16,5g - HC:66,0g  
AGS:3.8a - Azúcares:26.7a - Sal:1.6a

**12**

**FESTIVO**

**19**

Macarrones con salsa de tomate  
Tortilla de patata con cebolla y ensalada  
Fruta fresca de temporada  
565,9Kcal - Prot:25,3g - Lip:20,4g - HC:61,2g  
AGS:4.4a - Azúcares:19.0a - Sal:1.7a

**26**

Patatas estofadas con bacon  
Escalope de pollo al horno  
Fruta fresca de temporada  
609,1Kcal - Prot:29,1g - Lip:20,2g - HC:71,7g  
AGS:4.6a - Azúcares:28.3a - Sal:1.8a

**VIERNES**

**6**

Repollo con patatas al ajo arriero  
Calamares a la romana con ensalada  
Lácteo  
587,2Kcal - Prot:27,3g - Lip:22,5g - HC:65,5g  
AGS:5.0a - Azúcares:23.3a - Sal:1.6a

**13**

**NO LECTIVO**

**20**

Lentejas estofadas con verduritas  
Jamoncitos de pollo asados a las finas hierbas  
Fruta fresca de temporada  
478,5Kcal - Prot:25,1g - Lip:15,8g - HC:57,1g  
AGS:3.8a - Azúcares:20.3a - Sal:1.7a

**27**

Cazuela de alubias blancas con verduras  
Merluza empanada con ensalada  
Lácteo  
598,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:18,6g - HC:74,4g  
AGS:6.2a - Azúcares:25.7a - Sal:2.0a

*En cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, disponemos de la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias.*