

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

29

Crema de calabaza asada  
Pollo asado estilo broaster  
(Patata panadera con cebolla al horno)  
Pan  
Fruta fresca  
625,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:26,3g - HC:64,9g  
AGS:5,0g - Azúcares:17,9g - Sal:1,8g

30

Lentejas con verduras  
Tortilla de calabacín  
(Tomate aliñado)  
Pan  
Yogur natural  
565,6Kcal - Prot:29,8g - Lip:24,7g - HC:52,1g  
AGS:6,5g - Azúcares:11,4g - Sal:1,9g

1

Arroz a la milanesa  
Bacalao a la roteña  
(Lechuga y maíz)  
Pan  
Fruta fresca  
553,1Kcal - Prot:24,6g - Lip:13,5g - HC:79,9g  
AGS:2,4g - Azúcares:17,2g - Sal:1,7g

2

Espirales con tomate  
Lomo adobado al horno  
(Lechuga y zanahoria)  
Pan  
Fruta fresca  
523,8Kcal - Prot:21,6g - Lip:13,7g - HC:75,4g  
AGS:2,6g - Azúcares:18,0g - Sal:3,6g

3

Cocido andaluz  
Salmón con salsa de puerros  
(Lechuga y tomate)  
Pan  
Batido casero de yogur con fruta  
650,5Kcal - Prot:37,0g - Lip:29,3g - HC:54,3g  
AGS:5,2g - Azúcares:14,1g - Sal:1,7g

6

**JORNADA AMERICANA**

Crema de calabaza  
Hamburguesa completa  
(Patatas fritas)  
Helado



7

Arroz con tomate  
Salchichas frescas a la plancha  
(Ensalada de lechuga y zanahoria)  
Pan  
Yogur natural  
685,1Kcal - Prot:24,9g - Lip:32,5g - HC:72,0g  
AGS:9,6g - Azúcares:11,1g - Sal:3,8g

8

Lentejas con chorizo  
Merluza en salsa verde  
(Judías verdes y guisantes salteados)  
Pan  
Fruta fresca  
640,9Kcal - Prot:31,2g - Lip:26,0g - HC:63,4g  
AGS:6,6g - Azúcares:18,9g - Sal:2,1g

9

Ensalada de lechuga, tomate, maíz y queso fresco  
Macarrones boloñesa  
Pan  
Fruta fresca  
506,2Kcal - Prot:16,9g - Lip:14,4g - HC:73,7g  
AGS:3,7g - Azúcares:17,9g - Sal:1,8g

10

Alubias estofadas  
Tortilla francesa  
(Lechuga, tomate y atún)  
Pan  
Fruta fresca  
508,1Kcal - Prot:24,9g - Lip:18,3g - HC:58,1g  
AGS:3,3g - Azúcares:15,9g - Sal:1,5g

13

Sopa de puchero  
Daditos de pollo en salsa  
(Patatas fritas)  
Pan  
Fruta fresca  
661,4Kcal - Prot:31,9g - Lip:23,9g - HC:74,8g  
AGS:5,4g - Azúcares:16,0g - Sal:1,7g

14

Lentejas con zanahoria  
Gallo a la andaluza  
(Lechuga, col y zanahoria)  
Pan  
Yogur natural  
504,7Kcal - Prot:29,5g - Lip:18,5g - HC:51,2g  
AGS:4,2g - Azúcares:10,6g - Sal:1,9g

15

Paella de verduras  
Revuelto de patatas y cebolla  
(Lechuga, maíz y orégano)  
Pan  
Fruta fresca  
629,0Kcal - Prot:20,4g - Lip:20,3g - HC:87,5g  
AGS:4,3g - Azúcares:17,6g - Sal:1,8g



**DÍA DEL CELIACO**

Arroz con tomate  
Pollo en salsa  
(Zanahoria salteada)  
Pan sin gluten  
Fruta fresca

16

Espaguettis a la carbonara  
Merluza al horno con ajo y perejil  
(lechuga, zanahoria y remolacha)  
Pan  
Fruta fresca  
606,7Kcal - Prot:26,9g - Lip:24,1g - HC:67,8g  
AGS:8,3g - Azúcares:15,2g - Sal:2,3g

17

20

Crema de verduras y hortalizas  
Tortilla de patata  
(Ensalada de tomate)  
Pan  
Fruta fresca  
508,3Kcal - Prot:13,5g - Lip:19,6g - HC:63,1g  
AGS:3,4g - Azúcares:19,3g - Sal:3,5g

21

Garbanzos estofados  
Merluza a la andaluza  
(Lechuga y maíz)  
Pan  
Yogur natural  
536,3Kcal - Prot:28,4g - Lip:19,9g - HC:56,6g  
AGS:4,1g - Azúcares:9,7g - Sal:1,8g


22

Lechuga, tomate, maíz y atún  
Albóndigas de ternera y cerdo en salsa española  
(Patata panadera al horno)  
Pan  
Fruta fresca  
682,7Kcal - Prot:26,2g - Lip:39,8g - HC:51,6g  
AGS:2,3g - Azúcares:16,7g - Sal:1,6g

23

Arroz con tomate  
Filete de pollo a la plancha  
(Lechuga y zanahoria)  
Pan  
Fruta fresca  
583,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:19,8g - HC:73,6g  
AGS:4,1g - Azúcares:14,5g - Sal:1,6g


24

Macarrones gratinados  
Caballa en salsa de zanahorias  
(lechuga y maíz)  
Pan  
PANCHINFTA (nóstre dulce)  


27

Arroz con verduras  
Merluza al horno con ajo y perejil  
(Zanahoria baby salteada)  
Pan  
Fruta fresca  
524,4Kcal - Prot:20,3g - Lip:12,1g - HC:80,2g  
AGS:1,7g - Azúcares:20,0g - Sal:1,7g

28

**EMOJI PARTY**  
DESTORNILLARSE DE RISA  
(Pasta espiral a la carbonara con york)  
HAPPY COMBO  
(Nuggets con patatas fritas)  
SIEMPRE DULCE  
(Helado) 

29

Crema de calabaza asada  
Estofado de pollo al curry  
(Cous cous en blanco)  
Pan  
Fruta fresca  
578,3Kcal - Prot:28,3g - Lip:20,1g - HC:67,4g  
AGS:4,0g - Azúcares:18,0g - Sal:1,7g

30

Lentejas con verduras  
Lomo en salsa de cebolla  
(Patatas fritas)  
Pan  
Fruta fresca  
709,6Kcal - Prot:36,3g - Lip:24,2g - HC:79,2g  
AGS:5,7g - Azúcares:17,0g - Sal:1,9g

31

Alubias blancas con chorizo  
San marino  
(Lechuga y tomate)  
Pan  
Fruta fresca  
693,5Kcal - Prot:23,2g - Lip:29,3g - HC:76,7g  
AGS:7,3g - Azúcares:16,1g - Sal:2,0g