

MES: **Febrero-26**

MENÚ: **CEIP KATIA ACÍN**

Basal colegios 3-8 años

	Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes
2	Crema de calabacín con queso Abadejo en salsa de verduras Fruta Pan 517,9K Cal; 8,2Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 80,2Gr HC; 26,8Gr Azucres; 24,6Gr Proteínas; 3,4Gr Sal.	3	Alubias eco estofadas Tortilla casera de queso Ensalada de lechuga y maiz Fruta Pan Integral 576,4K Cal; 19,1Gr Grasa; 4,5Gr AGS; 66,7Gr HC; 17,5Gr Azucres; 28,9Gr Proteínas; 2,8Gr Sal.	4	Judías verdes al ajillo con patata Contramuslo de pollo en salsa de zanahoría Fruta Pan 583,5K Cal; 14,2Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 59,6Gr HC; 14,6Gr Azucres; 51,5Gr Proteínas; 5,6Gr Sal.	5	Garbanzos guisados con arroz integral Bacalao rebozado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan 617,8K Cal; 13,5Gr Grasa; 1,7Gr AGS; 99,8Gr HC; 21,6Gr Azucres; 23,4Gr Proteínas; 3,2Gr Sal.	6	Sopa de coditos Albóndigas a la jardinera Yogur Pan 510,7K Cal; 25,4Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 75,6Gr HC; 8,1Gr Azucres; 23,8Gr Proteínas; 4,8Gr Sal.
9	Menestra salteada Magro a la riojana Fruta Pan 562K Cal; 13,8Gr Grasa; 0,9Gr AGS; 83,3Gr HC; 22,8Gr Azucres; 23,3Gr Proteínas; 2,7Gr Sal.	10	Crema de verduras Pollo con arroz Fruta Pan Integral 526K Cal; 13,5Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 53,8Gr HC; 16,7Gr Azucres; 45,1Gr Proteínas; 6,9Gr Sal.	11	Lentejas eco a la campesina Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y maíz Fruta Pan 524,8K Cal; 9,9Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 84,7Gr HC; 15,8Gr Azucres; 22,6Gr Proteínas; 3,1Gr Sal.	12	Espaguettis integrales y eco con boloñesa vegetal (coles) Estofado de pavo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur Pan 559,8K Cal; 7,7Gr Grasa; 1,2Gr AGS; 93,7Gr HC; 10,5Gr Azucres; 24,8Gr Proteínas; 4,6Gr Sal.	13	Guiso de alubias eco Merluza a la romana Ensalada de lechuga y tomate Fruta Pan 612,1K Cal; 16,8Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 82,6Gr HC; 16,8Gr Azucres; 26,4Gr Proteínas; 2,7Gr Sal.
16	Crema de calabaza Contramuslo de pollo con patata Fruta Pan 517,9K Cal; 9Gr Grasa; 1,7Gr AGS; 58,8Gr HC; 12,8Gr Azucres; 49,1Gr Proteínas; 5,7Gr Sal.	17	Sopa de ave con pasta Cocido completo Fruta Pan Integral 540,7K Cal; 16,3Gr Grasa; 1,4Gr AGS; 68Gr HC; 17Gr Azucres; 28,9Gr Proteínas; 3,9Gr Sal.	18	Patatas guisadas Abadejo en pepitoria Fruta Pan 573,8K Cal; 12,3Gr Grasa; 2Gr AGS; 83,9Gr HC; 16,1Gr Azucres; 28,7Gr Proteínas; 3,5Gr Sal.	19	Lentejas eco a la campesina Croquetas de jamón Ensalada de lechuga Yogur Pan 554,9K Cal; 7,7Gr Grasa; 1,2Gr AGS; 98,4Gr HC; 7,6Gr Azucres; 24,1Gr Proteínas; 3,9Gr Sal.	20	Espaguettis integrales y eco con tomate Tortilla de atún Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan 573,7K Cal; 15,9Gr Grasa; 3,4Gr AGS; 81,5Gr HC; 20,1Gr Azucres; 23,1Gr Proteínas; 4,6Gr Sal.
23	Sopa de ave con arroz integral Salmón en salsa pomodoro Fruta Pan 513,8K Cal; 9,1Gr Grasa; 1,3Gr AGS; 87,8Gr HC; 22,3Gr Azucres; 17,4Gr Proteínas; 2,5Gr Sal.	24	Tricolor de verduras Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta Pan Integral 575,4K Cal; 20Gr Grasa; 9,8Gr AGS; 71,9Gr HC; 4,8Gr Azucres; 26,1Gr Proteínas; 3,3Gr Sal.	25	Lentejas eco estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan 573,7K Cal; 15,9Gr Grasa; 3,4Gr AGS; 81,5Gr HC; 20,1Gr Azucres; 23,1Gr Proteínas; 4,6Gr Sal.	26	Crema de zanahoria Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta Pan 566K Cal; 13,5Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 53,8Gr HC; 16,7Gr Azucres; 55,1Gr Proteínas; 6,9Gr Sal.	27	Macarrones con tomate y queso Merluza en salsa verde con guisantes Yogur Pan 587,6K Cal; 8,4Gr Grasa; 2,4Gr AGS; 103Gr HC; 15,8Gr Azucres; 24,1Gr Proteínas; 3,3Gr Sal.

MES: **Febrero-26**

MENÚ: **CEIP KATIA ACÍN**

Basal colegios 9-13 años

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
2	Crema de calabacín con queso Abadejo en salsa de verduras Fruta Pan 664,7K Cal; 25,5Gr Grasa; 3,5Gr AGS; 83,7Gr HC; 16,2Gr Azucares; 25,1Gr Proteínas; 5,2Gr Sal.	3	Alubias eco estofadas Tortilla casera de queso Ensalada de lechuga y maíz Fruta Pan Integral 694K Cal; 23,4Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 87,8Gr HC; 16,2Gr Azucares; 25,8Gr Proteínas; 4,9Gr Sal.	4	Judías verdes al ajillo con patata Contramuslo de pollo en salsa de zanahoria Fruta Pan 666,4K Cal; 34,8Gr Grasa; 4,2Gr AGS; 47,7Gr HC; 24,8Gr Azucares; 37Gr Proteínas; 5,2Gr Sal.	5	Garbanzos guisados con arroz integral Bacalao rebozado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan 621,8K Cal; 13,5Gr Grasa; 1,7Gr AGS; 99,8Gr HC; 21,6Gr Azucares; 24,4Gr Proteínas; 3,2Gr Sal.	6	Sopa de coditos Albóndigas a la jardinera Yogur Pan 652,5K Cal; 13Gr Grasa; 0,9Gr AGS; 100,6Gr HC; 28Gr Azucares; 29,6Gr Proteínas; 4,3Gr Sal.
9	Menestra salteada Magro a la riojana Fruta Pan 761,4K Cal; 24Gr Grasa; 1,7Gr AGS; 102,6Gr HC; 21Gr Azucares; 26,6Gr Proteínas; 4,1Gr Sal.	10	Crema de verduras Pollo con arroz Fruta Pan Integral 761,4K Cal; 27Gr Grasa; 1,7Gr AGS; 102,6Gr HC; 21Gr Azucares; 20,6Gr Proteínas; 4,1Gr Sal.	11	Lentejas eco a la campesina Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y maíz Fruta Pan 680,4K Cal; 36,8Gr Grasa; 4,2Gr AGS; 46,7Gr HC; 24,8Gr Azucares; 37Gr Proteínas; 5,2Gr Sal.	12	Espaguettis integrales y eco con boloñesa vegetal (coles) Estofado de pavo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur Pan 657,8K Cal; 13,5Gr Grasa; 1,7Gr AGS; 99,8Gr HC; 21,6Gr Azucares; 33,4Gr Proteínas; 3,2Gr Sal.	13	Guiso de alubias eco Merluza a la romana Ensalada de lechuga y tomate Fruta Pan 630,1K Cal; 18,8Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 82,6Gr HC; 16,8Gr Azucares; 26,4Gr Proteínas; 2,7Gr Sal.
16	Crema de calabaza Contramuslo de pollo con patata Fruta Pan 662,4K Cal; 34,8Gr Grasa; 4,2Gr AGS; 46,7Gr HC; 24,8Gr Azucares; 37Gr Proteínas; 5,2Gr Sal.	17	Sopa de ave con pasta Cocido completo Fruta Pan Integral 620,7K Cal; 16,3Gr Grasa; 1,4Gr AGS; 88Gr HC; 17Gr Azucares; 28,9Gr Proteínas; 3,9Gr Sal.	18	Patatas guisadas Abadejo en pepitoria Fruta Pan 680,8K Cal; 27Gr Grasa; 1,7Gr AGS; 82,6Gr HC; 21Gr Azucares; 20,6Gr Proteínas; 4,1Gr Sal.	19	Lentejas eco a la campesina Croquetas de jamón Ensalada de lechuga Yogur Pan 630,6K Cal; 9,1Gr Grasa; 2,6Gr AGS; 101,3Gr HC; 27,2Gr Azucares; 28,9Gr Proteínas; 4,1Gr Sal.	20	Espaguettis integrales y eco con tomate Tortilla de atún Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan 688,4K Cal; 17,1Gr Grasa; 3Gr AGS; 92,8Gr HC; 16,9Gr Azucares; 37,3Gr Proteínas; 2,6Gr Sal.
23	Sopa de ave con arroz integral Salmón en salsa pomodoro Fruta Pan 741,4K Cal; 27Gr Grasa; 1,7Gr AGS; 92,6Gr HC; 21Gr Azucares; 20,6Gr Proteínas; 4,1Gr Sal.	24	Tricolor de verduras Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta Pan Integral 625,4K Cal; 22Gr Grasa; 9,8Gr AGS; 79,9Gr HC; 4,8Gr Azucares; 26,1Gr Proteínas; 3,3Gr Sal.	25	Lentejas eco estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan 681K Cal; 22,4Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 87,8Gr HC; 16,2Gr Azucares; 24,8Gr Proteínas; 4,9Gr Sal.	26	Crema de zanahoria Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta Pan 662,4K Cal; 34,8Gr Grasa; 4,2Gr AGS; 46,7Gr HC; 24,8Gr Azucares; 37Gr Proteínas; 5,2Gr Sal.	27	Macarrones con tomate y queso Merluza en salsa verde con guisantes Yogur Pan 654,3K Cal; 19,7Gr Grasa; 1,4Gr AGS; 82,1Gr HC; 20,7Gr Azucares; 31,5Gr Proteínas; 2,9Gr Sal.

MES: **Febrero-26**

MENÚ: **009 - Sin pescado**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
2	Crema de calabacín con queso Macarrones eco con salsa boloñesa vegetal Fruta Pan 613,9K Cal; 8,8Gr Grasa; 2,5Gr AGS; 99Gr HC; 26,8Gr Azucares; 27,9Gr Proteínas; 4,1Gr Sal.	3	Alubias eco estofadas Tortilla casera de queso Ensalada de lechuga y maíz Fruta Pan Integral 576,4K Cal; 19,1Gr Grasa; 4,5Gr AGS; 66,7Gr HC; 17,5Gr Azucares; 28,9Gr Proteínas; 2,8Gr Sal.	4	Judías verdes al ajillo con patata Contramuslo de pollo en salsa de zanahoria Fruta Pan 583,5K Cal; 14,2Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 59,6Gr HC; 14,6Gr Azucares; 51,5Gr Proteínas; 5,6Gr Sal.	5	Garbanzos guisados con arroz integral Lomo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan 660,2K Cal; 19,6Gr Grasa; 5,8Gr AGS; 77,4Gr HC; 20,6Gr Azucares; 43Gr Proteínas; 3Gr Sal.	6	Sopa de coditos Albóndigas a la jardinera Yogur Pan 510,7K Cal; 25,4Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 75,6Gr HC; 8,1Gr Azucares; 23,8Gr Proteínas; 4,8Gr Sal.
9	Menestra salteada Magro a la riojana Fruta Pan 562K Cal; 13,8Gr Grasa; 0,9Gr AGS; 83,3Gr HC; 22,8Gr Azucares; 23,3Gr Proteínas; 2,7Gr Sal.	10	Crema de verduras Pollo con arroz Fruta Pan Integral 526K Cal; 13,5Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 53,8Gr HC; 16,7Gr Azucares; 45,1Gr Proteínas; 6,9Gr Sal.	11	Lentejas eco a la campesina Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y maíz Fruta Pan 524,8K Cal; 9,9Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 84,7Gr HC; 15,8Gr Azucares; 22,6Gr Proteínas; 3,1Gr Sal.	12	Espaguettis integrales y eco con boloñesa vegetal (coles) Estofado de pavo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur Pan 559,8K Cal; 7,7Gr Grasa; 1,2Gr AGS; 93,7Gr HC; 10,5Gr Azucares; 24,8Gr Proteínas; 4,6Gr Sal.	13	Guiso de alubias eco Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta Pan 544,9K Cal; 16,8Gr Grasa; 3,1Gr AGS; 69Gr HC; 16,6Gr Azucares; 23,4Gr Proteínas; 2,7Gr Sal.
16	Crema de calabaza Contramuslo de pollo con patata Fruta Pan 517,9K Cal; 9Gr Grasa; 1,7Gr AGS; 58,8Gr HC; 12,8Gr Azucares; 49,1Gr Proteínas; 5,7Gr Sal.	17	Sopa de ave con pasta Cocido completo Fruta Pan Integral 540,7K Cal; 16,3Gr Grasa; 1,4Gr AGS; 68Gr HC; 17Gr Azucares; 28,9Gr Proteínas; 3,9Gr Sal.	18	Patatas guisadas Pechuga de pollo al limón Fruta Pan 557,3K Cal; 9,9Gr Grasa; 1,6Gr AGS; 83Gr HC; 14,4Gr Azucares; 30,6Gr Proteínas; 5,3Gr Sal.	19	Lentejas eco a la campesina Arroz meloso con calabaza y habas de soja Ensalada de lechuga Yogur Pan 554,9K Cal; 7,7Gr Grasa; 1,2Gr AGS; 98,4Gr HC; 7,6Gr Azucares; 24,1Gr Proteínas; 3,9Gr Sal.	20	Espaguettis integrales y eco con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan 553,8K Cal; 15,2Gr Grasa; 2,9Gr AGS; 83,3Gr HC; 19,7Gr Azucares; 17,8Gr Proteínas; 4,6Gr Sal.
23	Sopa de ave con arroz integral Pechuga de pollo al limón Fruta Pan 521,2K Cal; 5,2Gr Grasa; 1Gr AGS; 87,8Gr HC; 12,8Gr Azucares; 29,9Gr Proteínas; 4,5Gr Sal.	24	Tricolor de verduras Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta Pan Integral 575,4K Cal; 20Gr Grasa; 9,8Gr AGS; 71,9Gr HC; 4,8Gr Azucares; 26,1Gr Proteínas; 3,3Gr Sal.	25	Lentejas eco estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan 526,1K Cal; 9,8Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 85,7Gr HC; 15,8Gr Azucares; 22,4Gr Proteínas; 2,3Gr Sal.	26	Crema de zanahoria Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta Pan 566K Cal; 13,5Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 53,8Gr HC; 16,7Gr Azucares; 55,1Gr Proteínas; 6,9Gr Sal.	27	Macarrones con tomate y queso Potaje de garbanzos con huevo duro Yogur Pan 587,6K Cal; 8,4Gr Grasa; 2,4Gr AGS; 103Gr HC; 15,8Gr Azucares; 24,1Gr Proteínas; 3,3Gr Sal.

MES: **Febrero-26**

MENÚ: **003 - Sin gluten**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes					
2	Crema de calabacín con queso Abadejo en salsa de verduras Fruta Pan sin gluten 664,7K Cal; 25,5Gr Grasa; 3,5Gr AGS; 83,7Gr HC; 16,2Gr Azucares; 25,1Gr Proteínas; 5,2Gr Sal.	3	Alubias eco estofadas Tortilla casera de queso Ensalada de lechuga y maíz Fruta Pan sin gluten 569,2K Cal; 19,2Gr Grasa; 4,5Gr AGS; 66,3Gr HC; 18,8Gr Azucares; 25,9Gr Proteínas; 2,5Gr Sal.	4	Judías verdes al ajillo con patata Contramuslo de pollo en salsa de zanahoría Fruta Pan sin gluten 580,7K Cal; 15Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 58Gr HC; 15,9Gr Azucares; 49,6Gr Proteínas; 5,4Gr Sal.	5	Garbanzos guisados con arroz integral Merluza encebollada Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan sin gluten 545,4K Cal; 9,7Gr Grasa; 1,4Gr AGS; 81,9Gr HC; 23,5Gr Azucares; 30,2Gr Proteínas; 3,5Gr Sal.	6	Sopa de verduras Albóndigas a la jardinera Yogur Pan sin gluten 652,5K Cal; 13Gr Grasa; 0,9Gr AGS; 100,6Gr HC; 28Gr Azucares; 29,6Gr Proteínas; 4,3Gr Sal.				
9	Menestra salteada Magro a la riojana Fruta Pan sin gluten 550K Cal; 13,8Gr Grasa; 0,9Gr AGS; 83,3Gr HC; 22,8Gr Azucares; 20,3Gr Proteínas; 2,7Gr Sal.	10	Crema de verduras Pollo con arroz Fruta Pan sin gluten 518K Cal; 13,5Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 53,8Gr HC; 16,7Gr Azucares; 43,1Gr Proteínas; 6,9Gr Sal.	11	Coliflor al ajoarriero Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y maíz Fruta Pan sin gluten 566K Cal; 18,8Gr Grasa; 2,8Gr AGS; 77,4Gr HC; 18,2Gr Azucares; 14,3Gr Proteínas; 21,6Gr Sal.	12	Patatas estofadas con calabaza Pechuga de pollo al limón Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur Pan sin gluten 523,6K Cal; 15,2Gr Grasa; 1,5Gr AGS; 64,7Gr HC; 3,8Gr Azucares; 29Gr Proteínas; 5,1Gr Sal.	13	Guiso de alubias eco Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta Pan sin gluten 512,6K Cal; 12Gr Grasa; 1,7Gr AGS; 65Gr HC; 17,5Gr Azucares; 29,2Gr Proteínas; 2,7Gr Sal.				
16	Crema de calabaza Contramuslo de pollo con patata Fruta Pan sin gluten 515,1K Cal; 9,7Gr Grasa; 1,7Gr AGS; 57,2Gr HC; 14,1Gr Azucares; 47,2Gr Proteínas; 5,4Gr Sal.	17	Sopa de verduras Cocido completo Fruta Pan sin gluten 576,5K Cal; 19,2Gr Grasa; 1,6Gr AGS; 71,8Gr HC; 19Gr Azucares; 25,9Gr Proteínas; 4,4Gr Sal.	18	Patatas guisadas Abadejo en pepitoria Fruta Pan sin gluten 511,6K Cal; 15,2Gr Grasa; 1,5Gr AGS; 64,7Gr HC; 3,8Gr Azucares; 26Gr Proteínas; 5,1Gr Sal.	19	Arroz meloso con calabaza y habas de soja Pechuga de pollo al limón Ensalada de lechuga Yogur Pan sin gluten 525,2K Cal; 12,6Gr Grasa; 0,5Gr AGS; 78,9Gr HC; 6Gr Azucares; 21,9Gr Proteínas; 2,9Gr Sal.	20	Espaguetis sin gluten ni huevo con tomate Tortilla de atún Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan sin gluten 598,3K Cal; 16,2Gr Grasa; 3,4Gr AGS; 90,7Gr HC; 24Gr Azucares; 18,4Gr Proteínas; 3,9Gr Sal.				
23	Sopa de ave con arroz integral Salmón en salsa pomodoro Fruta Pan sin gluten 523,5K Cal; 15,2Gr Grasa; 1,6Gr AGS; 67,2Gr HC; 16,8Gr Azucares; 25,3Gr Proteínas; 3,3Gr Sal.	24	Tricolor de verduras Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta Pan sin gluten 565,4K Cal; 19,7Gr Grasa; 10,4Gr AGS; 76,4Gr HC; 15,8Gr Azucares; 17,5Gr Proteínas; 2,4Gr Sal.	25	Arroz con tomate Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan sin gluten 611,1K Cal; 12,7Gr Grasa; 2,1Gr AGS; 105,7Gr HC; 23,9Gr Azucares; 13,9Gr Proteínas; 2,4Gr Sal.	26	Crema de zanahoria Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta Pan sin gluten 563,2K Cal; 14,2Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 52,2Gr HC; 18Gr Azucares; 53,2Gr Proteínas; 6,6Gr Sal.	27	Macarrones sin gluten ni huevo con tomate y queso Merluza en salsa verde con guisantes Yogur Pan sin gluten 592K Cal; 9Gr Grasa; 2,2Gr AGS; 106,2Gr HC; 15,5Gr Azucares; 19,8Gr Proteínas; 3Gr Sal.				

MES: **Febrero-26**

MENÚ: **002 - Sin cerdo**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
2	Crema de calabacín con queso Abadejo en salsa de verduras Fruta Pan 613,9K Cal; 8,8Gr Grasa; 2,5Gr AGS; 99Gr HC; 26,8Gr Azucares; 27,9Gr Proteínas; 4,1Gr Sal.	3	Alubias eco estofadas Tortilla casera de queso Ensalada de lechuga y maíz Fruta Pan Integral 576,4K Cal; 19,1Gr Grasa; 4,5Gr AGS; 66,7Gr HC; 17,5Gr Azucares; 28,9Gr Proteínas; 2,8Gr Sal.	4	Judías verdes al ajillo con patata Contramuslo de pollo en salsa de zanahoria Fruta Pan 583,5K Cal; 14,2Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 59,6Gr HC; 14,6Gr Azucares; 51,5Gr Proteínas; 5,6Gr Sal.	5	Garbanzos guisados con arroz integral Bacalao rebozado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan 617,8K Cal; 13,5Gr Grasa; 1,7Gr AGS; 99,8Gr HC; 21,6Gr Azucares; 23,4Gr Proteínas; 3,2Gr Sal.	6	Sopa de coditos Albóndigas vegetales en salsa de verduras Yogur Pan 565,8K Cal; 12,3Gr Grasa; 2Gr AGS; 83,9Gr HC; 16,1Gr Azucares; 25,7Gr Proteínas; 3,5Gr Sal.
9	Menestra salteada Salmón en salsa pomodoro Fruta Pan 523K Cal; 21,8Gr Grasa; 3,6Gr AGS; 61,2Gr HC; 12,9Gr Azucares; 18,2Gr Proteínas; 3,6Gr Sal.	10	Crema de verduras Pollo con arroz Fruta Pan Integral 526K Cal; 13,5Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 53,8Gr HC; 16,7Gr Azucares; 45,1Gr Proteínas; 6,9Gr Sal.	11	Lentejas eco a la campesina Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y maíz Fruta Pan 524,8K Cal; 9,9Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 84,7Gr HC; 15,8Gr Azucares; 22,6Gr Proteínas; 3,1Gr Sal.	12	Espaguettis integrales y eco con boloñesa vegetal (coles) Estofado de pavo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur Pan 559,8K Cal; 7,7Gr Grasa; 1,2Gr AGS; 93,7Gr HC; 10,5Gr Azucares; 24,8Gr Proteínas; 4,6Gr Sal.	13	Guiso de alubias eco Merluza a la romana Ensalada de lechuga y tomate Fruta Pan 612,1K Cal; 16,8Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 82,6Gr HC; 16,8Gr Azucares; 26,4Gr Proteínas; 2,7Gr Sal.
16	Crema de calabaza Contramuslo de pollo con patata Fruta Pan 517,9K Cal; 9Gr Grasa; 1,7Gr AGS; 58,8Gr HC; 12,8Gr Azucares; 49,1Gr Proteínas; 5,7Gr Sal.	17	Sopa de ave con pasta Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y maíz Fruta Pan Integral 664K Cal; 29,2Gr Grasa; 7,5Gr AGS; 79,2Gr HC; 22,5Gr Azucares; 16,1Gr Proteínas; 2,9Gr Sal.	18	Patatas guisadas Abadejo en pepitoria Fruta Pan 564,3K Cal; 9,7Gr Grasa; 1,4Gr AGS; 82,1Gr HC; 20,7Gr Azucares; 31,5Gr Proteínas; 2,9Gr Sal.	19	Lentejas eco a la campesina Arroz meloso con calabaza y habas de soja Ensalada de lechuga Yogur Pan 554,9K Cal; 7,7Gr Grasa; 1,2Gr AGS; 98,4Gr HC; 7,6Gr Azucares; 24,1Gr Proteínas; 3,9Gr Sal.	20	Espaguettis integrales y eco con tomate Tortilla de atún Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan 573,7K Cal; 15,9Gr Grasa; 3,4Gr AGS; 81,5Gr HC; 20,1Gr Azucares; 23,1Gr Proteínas; 4,6Gr Sal.
23	Sopa de ave con arroz integral Salmón en salsa pomodoro Fruta Pan 513,8K Cal; 9,1Gr Grasa; 1,3Gr AGS; 87,8Gr HC; 22,3Gr Azucares; 17,4Gr Proteínas; 2,5Gr Sal.	24	Tricolor de verduras Albóndigas de merluza y pota al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta Pan Integral 511K Cal; 21,8Gr Grasa; 3,6Gr AGS; 61,2Gr HC; 12,9Gr Azucares; 15,2Gr Proteínas; 3,6Gr Sal.	25	Lentejas eco estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan 526,1K Cal; 9,8Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 85,7Gr HC; 15,8Gr Azucares; 22,4Gr Proteínas; 2,3Gr Sal.	26	Crema de zanahoria Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta Pan 566K Cal; 13,5Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 53,8Gr HC; 16,7Gr Azucares; 55,1Gr Proteínas; 6,9Gr Sal.	27	Macarrones con tomate y queso Merluza en salsa verde con guisantes Yogur Pan 587,6K Cal; 8,4Gr Grasa; 2,4Gr AGS; 103Gr HC; 15,8Gr Azucares; 24,1Gr Proteínas; 3,3Gr Sal.

MES: **Febrero-26**

MENÚ: **cenar**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
2	FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS Y COSTILLA DE CERDO QUESO CON MEMBRILLO	3	ARROZ AL CURRY CONEJO A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL LECHE	4	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, OLIVAS Y MAIZ QUICHE DE VERDURAS QUESO FRESCO	5	BRÓCOLI AL AJILLO HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATA ASADA LECHE	6	HABITAS BABY CON JAMÓN LENGUADO A LA PLANCHA MANZANA AL HORNO
9	CALDO CON VERDURAS JULIANA, HUEVO DURO Y PICATOSTES QUAJADA CON MIEL	10	SOPA DE AVE CON PASTA MARAVILLA NUGGETS DE PESCADO CASEROS FLAN DE HUEVO	11	SALMÓN CON VERDURAS Y ARROZ SALTEADO PERA AL HORNO	12	CREMA DE VERDURAS SALCHICHAS DE POLLO CON VERDURAS ASADAS MANZANA AL HORNO	13	ENSALADA DE PATATA PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA ARROZ CON LECHE
16	COLIFLOR CON BECHAMEL SARDINAS CON TOMATE AL HORNO LECHE	17	ENSALADA DE LECHUGA CON QUESO DE CABRA Y FRUTOS SECOS TORTILLA A LA FRANCESA QUESO FRESCO	18	CALDO DE POLLO Y VERDURAS LOMO CON SALSA DE FRUTOS SECOS QUAJADA	19	MENESTRA DE VERDURES CON SALTEADO DE JAMÓN ALITAS DE POLLO AL HORNO PERA AL HORNO	20	ARROZ TRES DELICIAS CON TORTILLA, BACON, ZANAHORIA Y GUIANTES QUESO FRESCO
23	ACELGAS SALTEADAS AL AJILLO LOMO REBOZADO CON CALABACÍN A LA PLANCHA QUESO FRESCO	24	FIDEOS CON VERDURAS, SALSA DE SOJA Y TIRAS DE POLLO LECHE	25	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, CEBOLLA Y TOMATE PIZZA DE ATÚN QUESO FRESCO	26	PATATAS GRATINADAS CON CARNE PICADA, BECHAMEL Y QUESO LECHE	27	PURÉ DE CALABACÍN BISTEC DE TERNERA CON CHAMPINYONES SALTEADOS MANZANA AL HORNO