

MES: **Mayo-26**MENÚ: **CEIP KATIA ACIN**

Basal colegios 9-13 años

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes																															
4	<p>Sopa de coditos Magro a la riojana</p> <p>Fruta Pan</p> <p>744,3K Cal; 26,3Gr Grasa; 1,4Gr AGS; 98Gr HC; 17Gr Azucares; 28,9Gr Proteínas; 3,9Gr Sal.</p>	5	<p>Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>671,6K Cal; 21,5Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 87,7Gr HC; 20,2Gr Azucares; 31,8Gr Proteínas; 3,7Gr Sal.</p>	6	<p>Judías verdes al ajillo con patata Contramuslo de pollo en salsa de zanahoria</p> <p>Fruta Pan</p> <p>645,3K Cal; 25,1Gr Grasa; 1,6Gr AGS; 54,9Gr HC; 13,3Gr Azucares; 50,6Gr Proteínas; 5,8Gr Sal.</p>	7	<p>Lentejas estofadas con arroz integral Pastel de patata con verduras Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>678,5K Cal; 24,1Gr Grasa; 2,1Gr AGS; 97,3Gr HC; 16,5Gr Azucares; 18,1Gr Proteínas; 2,6Gr Sal.</p>	8	<p>Macarrones eco napolitana Abadejo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur Pan</p> <p>679,1K Cal; 29,9Gr Grasa; 1,5Gr AGS; 78,2Gr HC; 14,8Gr Azucares; 24,3Gr Proteínas; 2,6Gr Sal.</p>	11	<p>Menestra de verduras Contramuslo de pollo con patata Ensalada de tomate y maiz</p> <p>Fruta Pan</p> <p>648,4K Cal; 19,6Gr Grasa; 2Gr AGS; 60,5Gr HC; 18,2Gr Azucares; 52,4Gr Proteínas; 5,9Gr Sal.</p>	12	<p>Sopa de ave con pasta Magro estofado en salsa cazadora</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>735,3K Cal; 25,3Gr Grasa; 1,4Gr AGS; 98Gr HC; 17Gr Azucares; 28,9Gr Proteínas; 3,9Gr Sal.</p>	13	<p>Arroz con tomate Merluza en salsa verde con guisantes Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>656,9K Cal; 19,9Gr Grasa; 1,6Gr AGS; 91,9Gr HC; 22,5Gr Azucares; 24,2Gr Proteínas; 3,9Gr Sal.</p>	14	<p>Crema de calabacín con queso Espaguetis integrales y eco con boloñesa vegetal (coles)</p> <p>Yogur Pan Integral</p> <p>620K Cal; 21,3Gr Grasa; 4,1Gr AGS; 85,8Gr HC; 13,6Gr Azucares; 27,1Gr Proteínas; 3,6Gr Sal.</p>	15	<p>Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>678,6K Cal; 19,8Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 95,7Gr HC; 15,8Gr Azucares; 29,4Gr Proteínas; 2,3Gr Sal.</p>	18	<p>Espaguetis integrales y eco a la napolitana Magro estofado en salsa agridulce</p> <p>Fruta Pan</p> <p>639,5K Cal; 14,3Gr Grasa; 1,1Gr AGS; 95,9Gr HC; 22,7Gr Azucares; 28,6Gr Proteínas; 3,5Gr Sal.</p>	19	<p>Arroz con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>639K Cal; 11,2Gr Grasa; 2Gr AGS; 80,1Gr HC; 14,3Gr Azucares; 52,2Gr Proteínas; 5,8Gr Sal.</p>	20	<p>Garbanzos estofados Salmón en salsa pomodoro Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta Pan</p> <p>701,1K Cal; 22,6Gr Grasa; 2,1Gr AGS; 95,3Gr HC; 17Gr Azucares; 29,1Gr Proteínas; 3,5Gr Sal.</p>	21	<p>Judías verdes al ajillo con patata Tortilla casera de queso Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>625K Cal; 26Gr Grasa; 4,5Gr AGS; 76Gr HC; 14,2Gr Azucares; 19,9Gr Proteínas; 2,8Gr Sal.</p>	22	<p>Ensalada de pasta Lentejas guisadas</p> <p>Yogur Pan</p> <p>674,9K Cal; 20,9Gr Grasa; 4,6Gr AGS; 102,2Gr HC; 12,2Gr Azucares; 28,9Gr Proteínas; 3,8Gr Sal.</p>	25	<p>Tricolor de verduras Contramuslo de pollo con salsa de tomate</p> <p>Fruta Pan</p> <p>645,3K Cal; 25,1Gr Grasa; 1,6Gr AGS; 54,9Gr HC; 13,3Gr Azucares; 50,6Gr Proteínas; 5,8Gr Sal.</p>	26	<p>Lentejas a la riojana Tortilla de patata Ensalada de tomate y maiz</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>678,6K Cal; 19,8Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 95,7Gr HC; 15,8Gr Azucares; 29,4Gr Proteínas; 2,3Gr Sal.</p>	27	<p>Patatas guisadas Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan</p> <p>622K Cal; 23,7Gr Grasa; 10,5Gr AGS; 84Gr HC; 15,4Gr Azucares; 19,2Gr Proteínas; 3,6Gr Sal.</p>	28	<p>Crema de verduras con queso Macarrones eco con salsa boloñesa vegetal</p> <p>Yogur Pan Integral</p> <p>673,7K Cal; 22,3Gr Grasa; 4,7Gr AGS; 87,8Gr HC; 20Gr Azucares; 32,5Gr Proteínas; 4,4Gr Sal.</p>	29	<p>Arroz integral con tomate Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta Pan</p> <p>672,9K Cal; 19,4Gr Grasa; 1,3Gr AGS; 92,6Gr HC; 22Gr Azucares; 26,4Gr Proteínas; 5,6Gr Sal.</p>
11	<p>Menestra de verduras Contramuslo de pollo con patata Ensalada de tomate y maiz</p> <p>Fruta Pan</p> <p>648,4K Cal; 19,6Gr Grasa; 2Gr AGS; 60,5Gr HC; 18,2Gr Azucares; 52,4Gr Proteínas; 5,9Gr Sal.</p>	12	<p>Sopa de ave con pasta Magro estofado en salsa cazadora</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>735,3K Cal; 25,3Gr Grasa; 1,4Gr AGS; 98Gr HC; 17Gr Azucares; 28,9Gr Proteínas; 3,9Gr Sal.</p>	13	<p>Arroz con tomate Merluza en salsa verde con guisantes Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>656,9K Cal; 19,9Gr Grasa; 1,6Gr AGS; 91,9Gr HC; 22,5Gr Azucares; 24,2Gr Proteínas; 3,9Gr Sal.</p>	14	<p>Crema de calabacín con queso Espaguetis integrales y eco con boloñesa vegetal (coles)</p> <p>Yogur Pan Integral</p> <p>620K Cal; 21,3Gr Grasa; 4,1Gr AGS; 85,8Gr HC; 13,6Gr Azucares; 27,1Gr Proteínas; 3,6Gr Sal.</p>	15	<p>Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>678,6K Cal; 19,8Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 95,7Gr HC; 15,8Gr Azucares; 29,4Gr Proteínas; 2,3Gr Sal.</p>	18	<p>Espaguetis integrales y eco a la napolitana Magro estofado en salsa agridulce</p> <p>Fruta Pan</p> <p>639,5K Cal; 14,3Gr Grasa; 1,1Gr AGS; 95,9Gr HC; 22,7Gr Azucares; 28,6Gr Proteínas; 3,5Gr Sal.</p>	19	<p>Arroz con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>639K Cal; 11,2Gr Grasa; 2Gr AGS; 80,1Gr HC; 14,3Gr Azucares; 52,2Gr Proteínas; 5,8Gr Sal.</p>	20	<p>Garbanzos estofados Salmón en salsa pomodoro Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta Pan</p> <p>701,1K Cal; 22,6Gr Grasa; 2,1Gr AGS; 95,3Gr HC; 17Gr Azucares; 29,1Gr Proteínas; 3,5Gr Sal.</p>	21	<p>Judías verdes al ajillo con patata Tortilla casera de queso Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>625K Cal; 26Gr Grasa; 4,5Gr AGS; 76Gr HC; 14,2Gr Azucares; 19,9Gr Proteínas; 2,8Gr Sal.</p>	22	<p>Ensalada de pasta Lentejas guisadas</p> <p>Yogur Pan</p> <p>674,9K Cal; 20,9Gr Grasa; 4,6Gr AGS; 102,2Gr HC; 12,2Gr Azucares; 28,9Gr Proteínas; 3,8Gr Sal.</p>	25	<p>Tricolor de verduras Contramuslo de pollo con salsa de tomate</p> <p>Fruta Pan</p> <p>645,3K Cal; 25,1Gr Grasa; 1,6Gr AGS; 54,9Gr HC; 13,3Gr Azucares; 50,6Gr Proteínas; 5,8Gr Sal.</p>	26	<p>Lentejas a la riojana Tortilla de patata Ensalada de tomate y maiz</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>678,6K Cal; 19,8Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 95,7Gr HC; 15,8Gr Azucares; 29,4Gr Proteínas; 2,3Gr Sal.</p>	27	<p>Patatas guisadas Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan</p> <p>622K Cal; 23,7Gr Grasa; 10,5Gr AGS; 84Gr HC; 15,4Gr Azucares; 19,2Gr Proteínas; 3,6Gr Sal.</p>	28	<p>Crema de verduras con queso Macarrones eco con salsa boloñesa vegetal</p> <p>Yogur Pan Integral</p> <p>673,7K Cal; 22,3Gr Grasa; 4,7Gr AGS; 87,8Gr HC; 20Gr Azucares; 32,5Gr Proteínas; 4,4Gr Sal.</p>	29	<p>Arroz integral con tomate Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta Pan</p> <p>672,9K Cal; 19,4Gr Grasa; 1,3Gr AGS; 92,6Gr HC; 22Gr Azucares; 26,4Gr Proteínas; 5,6Gr Sal.</p>										
18	<p>Espaguetis integrales y eco a la napolitana Magro estofado en salsa agridulce</p> <p>Fruta Pan</p> <p>639,5K Cal; 14,3Gr Grasa; 1,1Gr AGS; 95,9Gr HC; 22,7Gr Azucares; 28,6Gr Proteínas; 3,5Gr Sal.</p>	19	<p>Arroz con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>639K Cal; 11,2Gr Grasa; 2Gr AGS; 80,1Gr HC; 14,3Gr Azucares; 52,2Gr Proteínas; 5,8Gr Sal.</p>	20	<p>Garbanzos estofados Salmón en salsa pomodoro Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta Pan</p> <p>701,1K Cal; 22,6Gr Grasa; 2,1Gr AGS; 95,3Gr HC; 17Gr Azucares; 29,1Gr Proteínas; 3,5Gr Sal.</p>	21	<p>Judías verdes al ajillo con patata Tortilla casera de queso Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>625K Cal; 26Gr Grasa; 4,5Gr AGS; 76Gr HC; 14,2Gr Azucares; 19,9Gr Proteínas; 2,8Gr Sal.</p>	22	<p>Ensalada de pasta Lentejas guisadas</p> <p>Yogur Pan</p> <p>674,9K Cal; 20,9Gr Grasa; 4,6Gr AGS; 102,2Gr HC; 12,2Gr Azucares; 28,9Gr Proteínas; 3,8Gr Sal.</p>	25	<p>Tricolor de verduras Contramuslo de pollo con salsa de tomate</p> <p>Fruta Pan</p> <p>645,3K Cal; 25,1Gr Grasa; 1,6Gr AGS; 54,9Gr HC; 13,3Gr Azucares; 50,6Gr Proteínas; 5,8Gr Sal.</p>	26	<p>Lentejas a la riojana Tortilla de patata Ensalada de tomate y maiz</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>678,6K Cal; 19,8Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 95,7Gr HC; 15,8Gr Azucares; 29,4Gr Proteínas; 2,3Gr Sal.</p>	27	<p>Patatas guisadas Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan</p> <p>622K Cal; 23,7Gr Grasa; 10,5Gr AGS; 84Gr HC; 15,4Gr Azucares; 19,2Gr Proteínas; 3,6Gr Sal.</p>	28	<p>Crema de verduras con queso Macarrones eco con salsa boloñesa vegetal</p> <p>Yogur Pan Integral</p> <p>673,7K Cal; 22,3Gr Grasa; 4,7Gr AGS; 87,8Gr HC; 20Gr Azucares; 32,5Gr Proteínas; 4,4Gr Sal.</p>	29	<p>Arroz integral con tomate Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta Pan</p> <p>672,9K Cal; 19,4Gr Grasa; 1,3Gr AGS; 92,6Gr HC; 22Gr Azucares; 26,4Gr Proteínas; 5,6Gr Sal.</p>																				
25	<p>Tricolor de verduras Contramuslo de pollo con salsa de tomate</p> <p>Fruta Pan</p> <p>645,3K Cal; 25,1Gr Grasa; 1,6Gr AGS; 54,9Gr HC; 13,3Gr Azucares; 50,6Gr Proteínas; 5,8Gr Sal.</p>	26	<p>Lentejas a la riojana Tortilla de patata Ensalada de tomate y maiz</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>678,6K Cal; 19,8Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 95,7Gr HC; 15,8Gr Azucares; 29,4Gr Proteínas; 2,3Gr Sal.</p>	27	<p>Patatas guisadas Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan</p> <p>622K Cal; 23,7Gr Grasa; 10,5Gr AGS; 84Gr HC; 15,4Gr Azucares; 19,2Gr Proteínas; 3,6Gr Sal.</p>	28	<p>Crema de verduras con queso Macarrones eco con salsa boloñesa vegetal</p> <p>Yogur Pan Integral</p> <p>673,7K Cal; 22,3Gr Grasa; 4,7Gr AGS; 87,8Gr HC; 20Gr Azucares; 32,5Gr Proteínas; 4,4Gr Sal.</p>	29	<p>Arroz integral con tomate Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta Pan</p> <p>672,9K Cal; 19,4Gr Grasa; 1,3Gr AGS; 92,6Gr HC; 22Gr Azucares; 26,4Gr Proteínas; 5,6Gr Sal.</p>																														

MES: Abril-26

MENÚ: CENAS

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4	ESPINACAS SALTEADAS SARDINAS CON TOMATE AL HORNO QUESO FRESCO	5	CALAMARES A LA AMERICANA CON ARROZ SALTEADO LECHE	6	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, CEBOLLA Y TOMATE TERNERA GUISADA PERA AL HORNO	7	PISTO DE VERDURAS PALOMETA AL HORNO CUAJADA	8	SALCHICHAS DE POLLO CON VERDURAS ASADAS FRUTA
11	ARROZ AL CURRY CONEJO A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL	12	ACELGAS SALTEADAS AL AJILLO TRUCHA CON JAMÓN AL HORNO MANZANA AL HORNO	13	ENSALADA DE LECHUGA CON QUESO DE CABRA Y FRUTOS SECOS TORTILLA A LA FRANCESA LECHE	14	SOPA DE CALDO LOMO REBOZADO CON CALABACÍN A LA PLANCHA QUESO FRESCO	15	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA, ACEITUNAS TIRAS DE POLLO REBOZADO FRUTA
18	PISTO DE VERDURAS PALOMETA AL HORNO FLAN DE HUEVO	19	SOPA DE AVE CON PASTA MARAVILLA NUGGETS DE PESCADO CASEROS LECHE	20	ENSALADA COMPLETA BISTEC DE TERNERA CON CHAMPIÑONES SALTEADOS QUAJADA CON MIEL	21	COLIFLOR CON BECHAMEL CONEJO AL HORNO FRUTA	22	HABITAS BABY CON JAMÓN LENGUADO A LA PLANCHA CON BRÓCOLI SALTEADO QUESO FRESCO
25	SOPA JULIANA PIZZA CASERA DE JAMÓN YORK Y QUESO LECHE	26	VERDURA CON PESCADO AL HORNO QUAJADA CON MIEL	27	ESPINACAS SALTEADAS SARDINAS CON TOMATE AL HORNO QUESO FRESCO	28	ENSALADA DE PATATA CARNE MAGRA CON GUARNICIÓN VEGETAL FLAN DE HUEVO	29	MENESTRA DE VERDURES CON SALTEADO DE JAMÓN ALITAS DE POLLO AL HORNO MANZANA AL HORNO

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **Mayo-26**MENÚ: **003 - Sin gluten**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>4</p> <p>Sopa de verduras Magro a la riojana</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>494,4K Cal; 13,9Gr Grasa; 1Gr AGS; 65,7Gr HC; 16,9Gr Azucares; 22,6Gr Proteinas; 3,7Gr Sal.</p>	<p>5</p> <p>Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>538K Cal; 11,3Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 80,3Gr HC; 18,4Gr Azucares; 21,3Gr Proteinas; 2,8Gr Sal.</p>	<p>6</p> <p>Judías verdes al ajillo con patata Contramuslo de pollo en salsa de zanahoria</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>580,7K Cal; 15Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 58Gr HC; 15,9Gr Azucares; 49,6Gr Proteinas; 5,4Gr Sal.</p>	<p>7</p> <p>Puré de patata Lomo al horno Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>597,6K Cal; 21,4Gr Grasa; 6,1Gr AGS; 64,8Gr HC; 15Gr Azucares; 33,5Gr Proteinas; 1Gr Sal.</p>	<p>8</p> <p>Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Abadejo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur Pan sin gluten</p> <p>493K Cal; 12,2Gr Grasa; 3,2Gr AGS; 75,2Gr HC; 13,4Gr Azucares; 26,3Gr Proteinas; 1,8Gr Sal.</p>
<p>11</p> <p>Menestra de verduras Contramuslo de pollo con patata Ensalada de tomate y maiz</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>555,6K Cal; 10,3Gr Grasa; 2Gr AGS; 58,9Gr HC; 19,5Gr Azucares; 50,5Gr Proteinas; 5,6Gr Sal.</p>	<p>12</p> <p>Sopa de verduras Magro estofado en salsa cazadora</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>584,6K Cal; 18,7Gr Grasa; 1,3Gr AGS; 72,9Gr HC; 19,9Gr Azucares; 26,7Gr Proteinas; 3,7Gr Sal.</p>	<p>13</p> <p>Arroz con tomate Merluza en salsa verde con guisantes Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>564,1K Cal; 10,6Gr Grasa; 1,6Gr AGS; 90,3Gr HC; 23,8Gr Azucares; 22,3Gr Proteinas; 3,6Gr Sal.</p>	<p>14</p> <p>Crema de calabacín con queso Lomo al horno con zanahoria salteada</p> <p>Yogur Pan sin gluten</p> <p>495,1K Cal; 26,2Gr Grasa; 9,2Gr AGS; 37,2Gr HC; 10,9Gr Azucares; 34,6Gr Proteinas; 3,1Gr Sal.</p>	<p>15</p> <p>Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>544K Cal; 11,3Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 81,7Gr HC; 18,5Gr Azucares; 21,3Gr Proteinas; 2Gr Sal.</p>
<p>18</p> <p>Espaguettis sin gluten ni huevo con tomate Magro estofado en salsa agridulce</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>636,5K Cal; 11,6Gr Grasa; 0,7Gr AGS; 104,9Gr HC; 27Gr Azucares; 23,9Gr Proteinas; 4,1Gr Sal.</p>	<p>19</p> <p>Arroz con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>631,8K Cal; 11,3Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 79,7Gr HC; 15,7Gr Azucares; 49,3Gr Proteinas; 5,6Gr Sal.</p>	<p>20</p> <p>Garbanzos estofados Salmón en salsa pomodoro Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>555,4K Cal; 12,7Gr Grasa; 1,8Gr AGS; 72,8Gr HC; 23,3Gr Azucares; 33,9Gr Proteinas; 3,7Gr Sal.</p>	<p>21</p> <p>Judías verdes al ajillo con patata Tortilla casera de queso Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>521,6K Cal; 19Gr Grasa; 4,5Gr AGS; 66Gr HC; 14,2Gr Azucares; 19,9Gr Proteinas; 2,8Gr Sal.</p>	<p>22</p> <p>Ensalada de pasta sin gluten con salsa Hamburguesa mixta con patata</p> <p>Yogur Pan sin gluten</p> <p>838,4K Cal; 41,5Gr Grasa; 14,2Gr AGS; 96Gr HC; 10,6Gr Azucares; 27,7Gr Proteinas; 5,9Gr Sal.</p>
<p>25</p> <p>Tricolor de verduras Contramuslo de pollo con salsa de tomate</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>491,6K Cal; 7Gr Grasa; 1,4Gr AGS; 56Gr HC; 21,1Gr Azucares; 49Gr Proteinas; 6,2Gr Sal.</p>	<p>26</p> <p>Coliflor cocida Tortilla de patata Ensalada de tomate y maiz</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>442,9K Cal; 10Gr Grasa; 1,7Gr AGS; 68,4Gr HC; 18Gr Azucares; 12,5Gr Proteinas; 1,2Gr Sal.</p>	<p>27</p> <p>Patatas guisadas Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>554,9K Cal; 24,4Gr Grasa; 10,5Gr AGS; 62,2Gr HC; 16,7Gr Azucares; 17,3Gr Proteinas; 3,3Gr Sal.</p>	<p>28</p> <p>Crema de verduras con queso Lomo al horno con zanahoria salteada</p> <p>Yogur Pan sin gluten</p> <p>497,9K Cal; 26,2Gr Grasa; 9,4Gr AGS; 38Gr HC; 11,5Gr Azucares; 34,6Gr Proteinas; 3,3Gr Sal.</p>	<p>29</p> <p>Arroz integral con tomate Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>580,1K Cal; 10,2Gr Grasa; 1,3Gr AGS; 91Gr HC; 23,3Gr Azucares; 24,5Gr Proteinas; 5,3Gr Sal.</p>

MES: **Mayo-26**MENÚ: **009 - Sin pescado**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes																															
4	<p>Sopa de coditos Magro a la riojana</p> <p>Fruta Pan</p> <p>548,8K Cal; 15,8Gr Grasa; 1,2Gr AGS; 69,1Gr HC; 17,9Gr Azucares; 29,7Gr Proteinas; 3,2Gr Sal.</p>	5	<p>Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>545,2K Cal; 11,1Gr Grasa; 2Gr AGS; 80,7Gr HC; 17Gr Azucares; 24,3Gr Proteinas; 3,1Gr Sal.</p>	6	<p>Judías verdes al ajillo con patata Contramuslo de pollo en salsa de zanahoria</p> <p>Fruta Pan</p> <p>583,5K Cal; 14,2Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 59,6Gr HC; 14,6Gr Azucares; 51,5Gr Proteinas; 5,6Gr Sal.</p>	7	<p>Lentejas estofadas con arroz integral Pastel de patata con verduras Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>598,9K Cal; 15,1Gr Grasa; 2Gr AGS; 93,4Gr HC; 16,7Gr Azucares; 20,4Gr Proteinas; 2,6Gr Sal.</p>	8	<p>Macarrones eco napolitana Pechuga de pollo al limón Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur Pan</p> <p>504,6K Cal; 12,3Gr Grasa; 3,6Gr AGS; 68,1Gr HC; 11,7Gr Azucares; 38,1Gr Proteinas; 5,1Gr Sal.</p>	11	<p>Menestra de verduras Contramuslo de pollo con patata Ensalada de tomate y maiz</p> <p>Fruta Pan</p> <p>558,4K Cal; 9,6Gr Grasa; 2Gr AGS; 60,5Gr HC; 18,2Gr Azucares; 52,4Gr Proteinas; 5,9Gr Sal.</p>	12	<p>Sopa de ave con pasta Magro estofado en salsa cazadora</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>548,8K Cal; 15,8Gr Grasa; 1,2Gr AGS; 69,1Gr HC; 17,9Gr Azucares; 29,7Gr Proteinas; 3,2Gr Sal.</p>	13	<p>Arroz con tomate Pechuga de pollo al limón Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan</p> <p>586,4K Cal; 9,4Gr Grasa; 1,5Gr AGS; 89,5Gr HC; 22,1Gr Azucares; 32,7Gr Proteinas; 4,8Gr Sal.</p>	14	<p>Crema de calabacín con queso Espaguetis integrales y eco con boloñesa vegetal (coles)</p> <p>Yogur Pan Integral</p> <p>509,9K Cal; 11,3Gr Grasa; 4,1Gr AGS; 80,8Gr HC; 13,6Gr Azucares; 27,1Gr Proteinas; 3,6Gr Sal.</p>	15	<p>Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Fruta Pan</p> <p>546,8K Cal; 10,5Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 83,3Gr HC; 17,2Gr Azucares; 23,2Gr Proteinas; 2,2Gr Sal.</p>	18	<p>Espaguetis integrales y eco a la napolitana Magro estofado en salsa agri dulce</p> <p>Fruta Pan</p> <p>639,5K Cal; 14,3Gr Grasa; 1,1Gr AGS; 95,9Gr HC; 22,7Gr Azucares; 28,6Gr Proteinas; 3,5Gr Sal.</p>	19	<p>Arroz con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>639K Cal; 11,2Gr Grasa; 2Gr AGS; 80,1Gr HC; 14,3Gr Azucares; 52,2Gr Proteinas; 5,8Gr Sal.</p>	20	<p>Garbanzos estofados Lomo al horno Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta Pan</p> <p>630,4K Cal; 19,4Gr Grasa; 5,8Gr AGS; 71,1Gr HC; 20,1Gr Azucares; 42,3Gr Proteinas; 2,9Gr Sal.</p>	21	<p>Judías verdes al ajillo con patata Tortilla casera de queso Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>521,6K Cal; 19Gr Grasa; 4,5Gr AGS; 66Gr HC; 14,2Gr Azucares; 19,9Gr Proteinas; 2,8Gr Sal.</p>	22	<p>Ensalada de pasta sin pescado con salsa Lentejas guisadas</p> <p>Yogur Pan</p> <p>702,7K Cal; 23,3Gr Grasa; 5Gr AGS; 104,2Gr HC; 13Gr Azucares; 28,3Gr Proteinas; 5,4Gr Sal.</p>	25	<p>Tricolor de verduras Contramuslo de pollo con salsa de tomate</p> <p>Fruta Pan</p> <p>494,4K Cal; 6,3Gr Grasa; 1,4Gr AGS; 56,6Gr HC; 19,8Gr Azucares; 50,9Gr Proteinas; 6,4Gr Sal.</p>	26	<p>Lentejas a la riojana Tortilla de patata Ensalada de tomate y maiz</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>537,3K Cal; 10,5Gr Grasa; 2Gr AGS; 85,6Gr HC; 15,8Gr Azucares; 23,7Gr Proteinas; 2,3Gr Sal.</p>	27	<p>Patatas guisadas Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan</p> <p>557,7K Cal; 23,7Gr Grasa; 10,5Gr AGS; 63,8Gr HC; 15,4Gr Azucares; 19,2Gr Proteinas; 3,6Gr Sal.</p>	28	<p>Crema de verduras con queso Macarrones eco con salsa boloñesa vegetal</p> <p>Yogur Pan Integral</p> <p>573,7K Cal; 12,3Gr Grasa; 4,7Gr AGS; 87,8Gr HC; 20Gr Azucares; 32,5Gr Proteinas; 4,4Gr Sal.</p>	29	<p>Arroz integral con tomate Lomo al horno Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta Pan</p> <p>699,7K Cal; 20,3Gr Grasa; 6Gr AGS; 90,1Gr HC; 22,5Gr Azucares; 36,8Gr Proteinas; 3,7Gr Sal.</p>
11	<p>Menestra de verduras Contramuslo de pollo con patata Ensalada de tomate y maiz</p> <p>Fruta Pan</p> <p>558,4K Cal; 9,6Gr Grasa; 2Gr AGS; 60,5Gr HC; 18,2Gr Azucares; 52,4Gr Proteinas; 5,9Gr Sal.</p>	12	<p>Sopa de ave con pasta Magro estofado en salsa cazadora</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>548,8K Cal; 15,8Gr Grasa; 1,2Gr AGS; 69,1Gr HC; 17,9Gr Azucares; 29,7Gr Proteinas; 3,2Gr Sal.</p>	13	<p>Arroz con tomate Pechuga de pollo al limón Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan</p> <p>586,4K Cal; 9,4Gr Grasa; 1,5Gr AGS; 89,5Gr HC; 22,1Gr Azucares; 32,7Gr Proteinas; 4,8Gr Sal.</p>	14	<p>Crema de calabacín con queso Espaguetis integrales y eco con boloñesa vegetal (coles)</p> <p>Yogur Pan Integral</p> <p>509,9K Cal; 11,3Gr Grasa; 4,1Gr AGS; 80,8Gr HC; 13,6Gr Azucares; 27,1Gr Proteinas; 3,6Gr Sal.</p>	15	<p>Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Fruta Pan</p> <p>546,8K Cal; 10,5Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 83,3Gr HC; 17,2Gr Azucares; 23,2Gr Proteinas; 2,2Gr Sal.</p>	18	<p>Espaguetis integrales y eco a la napolitana Magro estofado en salsa agri dulce</p> <p>Fruta Pan</p> <p>639,5K Cal; 14,3Gr Grasa; 1,1Gr AGS; 95,9Gr HC; 22,7Gr Azucares; 28,6Gr Proteinas; 3,5Gr Sal.</p>	19	<p>Arroz con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>639K Cal; 11,2Gr Grasa; 2Gr AGS; 80,1Gr HC; 14,3Gr Azucares; 52,2Gr Proteinas; 5,8Gr Sal.</p>	20	<p>Garbanzos estofados Lomo al horno Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta Pan</p> <p>630,4K Cal; 19,4Gr Grasa; 5,8Gr AGS; 71,1Gr HC; 20,1Gr Azucares; 42,3Gr Proteinas; 2,9Gr Sal.</p>	21	<p>Judías verdes al ajillo con patata Tortilla casera de queso Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>521,6K Cal; 19Gr Grasa; 4,5Gr AGS; 66Gr HC; 14,2Gr Azucares; 19,9Gr Proteinas; 2,8Gr Sal.</p>	22	<p>Ensalada de pasta sin pescado con salsa Lentejas guisadas</p> <p>Yogur Pan</p> <p>702,7K Cal; 23,3Gr Grasa; 5Gr AGS; 104,2Gr HC; 13Gr Azucares; 28,3Gr Proteinas; 5,4Gr Sal.</p>	25	<p>Tricolor de verduras Contramuslo de pollo con salsa de tomate</p> <p>Fruta Pan</p> <p>494,4K Cal; 6,3Gr Grasa; 1,4Gr AGS; 56,6Gr HC; 19,8Gr Azucares; 50,9Gr Proteinas; 6,4Gr Sal.</p>	26	<p>Lentejas a la riojana Tortilla de patata Ensalada de tomate y maiz</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>537,3K Cal; 10,5Gr Grasa; 2Gr AGS; 85,6Gr HC; 15,8Gr Azucares; 23,7Gr Proteinas; 2,3Gr Sal.</p>	27	<p>Patatas guisadas Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan</p> <p>557,7K Cal; 23,7Gr Grasa; 10,5Gr AGS; 63,8Gr HC; 15,4Gr Azucares; 19,2Gr Proteinas; 3,6Gr Sal.</p>	28	<p>Crema de verduras con queso Macarrones eco con salsa boloñesa vegetal</p> <p>Yogur Pan Integral</p> <p>573,7K Cal; 12,3Gr Grasa; 4,7Gr AGS; 87,8Gr HC; 20Gr Azucares; 32,5Gr Proteinas; 4,4Gr Sal.</p>	29	<p>Arroz integral con tomate Lomo al horno Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta Pan</p> <p>699,7K Cal; 20,3Gr Grasa; 6Gr AGS; 90,1Gr HC; 22,5Gr Azucares; 36,8Gr Proteinas; 3,7Gr Sal.</p>										
18	<p>Espaguetis integrales y eco a la napolitana Magro estofado en salsa agri dulce</p> <p>Fruta Pan</p> <p>639,5K Cal; 14,3Gr Grasa; 1,1Gr AGS; 95,9Gr HC; 22,7Gr Azucares; 28,6Gr Proteinas; 3,5Gr Sal.</p>	19	<p>Arroz con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>639K Cal; 11,2Gr Grasa; 2Gr AGS; 80,1Gr HC; 14,3Gr Azucares; 52,2Gr Proteinas; 5,8Gr Sal.</p>	20	<p>Garbanzos estofados Lomo al horno Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta Pan</p> <p>630,4K Cal; 19,4Gr Grasa; 5,8Gr AGS; 71,1Gr HC; 20,1Gr Azucares; 42,3Gr Proteinas; 2,9Gr Sal.</p>	21	<p>Judías verdes al ajillo con patata Tortilla casera de queso Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>521,6K Cal; 19Gr Grasa; 4,5Gr AGS; 66Gr HC; 14,2Gr Azucares; 19,9Gr Proteinas; 2,8Gr Sal.</p>	22	<p>Ensalada de pasta sin pescado con salsa Lentejas guisadas</p> <p>Yogur Pan</p> <p>702,7K Cal; 23,3Gr Grasa; 5Gr AGS; 104,2Gr HC; 13Gr Azucares; 28,3Gr Proteinas; 5,4Gr Sal.</p>	25	<p>Tricolor de verduras Contramuslo de pollo con salsa de tomate</p> <p>Fruta Pan</p> <p>494,4K Cal; 6,3Gr Grasa; 1,4Gr AGS; 56,6Gr HC; 19,8Gr Azucares; 50,9Gr Proteinas; 6,4Gr Sal.</p>	26	<p>Lentejas a la riojana Tortilla de patata Ensalada de tomate y maiz</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>537,3K Cal; 10,5Gr Grasa; 2Gr AGS; 85,6Gr HC; 15,8Gr Azucares; 23,7Gr Proteinas; 2,3Gr Sal.</p>	27	<p>Patatas guisadas Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan</p> <p>557,7K Cal; 23,7Gr Grasa; 10,5Gr AGS; 63,8Gr HC; 15,4Gr Azucares; 19,2Gr Proteinas; 3,6Gr Sal.</p>	28	<p>Crema de verduras con queso Macarrones eco con salsa boloñesa vegetal</p> <p>Yogur Pan Integral</p> <p>573,7K Cal; 12,3Gr Grasa; 4,7Gr AGS; 87,8Gr HC; 20Gr Azucares; 32,5Gr Proteinas; 4,4Gr Sal.</p>	29	<p>Arroz integral con tomate Lomo al horno Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta Pan</p> <p>699,7K Cal; 20,3Gr Grasa; 6Gr AGS; 90,1Gr HC; 22,5Gr Azucares; 36,8Gr Proteinas; 3,7Gr Sal.</p>																				
25	<p>Tricolor de verduras Contramuslo de pollo con salsa de tomate</p> <p>Fruta Pan</p> <p>494,4K Cal; 6,3Gr Grasa; 1,4Gr AGS; 56,6Gr HC; 19,8Gr Azucares; 50,9Gr Proteinas; 6,4Gr Sal.</p>	26	<p>Lentejas a la riojana Tortilla de patata Ensalada de tomate y maiz</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>537,3K Cal; 10,5Gr Grasa; 2Gr AGS; 85,6Gr HC; 15,8Gr Azucares; 23,7Gr Proteinas; 2,3Gr Sal.</p>	27	<p>Patatas guisadas Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan</p> <p>557,7K Cal; 23,7Gr Grasa; 10,5Gr AGS; 63,8Gr HC; 15,4Gr Azucares; 19,2Gr Proteinas; 3,6Gr Sal.</p>	28	<p>Crema de verduras con queso Macarrones eco con salsa boloñesa vegetal</p> <p>Yogur Pan Integral</p> <p>573,7K Cal; 12,3Gr Grasa; 4,7Gr AGS; 87,8Gr HC; 20Gr Azucares; 32,5Gr Proteinas; 4,4Gr Sal.</p>	29	<p>Arroz integral con tomate Lomo al horno Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta Pan</p> <p>699,7K Cal; 20,3Gr Grasa; 6Gr AGS; 90,1Gr HC; 22,5Gr Azucares; 36,8Gr Proteinas; 3,7Gr Sal.</p>																														

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **Mayo-26**MENÚ: **002 - Sin cerdo**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>4</p> <p>Sopa de coditos Abadejo a la marinera</p> <p>Fruta Pan</p> <p>522,4K Cal; 19,8Gr Grasa; 1,4Gr AGS; 57,2Gr HC; 14,9Gr Azucares; 23,9Gr Proteinas; 4,2Gr Sal.</p>	<p>5</p> <p>Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>545,2K Cal; 11,1Gr Grasa; 2Gr AGS; 80,7Gr HC; 17Gr Azucares; 24,3Gr Proteinas; 3,1Gr Sal.</p>	<p>6</p> <p>Judías verdes al ajillo con patata Contramuslo de pollo en salsa de zanahoria</p> <p>Fruta Pan</p> <p>583,5K Cal; 14,2Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 59,6Gr HC; 14,6Gr Azucares; 51,5Gr Proteinas; 5,6Gr Sal.</p>	<p>7</p> <p>Lentejas estofadas con arroz integral Pastel de patata con verduras Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>598,9K Cal; 15,1Gr Grasa; 2Gr AGS; 93,4Gr HC; 16,7Gr Azucares; 20,4Gr Proteinas; 2,6Gr Sal.</p>	<p>8</p> <p>Macarrones eco napolitana Abadejo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur Pan</p> <p>540K Cal; 17,1Gr Grasa; 3,4Gr AGS; 70,6Gr HC; 13,3Gr Azucares; 31,7Gr Proteinas; 3,1Gr Sal.</p>
<p>11</p> <p>Menestra de verduras Contramuslo de pollo con patata Ensalada de tomate y maiz</p> <p>Fruta Pan</p> <p>558,4K Cal; 9,6Gr Grasa; 2Gr AGS; 60,5Gr HC; 18,2Gr Azucares; 52,4Gr Proteinas; 5,9Gr Sal.</p>	<p>12</p> <p>Sopa de ave con pasta Bacalao rebozado Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>453,2K Cal; 10,4Gr Grasa; 1,6Gr AGS; 72Gr HC; 15,4Gr Azucares; 15,8Gr Proteinas; 2,7Gr Sal.</p>	<p>13</p> <p>Arroz con tomate Merluza en salsa verde con guisantes Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan</p> <p>566,9K Cal; 9,9Gr Grasa; 1,6Gr AGS; 91,9Gr HC; 22,5Gr Azucares; 24,2Gr Proteinas; 3,9Gr Sal.</p>	<p>14</p> <p>Crema de calabacín con queso Espaguetis integrales y eco con boloñesa vegetal (coles)</p> <p>Yogur Pan Integral</p> <p>509,9K Cal; 11,3Gr Grasa; 4,1Gr AGS; 80,8Gr HC; 13,6Gr Azucares; 27,1Gr Proteinas; 3,6Gr Sal.</p>	<p>15</p> <p>Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>546,8K Cal; 10,5Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 83,3Gr HC; 17,2Gr Azucares; 23,2Gr Proteinas; 2,2Gr Sal.</p>
<p>18</p> <p>Espaguetis integrales y eco a la napolitana Abadejo en pepitoria</p> <p>Fruta Pan</p> <p>541,6K Cal; 8,9Gr Grasa; 1,3Gr AGS; 82,4Gr HC; 18,4Gr Azucares; 27,7Gr Proteinas; 4,8Gr Sal.</p>	<p>19</p> <p>Arroz con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>639K Cal; 11,2Gr Grasa; 2Gr AGS; 80,1Gr HC; 14,3Gr Azucares; 52,2Gr Proteinas; 5,8Gr Sal.</p>	<p>20</p> <p>Garbanzos estofados Salmón en salsa pomodoro Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta Pan</p> <p>558,2K Cal; 12Gr Grasa; 1,8Gr AGS; 74,4Gr HC; 22Gr Azucares; 35,8Gr Proteinas; 4Gr Sal.</p>	<p>21</p> <p>Judías verdes al ajillo con patata Tortilla casera de queso Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>521,6K Cal; 19Gr Grasa; 4,5Gr AGS; 66Gr HC; 14,2Gr Azucares; 19,9Gr Proteinas; 2,8Gr Sal.</p>	<p>22</p> <p>Ensalada de pasta Lentejas guisadas</p> <p>Yogur Pan</p> <p>674,9K Cal; 20,9Gr Grasa; 4,6Gr AGS; 102,2Gr HC; 12,2Gr Azucares; 28,9Gr Proteinas; 3,8Gr Sal.</p>
<p>25</p> <p>Tricolor de verduras Contramuslo de pollo con salsa de tomate</p> <p>Fruta Pan</p> <p>494,4K Cal; 6,3Gr Grasa; 1,4Gr AGS; 56,6Gr HC; 19,8Gr Azucares; 50,9Gr Proteinas; 6,4Gr Sal.</p>	<p>26</p> <p>Lentejas a la riojana Tortilla de patata Ensalada de tomate y maiz</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>537,3K Cal; 10,5Gr Grasa; 2Gr AGS; 85,6Gr HC; 15,8Gr Azucares; 23,7Gr Proteinas; 2,3Gr Sal.</p>	<p>27</p> <p>Patatas guisadas Bacalao rebozado Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan</p> <p>535,9K Cal; 14,6Gr Grasa; 2,1Gr AGS; 83Gr HC; 16,7Gr Azucares; 15,1Gr Proteinas; 3,6Gr Sal.</p>	<p>28</p> <p>Crema de verduras con queso Macarrones eco con salsa boloñesa vegetal</p> <p>Yogur Pan Integral</p> <p>573,7K Cal; 12,3Gr Grasa; 4,7Gr AGS; 87,8Gr HC; 20Gr Azucares; 32,5Gr Proteinas; 4,4Gr Sal.</p>	<p>29</p> <p>Arroz integral con tomate Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta Pan</p> <p>582,9K Cal; 9,4Gr Grasa; 1,3Gr AGS; 92,6Gr HC; 22Gr Azucares; 26,4Gr Proteinas; 5,6Gr Sal.</p>