

MES: Junio-26

MENÚ:

CEIP KATIA ACIN

Basal colegios 9-13 años

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>1</p> <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>	<p>2</p> <p>Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y maíz</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>	<p>3</p> <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>	<p>4</p> <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>	<p>5</p> <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>
<p>8</p> <p>Menestra de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan</p> <p>625K Cal; 26Gr Grasa; 4,5Gr AGS; 76Gr HC; 14,2Gr Azucares; 19,9Gr Proteínas; 2,8Gr Sal.</p>	<p>9</p> <p>Sopa de ave con pasta Magro estofado en salsa cazadora Ensalada de lechuga y tomate</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>	<p>10</p> <p>Arroz con verduras Salmón en salsa pomodoro</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>	<p>11</p> <p>Crema de calabacín con queso Potaje de garbanzos con huevo duro</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>	<p>12</p> <p>Espaguettis integrales y eco a la napolitana Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>646,9K Cal; 10,6Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 80,6Gr HC; 19,1Gr Azucares; 54,2Gr Proteínas; 6,3Gr Sal.</p>
<p>15</p> <p>Crema de verduras Pavo con arroz</p> <p>Fruta Pan</p> <p>678,6K Cal; 19,8Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 95,7Gr HC; 15,8Gr Azucares; 29,4Gr Proteínas; 2,3Gr Sal.</p>	<p>16</p> <p>Espaguettis integrales y eco con tomate Merluza en salsa verde con guisantes Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>645,3K Cal; 25,1Gr Grasa; 1,6Gr AGS; 54,9Gr HC; 13,3Gr Azucares; 50,6Gr Proteínas; 5,8Gr Sal.</p>	<p>17</p> <p>Lentejas a la jardinera Longaniza al horno Ensalada de lechuga</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>	<p>18</p> <p>Tricolor de verduras 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>	<p>19</p> <p>Ensalada de pasta Pechuga de pollo a la milanesa Patatas chips</p> <p>Natillas Pan</p> <p>655,3K Cal; 26,1Gr Grasa; 6,7Gr AGS; 79,5Gr HC; 6,5Gr Azucares; 24,2Gr Proteínas; 3,9Gr Sal.</p>
<p>22</p>	<p>23</p>	<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>
<p>29</p>	<p>30</p>			

MES: juny-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	HABITAS BABY CON JAMÓN LENGUADO A LA PLANCHA CON BRÓCOLI SALTEADO  FRUTA
18	SOPA MARAVILLA PALOMETA AL HORNO  FLAN DE HUEVO	19	VERDURAS AL GUSTO FINGERS DE POLLO CASEROS  LECHE	20	ENSALADA COMPLETA BISTEC DE TERNERA CON CHAMPIÑONES SALTEADOS  QUAJADA CON MIEL	21	ARROZ TRES DELICIAS CONEJO AL HORNO  FRUTA	22	VERDURAS AL HORNO NUGGETS DE PESCADO CASEROS  QUESO FRESCO
25		26		27		28		29	

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)


MES: Junio-26

MENÚ: 003 - Sin gluten

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes																																									
1	<p>Sopa de verduras Magro a la riojana</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>503,4K Cal; 14,9Gr Grasa; 1Gr AGS; 65,7Gr HC; 16,9Gr Azucares; 22,6Gr Proteinas; 3,7Gr Sal.</p>	2	<p>Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y maíz</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>	3	<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>	4	<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>	5	<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>	8	<p>Menestra de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>537,7K Cal; 20,7Gr Grasa; 2,1Gr AGS; 68Gr HC; 18,7Gr Azucares; 14,4Gr Proteinas; 2,4Gr Sal.</p>	9	<p>Sopa de verduras Magro estofado en salsa cazadora Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>594,5K Cal; 18,9Gr Grasa; 1,4Gr AGS; 74,4Gr HC; 20,3Gr Azucares; 27,2Gr Proteinas; 3,7Gr Sal.</p>	10	<p>Arroz con verduras Salmón en salsa pomodoro</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>571K Cal; 13Gr Grasa; 2Gr AGS; 82,3Gr HC; 17,4Gr Azucares; 26,7Gr Proteinas; 3,2Gr Sal.</p>	11	<p>Crema de calabacín con queso Potaje de garbanzos con huevo duro</p> <p>Yogur Pan sin gluten</p> <p>509,9K Cal; 11,3Gr Grasa; 4,1Gr AGS; 80,8Gr HC; 13,6Gr Azucares; 27,1Gr Proteinas; 3,6Gr Sal.</p>	12	<p>Espaguettis sin gluten ni huevo con tomate Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>643,9K Cal; 7,9Gr Grasa; 1,5Gr AGS; 89,6Gr HC; 23,4Gr Azucares; 49,5Gr Proteinas; 6,9Gr Sal.</p>	15	<p>Crema de verduras Pavo con arroz</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>557,2K Cal; 18,4Gr Grasa; 0,9Gr AGS; 73,9Gr HC; 15,4Gr Azucares; 20,7Gr Proteinas; 3Gr Sal.</p>	16	<p>Espaguettis sin gluten ni huevo con tomate Merluza en salsa verde con guisantes Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>536,8K Cal; 7,1Gr Grasa; 1,3Gr AGS; 91,9Gr HC; 23,7Gr Azucares; 21,5Gr Proteinas; 4,6Gr Sal.</p>	17	<p>Acelga con patata Longaniza al horno Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>560K Cal; 17,6Gr Grasa; 0,9Gr AGS; 75,5Gr HC; 14,1Gr Azucares; 22,6Gr Proteinas; 3,3Gr Sal.</p>	18	<p>Tricolor de verduras Tortilla casera de queso Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>505,2K Cal; 18,1Gr Grasa; 4,3Gr AGS; 64,1Gr HC; 18Gr Azucares; 19,9Gr Proteinas; 3,5Gr Sal.</p>	19	<p>Ensalada de pasta sin gluten con salsa Contramuslo de pollo al horno Patatas chips</p> <p>Natillas Pan sin gluten</p> <p>717,9K Cal; 23,5Gr Grasa; 3,4Gr AGS; 71,9Gr HC; 5,2Gr Azucares; 52,6Gr Proteinas; 8Gr Sal.</p>	22		23		24		25		26		29		30							
8	<p>Menestra de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>537,7K Cal; 20,7Gr Grasa; 2,1Gr AGS; 68Gr HC; 18,7Gr Azucares; 14,4Gr Proteinas; 2,4Gr Sal.</p>	9	<p>Sopa de verduras Magro estofado en salsa cazadora Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>594,5K Cal; 18,9Gr Grasa; 1,4Gr AGS; 74,4Gr HC; 20,3Gr Azucares; 27,2Gr Proteinas; 3,7Gr Sal.</p>	10	<p>Arroz con verduras Salmón en salsa pomodoro</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>571K Cal; 13Gr Grasa; 2Gr AGS; 82,3Gr HC; 17,4Gr Azucares; 26,7Gr Proteinas; 3,2Gr Sal.</p>	11	<p>Crema de calabacín con queso Potaje de garbanzos con huevo duro</p> <p>Yogur Pan sin gluten</p> <p>509,9K Cal; 11,3Gr Grasa; 4,1Gr AGS; 80,8Gr HC; 13,6Gr Azucares; 27,1Gr Proteinas; 3,6Gr Sal.</p>	12	<p>Espaguettis sin gluten ni huevo con tomate Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>643,9K Cal; 7,9Gr Grasa; 1,5Gr AGS; 89,6Gr HC; 23,4Gr Azucares; 49,5Gr Proteinas; 6,9Gr Sal.</p>	15	<p>Crema de verduras Pavo con arroz</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>557,2K Cal; 18,4Gr Grasa; 0,9Gr AGS; 73,9Gr HC; 15,4Gr Azucares; 20,7Gr Proteinas; 3Gr Sal.</p>	16	<p>Espaguettis sin gluten ni huevo con tomate Merluza en salsa verde con guisantes Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>536,8K Cal; 7,1Gr Grasa; 1,3Gr AGS; 91,9Gr HC; 23,7Gr Azucares; 21,5Gr Proteinas; 4,6Gr Sal.</p>	17	<p>Acelga con patata Longaniza al horno Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>560K Cal; 17,6Gr Grasa; 0,9Gr AGS; 75,5Gr HC; 14,1Gr Azucares; 22,6Gr Proteinas; 3,3Gr Sal.</p>	18	<p>Tricolor de verduras Tortilla casera de queso Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>505,2K Cal; 18,1Gr Grasa; 4,3Gr AGS; 64,1Gr HC; 18Gr Azucares; 19,9Gr Proteinas; 3,5Gr Sal.</p>	19	<p>Ensalada de pasta sin gluten con salsa Contramuslo de pollo al horno Patatas chips</p> <p>Natillas Pan sin gluten</p> <p>717,9K Cal; 23,5Gr Grasa; 3,4Gr AGS; 71,9Gr HC; 5,2Gr Azucares; 52,6Gr Proteinas; 8Gr Sal.</p>	22		23		24		25		26		29		30																	
15	<p>Crema de verduras Pavo con arroz</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>557,2K Cal; 18,4Gr Grasa; 0,9Gr AGS; 73,9Gr HC; 15,4Gr Azucares; 20,7Gr Proteinas; 3Gr Sal.</p>	16	<p>Espaguettis sin gluten ni huevo con tomate Merluza en salsa verde con guisantes Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>536,8K Cal; 7,1Gr Grasa; 1,3Gr AGS; 91,9Gr HC; 23,7Gr Azucares; 21,5Gr Proteinas; 4,6Gr Sal.</p>	17	<p>Acelga con patata Longaniza al horno Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>560K Cal; 17,6Gr Grasa; 0,9Gr AGS; 75,5Gr HC; 14,1Gr Azucares; 22,6Gr Proteinas; 3,3Gr Sal.</p>	18	<p>Tricolor de verduras Tortilla casera de queso Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>505,2K Cal; 18,1Gr Grasa; 4,3Gr AGS; 64,1Gr HC; 18Gr Azucares; 19,9Gr Proteinas; 3,5Gr Sal.</p>	19	<p>Ensalada de pasta sin gluten con salsa Contramuslo de pollo al horno Patatas chips</p> <p>Natillas Pan sin gluten</p> <p>717,9K Cal; 23,5Gr Grasa; 3,4Gr AGS; 71,9Gr HC; 5,2Gr Azucares; 52,6Gr Proteinas; 8Gr Sal.</p>	22		23		24		25		26		29		30																											
22		23		24		25		26																																									
29		30																																															

MES: Junio-26

MENÚ: 009 - Sin pescado

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes																																									
1	<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>	2	<p>Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y maíz</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>	3	<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>	4	<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>	5	<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>	8	<p>Menestra de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan</p> <p>537,7K Cal; 20,7Gr Grasa; 2,1Gr AGS; 68Gr HC; 18,7Gr Azucares; 14,4Gr Proteinas; 2,4Gr Sal.</p>	9	<p>Sopa de ave con pasta Magro estofado en salsa cazadora Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>558,7K Cal; 16Gr Grasa; 1,2Gr AGS; 70,5Gr HC; 18,3Gr Azucares; 30,2Gr Proteinas; 3,2Gr Sal.</p>	10	<p>Arroz con verduras Pechuga de pollo al limón</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>535,7K Cal; 9,1Gr Grasa; 1,5Gr AGS; 79,9Gr HC; 13,5Gr Azucares; 31,3Gr Proteinas; 4,4Gr Sal.</p>	11	<p>Crema de calabacín con queso Potaje de garbanzos con huevo duro</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>	12	<p>Espaguettis integrales y eco a la napolitana Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>646,9K Cal; 10,6Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 80,6Gr HC; 19,1Gr Azucares; 54,2Gr Proteinas; 6,3Gr Sal.</p>	15	<p>Crema de verduras Pavo con arroz</p> <p>Fruta Pan</p> <p>560K Cal; 17,6Gr Grasa; 0,9Gr AGS; 75,5Gr HC; 14,1Gr Azucares; 22,6Gr Proteinas; 3,3Gr Sal.</p>	16	<p>Espaguettis integrales y eco con tomate Hamburguesa vegetal Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>585,9K Cal; 11,2Gr Grasa; 1,3Gr AGS; 100,8Gr HC; 21,5Gr Azucares; 15,8Gr Proteinas; 4,2Gr Sal.</p>	17	<p>Lentejas a la jardinera Longaniza al horno Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta Pan</p> <p>518K Cal; 14,2Gr Grasa; 4,8Gr AGS; 67,8Gr HC; 15,4Gr Azucares; 28,5Gr Proteinas; 3,1Gr Sal.</p>	18	<p>Tricolor de verduras Tortilla casera de queso Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>505,2K Cal; 18,1Gr Grasa; 4,3Gr AGS; 64,1Gr HC; 18Gr Azucares; 19,9Gr Proteinas; 3,5Gr Sal.</p>	19	<p>Ensalada de pasta sin pescado con salsa Contramuslo de pollo al horno Patatas chips</p> <p>Natillas Pan</p> <p>688,9K Cal; 21,7Gr Grasa; 3,4Gr AGS; 66,9Gr HC; 5,9Gr Azucares; 54,7Gr Proteinas; 8,3Gr Sal.</p>	22		23		24		25		26		29		30							
8	<p>Menestra de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan</p> <p>537,7K Cal; 20,7Gr Grasa; 2,1Gr AGS; 68Gr HC; 18,7Gr Azucares; 14,4Gr Proteinas; 2,4Gr Sal.</p>	9	<p>Sopa de ave con pasta Magro estofado en salsa cazadora Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>558,7K Cal; 16Gr Grasa; 1,2Gr AGS; 70,5Gr HC; 18,3Gr Azucares; 30,2Gr Proteinas; 3,2Gr Sal.</p>	10	<p>Arroz con verduras Pechuga de pollo al limón</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>535,7K Cal; 9,1Gr Grasa; 1,5Gr AGS; 79,9Gr HC; 13,5Gr Azucares; 31,3Gr Proteinas; 4,4Gr Sal.</p>	11	<p>Crema de calabacín con queso Potaje de garbanzos con huevo duro</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>	12	<p>Espaguettis integrales y eco a la napolitana Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>646,9K Cal; 10,6Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 80,6Gr HC; 19,1Gr Azucares; 54,2Gr Proteinas; 6,3Gr Sal.</p>	15	<p>Crema de verduras Pavo con arroz</p> <p>Fruta Pan</p> <p>560K Cal; 17,6Gr Grasa; 0,9Gr AGS; 75,5Gr HC; 14,1Gr Azucares; 22,6Gr Proteinas; 3,3Gr Sal.</p>	16	<p>Espaguettis integrales y eco con tomate Hamburguesa vegetal Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>585,9K Cal; 11,2Gr Grasa; 1,3Gr AGS; 100,8Gr HC; 21,5Gr Azucares; 15,8Gr Proteinas; 4,2Gr Sal.</p>	17	<p>Lentejas a la jardinera Longaniza al horno Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta Pan</p> <p>518K Cal; 14,2Gr Grasa; 4,8Gr AGS; 67,8Gr HC; 15,4Gr Azucares; 28,5Gr Proteinas; 3,1Gr Sal.</p>	18	<p>Tricolor de verduras Tortilla casera de queso Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>505,2K Cal; 18,1Gr Grasa; 4,3Gr AGS; 64,1Gr HC; 18Gr Azucares; 19,9Gr Proteinas; 3,5Gr Sal.</p>	19	<p>Ensalada de pasta sin pescado con salsa Contramuslo de pollo al horno Patatas chips</p> <p>Natillas Pan</p> <p>688,9K Cal; 21,7Gr Grasa; 3,4Gr AGS; 66,9Gr HC; 5,9Gr Azucares; 54,7Gr Proteinas; 8,3Gr Sal.</p>	22		23		24		25		26		29		30																	
15	<p>Crema de verduras Pavo con arroz</p> <p>Fruta Pan</p> <p>560K Cal; 17,6Gr Grasa; 0,9Gr AGS; 75,5Gr HC; 14,1Gr Azucares; 22,6Gr Proteinas; 3,3Gr Sal.</p>	16	<p>Espaguettis integrales y eco con tomate Hamburguesa vegetal Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>585,9K Cal; 11,2Gr Grasa; 1,3Gr AGS; 100,8Gr HC; 21,5Gr Azucares; 15,8Gr Proteinas; 4,2Gr Sal.</p>	17	<p>Lentejas a la jardinera Longaniza al horno Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta Pan</p> <p>518K Cal; 14,2Gr Grasa; 4,8Gr AGS; 67,8Gr HC; 15,4Gr Azucares; 28,5Gr Proteinas; 3,1Gr Sal.</p>	18	<p>Tricolor de verduras Tortilla casera de queso Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>505,2K Cal; 18,1Gr Grasa; 4,3Gr AGS; 64,1Gr HC; 18Gr Azucares; 19,9Gr Proteinas; 3,5Gr Sal.</p>	19	<p>Ensalada de pasta sin pescado con salsa Contramuslo de pollo al horno Patatas chips</p> <p>Natillas Pan</p> <p>688,9K Cal; 21,7Gr Grasa; 3,4Gr AGS; 66,9Gr HC; 5,9Gr Azucares; 54,7Gr Proteinas; 8,3Gr Sal.</p>	22		23		24		25		26		29		30																											
22		23		24		25		26																																									
29		30																																															

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

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes																																									
1	<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>	2	<p>Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y maíz</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>	3	<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>	4	<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>	5	<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>	8	<p>Menestra de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan</p> <p>537,7K Cal; 20,7Gr Grasa; 2,1Gr AGS; 68Gr HC; 18,7Gr Azucares; 14,4Gr Proteinas; 2,4Gr Sal.</p>	9	<p>Sopa de ave con pasta Bacalao rebozado Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>501,9K Cal; 13,2Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 77,3Gr HC; 16,2Gr Azucares; 16,2Gr Proteinas; 3,4Gr Sal.</p>	10	<p>Arroz con verduras Salmón en salsa pomodoro</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>573,8K Cal; 12,3Gr Grasa; 2Gr AGS; 83,9Gr HC; 16,1Gr Azucares; 28,7Gr Proteinas; 3,5Gr Sal.</p>	11	<p>Crema de calabacín con queso Potaje de garbanzos con huevo duro</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>	12	<p>Espaguettis integrales y eco a la napolitana Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>646,9K Cal; 10,6Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 80,6Gr HC; 19,1Gr Azucares; 54,2Gr Proteinas; 6,3Gr Sal.</p>	15	<p>Crema de verduras Pavo con arroz</p> <p>Fruta Pan</p> <p>560K Cal; 17,6Gr Grasa; 0,9Gr AGS; 75,5Gr HC; 14,1Gr Azucares; 22,6Gr Proteinas; 3,3Gr Sal.</p>	16	<p>Espaguettis integrales y eco con tomate Merluza en salsa verde con guisantes Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>516,6K Cal; 7,4Gr Grasa; 1,4Gr AGS; 81,5Gr HC; 19,8Gr Azucares; 27,2Gr Proteinas; 5,2Gr Sal.</p>	17	<p>Acelga con patata Lentejas a la jardinera Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta Pan</p> <p>502K Cal; 16,7Gr Grasa; 2,1Gr AGS; 68Gr HC; 18,7Gr Azucares; 14,4Gr Proteinas; 2,4Gr Sal.</p>	18	<p>Tricolor de verduras Tortilla casera de queso Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>505,2K Cal; 18,1Gr Grasa; 4,3Gr AGS; 64,1Gr HC; 18Gr Azucares; 19,9Gr Proteinas; 3,5Gr Sal.</p>	19	<p>Ensalada de pasta Pechuga de pollo a la milanesa Patatas chips</p> <p>Natillas Pan</p> <p>655,3K Cal; 26,1Gr Grasa; 6,7Gr AGS; 79,5Gr HC; 6,5Gr Azucares; 24,2Gr Proteinas; 3,9Gr Sal.</p>	22		23		24		25		26		29		30							
8	<p>Menestra de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan</p> <p>537,7K Cal; 20,7Gr Grasa; 2,1Gr AGS; 68Gr HC; 18,7Gr Azucares; 14,4Gr Proteinas; 2,4Gr Sal.</p>	9	<p>Sopa de ave con pasta Bacalao rebozado Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>501,9K Cal; 13,2Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 77,3Gr HC; 16,2Gr Azucares; 16,2Gr Proteinas; 3,4Gr Sal.</p>	10	<p>Arroz con verduras Salmón en salsa pomodoro</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>573,8K Cal; 12,3Gr Grasa; 2Gr AGS; 83,9Gr HC; 16,1Gr Azucares; 28,7Gr Proteinas; 3,5Gr Sal.</p>	11	<p>Crema de calabacín con queso Potaje de garbanzos con huevo duro</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>	12	<p>Espaguettis integrales y eco a la napolitana Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>646,9K Cal; 10,6Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 80,6Gr HC; 19,1Gr Azucares; 54,2Gr Proteinas; 6,3Gr Sal.</p>	15	<p>Crema de verduras Pavo con arroz</p> <p>Fruta Pan</p> <p>560K Cal; 17,6Gr Grasa; 0,9Gr AGS; 75,5Gr HC; 14,1Gr Azucares; 22,6Gr Proteinas; 3,3Gr Sal.</p>	16	<p>Espaguettis integrales y eco con tomate Merluza en salsa verde con guisantes Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>516,6K Cal; 7,4Gr Grasa; 1,4Gr AGS; 81,5Gr HC; 19,8Gr Azucares; 27,2Gr Proteinas; 5,2Gr Sal.</p>	17	<p>Acelga con patata Lentejas a la jardinera Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta Pan</p> <p>502K Cal; 16,7Gr Grasa; 2,1Gr AGS; 68Gr HC; 18,7Gr Azucares; 14,4Gr Proteinas; 2,4Gr Sal.</p>	18	<p>Tricolor de verduras Tortilla casera de queso Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>505,2K Cal; 18,1Gr Grasa; 4,3Gr AGS; 64,1Gr HC; 18Gr Azucares; 19,9Gr Proteinas; 3,5Gr Sal.</p>	19	<p>Ensalada de pasta Pechuga de pollo a la milanesa Patatas chips</p> <p>Natillas Pan</p> <p>655,3K Cal; 26,1Gr Grasa; 6,7Gr AGS; 79,5Gr HC; 6,5Gr Azucares; 24,2Gr Proteinas; 3,9Gr Sal.</p>	22		23		24		25		26		29		30																	
15	<p>Crema de verduras Pavo con arroz</p> <p>Fruta Pan</p> <p>560K Cal; 17,6Gr Grasa; 0,9Gr AGS; 75,5Gr HC; 14,1Gr Azucares; 22,6Gr Proteinas; 3,3Gr Sal.</p>	16	<p>Espaguettis integrales y eco con tomate Merluza en salsa verde con guisantes Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>516,6K Cal; 7,4Gr Grasa; 1,4Gr AGS; 81,5Gr HC; 19,8Gr Azucares; 27,2Gr Proteinas; 5,2Gr Sal.</p>	17	<p>Acelga con patata Lentejas a la jardinera Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta Pan</p> <p>502K Cal; 16,7Gr Grasa; 2,1Gr AGS; 68Gr HC; 18,7Gr Azucares; 14,4Gr Proteinas; 2,4Gr Sal.</p>	18	<p>Tricolor de verduras Tortilla casera de queso Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>505,2K Cal; 18,1Gr Grasa; 4,3Gr AGS; 64,1Gr HC; 18Gr Azucares; 19,9Gr Proteinas; 3,5Gr Sal.</p>	19	<p>Ensalada de pasta Pechuga de pollo a la milanesa Patatas chips</p> <p>Natillas Pan</p> <p>655,3K Cal; 26,1Gr Grasa; 6,7Gr AGS; 79,5Gr HC; 6,5Gr Azucares; 24,2Gr Proteinas; 3,9Gr Sal.</p>	22		23		24		25		26		29		30																											
22		23		24		25		26																																									
29		30																																															