

LUNES 1	MARTES 1	MIÉRCOLES 1	JUEVES 1	VIERNES 1																				
<p>2 3 4 5 6 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, huevo y cebolla Paella de marisco Yogur natural</p> <p>681,7Kcal - Prot:25,2g - Lip:20,5g - HC:97,8g AGS:5,7g - Azúcares:22,7g - Sal:2,3g</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, espárragos y pepino Macarrones ECO con jamón york y verduras Fruta fresca</p> <p>541,1Kcal - Prot:18,5g - Lip:18,0g - HC:72,2g AGS:4,6g - Azúcares:13,4g - Sal:1,9g</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso fresco Garbanzos con chorizo y huevo Fruta fresca</p> <p>725,0Kcal - Prot:25,3g - Lip:36,2g - HC:67,9g AGS:9,7g - Azúcares:12,9g - Sal:2,5g</p>	<p>9 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y soja Pollo asado con manzana Fruta fresca</p> <p>482,6Kcal - Prot:21,6g - Lip:18,7g - HC:51,7g AGS:3,8g - Azúcares:12,4g - Sal:1,3g</p>	<p>1 4 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y remolacha Lentejas estofadas Fruta fresca</p> <p>562,6Kcal - Prot:21,0g - Lip:15,2g - HC:79,1g AGS:2,5g - Azúcares:11,9g - Sal:1,9g</p>	<p>4</p> <p>Crema de alubias con calabaza Merluza en salsa Fruta fresca</p> <p>545,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:10,7g - HC:74,7g AGS:1,7g - Azúcares:13,5g - Sal:1,4g</p>	<p>1 2 3 4 9 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y aceitunas Arroz a la cubana con salchichas de ave Fruta fresca</p> <p>591,9Kcal - Prot:17,7g - Lip:21,7g - HC:78,1g AGS:4,4g - Azúcares:9,8g - Sal:2,6g</p>	<p>2 4 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso fresco Guiso de patatas con bacalao Yogur natural</p> <p>556,3Kcal - Prot:25,3g - Lip:19,0g - HC:67,5g AGS:5,9g - Azúcares:25,4g - Sal:2,3g</p>	<p>1 2 3 9 12 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, espárragos y pepino Cocido completo Fruta fresca</p> <p>655,0Kcal - Prot:23,5g - Lip:27,8g - HC:69,6g AGS:6,7g - Azúcares:12,7g - Sal:1,2g</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Rollitos de york con verduras Macarrones integrales con tomate, huevo y queso Fruta fresca</p> <p>694,2Kcal - Prot:30,7g - Lip:28,4g - HC:75,4g AGS:7,5g - Azúcares:11,4g - Sal:1,9g</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso fresco Lentejas con chorizo Fruta fresca</p> <p>707,8Kcal - Prot:26,0g - Lip:29,7g - HC:78,1g AGS:8,3g - Azúcares:11,9g - Sal:2,4g</p>	<p>1 2 3 4 11 14 9</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, piña y huevo Potaje con albondigas de bacalao Fruta fresca</p> <p>567,8Kcal - Prot:21,6g - Lip:20,2g - HC:73,4g AGS:3,1g - Azúcares:12,9g - Sal:1,3g</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y soja Espaguetis boloñesa Fruta fresca</p> <p>578,3Kcal - Prot:19,3g - Lip:17,6g - HC:81,7g AGS:3,2g - Azúcares:12,9g - Sal:1,5g</p>	<p>14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y espárragos Arroz con pollo y verduras Fruta fresca</p> <p>580,8Kcal - Prot:21,5g - Lip:18,3g - HC:79,0g AGS:3,7g - Azúcares:11,4g - Sal:1,4g</p>	<p>2 4 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, calabaza y maíz Asado de merluza Yogur natural</p> <p>578,0Kcal - Prot:32,7g - Lip:20,3g - HC:62,8g AGS:5,2g - Azúcares:23,9g - Sal:1,9g</p>	<p>1 4 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, calabaza y espárragos Lentejas con costillejas Fruta fresca</p> <p>631,2Kcal - Prot:28,9g - Lip:21,8g - HC:74,1g AGS:4,4g - Azúcares:11,4g - Sal:1,6g</p>	<p>1 4 9 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, soja y aceitunas Macarrones integrales con atún Fruta fresca</p> <p>548,1Kcal - Prot:19,5g - Lip:20,9g - HC:64,0g AGS:2,9g - Azúcares:11,1g - Sal:1,7g</p>	<p>4 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y aceitunas Olla gitana Fruta fresca</p> <p>580,5Kcal - Prot:18,9g - Lip:15,6g - HC:81,9g AGS:2,2g - Azúcares:13,1g - Sal:1,8g</p>	<p>2 3 4 14</p> <p>Ensalada de patatas, queso, huevo, tomate y aceitunas Sopa de pescado con arroz Yogur natural</p> <p>637,1Kcal - Prot:25,5g - Lip:23,0g - HC:78,8g AGS:6,3g - Azúcares:23,7g - Sal:2,1g</p>	<p>14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, col lombarda y manzana Estofado de ternera Fruta fresca</p> <p>568,5Kcal - Prot:20,6g - Lip:28,7g - HC:52,9g AGS:8,8g - Azúcares:13,9g - Sal:1,4g</p>	<p>3 14</p> <p>Crema de calabaza Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate, maíz Fruta fresca</p> <p>642,3Kcal - Prot:21,2g - Lip:30,2g - HC:67,1g AGS:6,2g - Azúcares:14,0g - Sal:2,0g</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, huevo y cebolla Habichuelas estofadas con chorizo Fruta fresca</p> <p>649,1Kcal - Prot:22,7g - Lip:26,2g - HC:69,7g AGS:6,5g - Azúcares:12,2g - Sal:1,7g</p>	<p>14</p> <p>Ensalada (lechuga, col lombarda, zanahoria, manzana, cebolla y maíz) Arroz con magra y garbanzos Fruta fresca</p> <p>668,7Kcal - Prot:27,0g - Lip:13,8g - HC:104,4g AGS:2,9g - Azúcares:13,5g - Sal:1,1g</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, queso fresco y pepino Espaguetis ECO boloñesa Fruta fresca</p> <p>602,9Kcal - Prot:19,6g - Lip:24,0g - HC:72,9g AGS:5,8g - Azúcares:13,0g - Sal:1,8g</p>	<p>1 2 3 4 5 9 14</p> <p>Rollitos de york con verduras Fideua de pescado Yogur natural</p> <p>692,6Kcal - Prot:32,2g - Lip:19,8g - HC:94,7g AGS:4,9g - Azúcares:24,6g - Sal:1,9g</p>
<p>4</p> <p>Crema de alubias con calabaza Merluza en salsa Fruta fresca</p> <p>545,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:10,7g - HC:74,7g AGS:1,7g - Azúcares:13,5g - Sal:1,4g</p>	<p>1 2 3 4 9 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y aceitunas Arroz a la cubana con salchichas de ave Fruta fresca</p> <p>591,9Kcal - Prot:17,7g - Lip:21,7g - HC:78,1g AGS:4,4g - Azúcares:9,8g - Sal:2,6g</p>	<p>2 4 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso fresco Guiso de patatas con bacalao Yogur natural</p> <p>556,3Kcal - Prot:25,3g - Lip:19,0g - HC:67,5g AGS:5,9g - Azúcares:25,4g - Sal:2,3g</p>	<p>1 2 3 9 12 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, espárragos y pepino Cocido completo Fruta fresca</p> <p>655,0Kcal - Prot:23,5g - Lip:27,8g - HC:69,6g AGS:6,7g - Azúcares:12,7g - Sal:1,2g</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Rollitos de york con verduras Macarrones integrales con tomate, huevo y queso Fruta fresca</p> <p>694,2Kcal - Prot:30,7g - Lip:28,4g - HC:75,4g AGS:7,5g - Azúcares:11,4g - Sal:1,9g</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso fresco Lentejas con chorizo Fruta fresca</p> <p>707,8Kcal - Prot:26,0g - Lip:29,7g - HC:78,1g AGS:8,3g - Azúcares:11,9g - Sal:2,4g</p>	<p>1 2 3 4 11 14 9</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, piña y huevo Potaje con albondigas de bacalao Fruta fresca</p> <p>567,8Kcal - Prot:21,6g - Lip:20,2g - HC:73,4g AGS:3,1g - Azúcares:12,9g - Sal:1,3g</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y soja Espaguetis boloñesa Fruta fresca</p> <p>578,3Kcal - Prot:19,3g - Lip:17,6g - HC:81,7g AGS:3,2g - Azúcares:12,9g - Sal:1,5g</p>	<p>14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y espárragos Arroz con pollo y verduras Fruta fresca</p> <p>580,8Kcal - Prot:21,5g - Lip:18,3g - HC:79,0g AGS:3,7g - Azúcares:11,4g - Sal:1,4g</p>	<p>2 4 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, calabaza y maíz Asado de merluza Yogur natural</p> <p>578,0Kcal - Prot:32,7g - Lip:20,3g - HC:62,8g AGS:5,2g - Azúcares:23,9g - Sal:1,9g</p>	<p>1 4 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, calabaza y espárragos Lentejas con costillejas Fruta fresca</p> <p>631,2Kcal - Prot:28,9g - Lip:21,8g - HC:74,1g AGS:4,4g - Azúcares:11,4g - Sal:1,6g</p>	<p>1 4 9 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, soja y aceitunas Macarrones integrales con atún Fruta fresca</p> <p>548,1Kcal - Prot:19,5g - Lip:20,9g - HC:64,0g AGS:2,9g - Azúcares:11,1g - Sal:1,7g</p>	<p>4 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y aceitunas Olla gitana Fruta fresca</p> <p>580,5Kcal - Prot:18,9g - Lip:15,6g - HC:81,9g AGS:2,2g - Azúcares:13,1g - Sal:1,8g</p>	<p>2 3 4 14</p> <p>Ensalada de patatas, queso, huevo, tomate y aceitunas Sopa de pescado con arroz Yogur natural</p> <p>637,1Kcal - Prot:25,5g - Lip:23,0g - HC:78,8g AGS:6,3g - Azúcares:23,7g - Sal:2,1g</p>	<p>14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, col lombarda y manzana Estofado de ternera Fruta fresca</p> <p>568,5Kcal - Prot:20,6g - Lip:28,7g - HC:52,9g AGS:8,8g - Azúcares:13,9g - Sal:1,4g</p>	<p>3 14</p> <p>Crema de calabaza Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate, maíz Fruta fresca</p> <p>642,3Kcal - Prot:21,2g - Lip:30,2g - HC:67,1g AGS:6,2g - Azúcares:14,0g - Sal:2,0g</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, huevo y cebolla Habichuelas estofadas con chorizo Fruta fresca</p> <p>649,1Kcal - Prot:22,7g - Lip:26,2g - HC:69,7g AGS:6,5g - Azúcares:12,2g - Sal:1,7g</p>	<p>14</p> <p>Ensalada (lechuga, col lombarda, zanahoria, manzana, cebolla y maíz) Arroz con magra y garbanzos Fruta fresca</p> <p>668,7Kcal - Prot:27,0g - Lip:13,8g - HC:104,4g AGS:2,9g - Azúcares:13,5g - Sal:1,1g</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, queso fresco y pepino Espaguetis ECO boloñesa Fruta fresca</p> <p>602,9Kcal - Prot:19,6g - Lip:24,0g - HC:72,9g AGS:5,8g - Azúcares:13,0g - Sal:1,8g</p>	<p>1 2 3 4 5 9 14</p> <p>Rollitos de york con verduras Fideua de pescado Yogur natural</p> <p>692,6Kcal - Prot:32,2g - Lip:19,8g - HC:94,7g AGS:4,9g - Azúcares:24,6g - Sal:1,9g</p>					
<p>1 2 3 9 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso fresco Lentejas con chorizo Fruta fresca</p> <p>707,8Kcal - Prot:26,0g - Lip:29,7g - HC:78,1g AGS:8,3g - Azúcares:11,9g - Sal:2,4g</p>	<p>1 2 3 4 11 14 9</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, piña y huevo Potaje con albondigas de bacalao Fruta fresca</p> <p>567,8Kcal - Prot:21,6g - Lip:20,2g - HC:73,4g AGS:3,1g - Azúcares:12,9g - Sal:1,3g</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y soja Espaguetis boloñesa Fruta fresca</p> <p>578,3Kcal - Prot:19,3g - Lip:17,6g - HC:81,7g AGS:3,2g - Azúcares:12,9g - Sal:1,5g</p>	<p>14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y espárragos Arroz con pollo y verduras Fruta fresca</p> <p>580,8Kcal - Prot:21,5g - Lip:18,3g - HC:79,0g AGS:3,7g - Azúcares:11,4g - Sal:1,4g</p>	<p>2 4 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, calabaza y maíz Asado de merluza Yogur natural</p> <p>578,0Kcal - Prot:32,7g - Lip:20,3g - HC:62,8g AGS:5,2g - Azúcares:23,9g - Sal:1,9g</p>	<p>1 4 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, calabaza y espárragos Lentejas con costillejas Fruta fresca</p> <p>631,2Kcal - Prot:28,9g - Lip:21,8g - HC:74,1g AGS:4,4g - Azúcares:11,4g - Sal:1,6g</p>	<p>1 4 9 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, soja y aceitunas Macarrones integrales con atún Fruta fresca</p> <p>548,1Kcal - Prot:19,5g - Lip:20,9g - HC:64,0g AGS:2,9g - Azúcares:11,1g - Sal:1,7g</p>	<p>4 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y aceitunas Olla gitana Fruta fresca</p> <p>580,5Kcal - Prot:18,9g - Lip:15,6g - HC:81,9g AGS:2,2g - Azúcares:13,1g - Sal:1,8g</p>	<p>2 3 4 14</p> <p>Ensalada de patatas, queso, huevo, tomate y aceitunas Sopa de pescado con arroz Yogur natural</p> <p>637,1Kcal - Prot:25,5g - Lip:23,0g - HC:78,8g AGS:6,3g - Azúcares:23,7g - Sal:2,1g</p>	<p>14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, col lombarda y manzana Estofado de ternera Fruta fresca</p> <p>568,5Kcal - Prot:20,6g - Lip:28,7g - HC:52,9g AGS:8,8g - Azúcares:13,9g - Sal:1,4g</p>	<p>3 14</p> <p>Crema de calabaza Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate, maíz Fruta fresca</p> <p>642,3Kcal - Prot:21,2g - Lip:30,2g - HC:67,1g AGS:6,2g - Azúcares:14,0g - Sal:2,0g</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, huevo y cebolla Habichuelas estofadas con chorizo Fruta fresca</p> <p>649,1Kcal - Prot:22,7g - Lip:26,2g - HC:69,7g AGS:6,5g - Azúcares:12,2g - Sal:1,7g</p>	<p>14</p> <p>Ensalada (lechuga, col lombarda, zanahoria, manzana, cebolla y maíz) Arroz con magra y garbanzos Fruta fresca</p> <p>668,7Kcal - Prot:27,0g - Lip:13,8g - HC:104,4g AGS:2,9g - Azúcares:13,5g - Sal:1,1g</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, queso fresco y pepino Espaguetis ECO boloñesa Fruta fresca</p> <p>602,9Kcal - Prot:19,6g - Lip:24,0g - HC:72,9g AGS:5,8g - Azúcares:13,0g - Sal:1,8g</p>	<p>1 2 3 4 5 9 14</p> <p>Rollitos de york con verduras Fideua de pescado Yogur natural</p> <p>692,6Kcal - Prot:32,2g - Lip:19,8g - HC:94,7g AGS:4,9g - Azúcares:24,6g - Sal:1,9g</p>										
<p>1 4 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, calabaza y espárragos Lentejas con costillejas Fruta fresca</p> <p>631,2Kcal - Prot:28,9g - Lip:21,8g - HC:74,1g AGS:4,4g - Azúcares:11,4g - Sal:1,6g</p>	<p>1 4 9 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, soja y aceitunas Macarrones integrales con atún Fruta fresca</p> <p>548,1Kcal - Prot:19,5g - Lip:20,9g - HC:64,0g AGS:2,9g - Azúcares:11,1g - Sal:1,7g</p>	<p>4 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y aceitunas Olla gitana Fruta fresca</p> <p>580,5Kcal - Prot:18,9g - Lip:15,6g - HC:81,9g AGS:2,2g - Azúcares:13,1g - Sal:1,8g</p>	<p>2 3 4 14</p> <p>Ensalada de patatas, queso, huevo, tomate y aceitunas Sopa de pescado con arroz Yogur natural</p> <p>637,1Kcal - Prot:25,5g - Lip:23,0g - HC:78,8g AGS:6,3g - Azúcares:23,7g - Sal:2,1g</p>	<p>14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, col lombarda y manzana Estofado de ternera Fruta fresca</p> <p>568,5Kcal - Prot:20,6g - Lip:28,7g - HC:52,9g AGS:8,8g - Azúcares:13,9g - Sal:1,4g</p>	<p>3 14</p> <p>Crema de calabaza Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate, maíz Fruta fresca</p> <p>642,3Kcal - Prot:21,2g - Lip:30,2g - HC:67,1g AGS:6,2g - Azúcares:14,0g - Sal:2,0g</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, huevo y cebolla Habichuelas estofadas con chorizo Fruta fresca</p> <p>649,1Kcal - Prot:22,7g - Lip:26,2g - HC:69,7g AGS:6,5g - Azúcares:12,2g - Sal:1,7g</p>	<p>14</p> <p>Ensalada (lechuga, col lombarda, zanahoria, manzana, cebolla y maíz) Arroz con magra y garbanzos Fruta fresca</p> <p>668,7Kcal - Prot:27,0g - Lip:13,8g - HC:104,4g AGS:2,9g - Azúcares:13,5g - Sal:1,1g</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, queso fresco y pepino Espaguetis ECO boloñesa Fruta fresca</p> <p>602,9Kcal - Prot:19,6g - Lip:24,0g - HC:72,9g AGS:5,8g - Azúcares:13,0g - Sal:1,8g</p>	<p>1 2 3 4 5 9 14</p> <p>Rollitos de york con verduras Fideua de pescado Yogur natural</p> <p>692,6Kcal - Prot:32,2g - Lip:19,8g - HC:94,7g AGS:4,9g - Azúcares:24,6g - Sal:1,9g</p>															
<p>3 14</p> <p>Crema de calabaza Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate, maíz Fruta fresca</p> <p>642,3Kcal - Prot:21,2g - Lip:30,2g - HC:67,1g AGS:6,2g - Azúcares:14,0g - Sal:2,0g</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, huevo y cebolla Habichuelas estofadas con chorizo Fruta fresca</p> <p>649,1Kcal - Prot:22,7g - Lip:26,2g - HC:69,7g AGS:6,5g - Azúcares:12,2g - Sal:1,7g</p>	<p>14</p> <p>Ensalada (lechuga, col lombarda, zanahoria, manzana, cebolla y maíz) Arroz con magra y garbanzos Fruta fresca</p> <p>668,7Kcal - Prot:27,0g - Lip:13,8g - HC:104,4g AGS:2,9g - Azúcares:13,5g - Sal:1,1g</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, queso fresco y pepino Espaguetis ECO boloñesa Fruta fresca</p> <p>602,9Kcal - Prot:19,6g - Lip:24,0g - HC:72,9g AGS:5,8g - Azúcares:13,0g - Sal:1,8g</p>	<p>1 2 3 4 5 9 14</p> <p>Rollitos de york con verduras Fideua de pescado Yogur natural</p> <p>692,6Kcal - Prot:32,2g - Lip:19,8g - HC:94,7g AGS:4,9g - Azúcares:24,6g - Sal:1,9g</p>																				

Observaciones

Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por ingesta.
Al acompañar las comidas con pan, deberemos tener en cuenta la presencia de gluten como alérgeno (a excepción de las dietas sin gluten)

Los alérgenos del menú tienen en cuenta todos los ingredientes de cada plato y siguen el principio de máxima precaución

- | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

LUNES 6

1 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, espárragos y pepino
Lentejas con arroz
Fruta fresca

569,4Kcal - Prot:20,9g - Lip:14,1g - HC:84,2g AGS:2,4g - Azúcares:12,2g - Sal:1,3g

MARTES 6

1 4 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y aceitunas
Macarrones integrales con tomate y atún
Fruta fresca

564,6Kcal - Prot:18,0g - Lip:23,2g - HC:64,6g AGS:3,6g - Azúcares:11,6g - Sal:1,9g

MIÉRCOLES 6

3 4 12 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, huevo y caballa
Olla de cerdo con alubias
Fruta fresca

731,9Kcal - Prot:31,3g - Lip:23,9g - HC:88,3g AGS:5,0g - Azúcares:10,5g - Sal:1,6g

JUEVES 6

2 4 5 6 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, queso fresco y pepino
Arroz a banda
Yogur natural

661,5Kcal - Prot:28,3g - Lip:19,5g - HC:90,8g AGS:6,0g - Azúcares:24,1g - Sal:2,2g

VIERNES 6

4 9 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, soja y aceitunas
Guiso de pavo con champiñón
Fruta fresca

461,0Kcal - Prot:19,1g - Lip:19,1g - HC:49,9g AGS:3,7g - Azúcares:11,1g - Sal:1,9g

GUIA CALENDARIO ESCOLAR MURCIA 2022-2023

CALENDARIO MURCIA



<p>Octubre 2022</p> <table border="1"> <tr><th>L</th><th>M</th><th>X</th><th>J</th><th>V</th><th>S</th><th>D</th><th>semana</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>5º</td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>6º</td></tr> <tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>1º</td></tr> <tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>2º</td></tr> <tr><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>3º</td></tr> <tr><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>4º</td></tr> </table>	L	M	X	J	V	S	D	semana						1	2	5º	3	4	5	6	7	8	9	6º	10	11	12	13	14	15	16	1º	17	18	19	20	21	22	23	2º	24	25	26	27	28	29	30	3º	31							4º	<p>Noviembre 2022</p> <table border="1"> <tr><th>L</th><th>M</th><th>X</th><th>J</th><th>V</th><th>S</th><th>D</th><th>semana</th></tr> <tr><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>4º</td></tr> <tr><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>5º</td></tr> <tr><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>6º</td></tr> <tr><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>1º</td></tr> <tr><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>2º</td></tr> </table>	L	M	X	J	V	S	D	semana		1	2	3	4	5	6	4º	7	8	9	10	11	12	13	5º	14	15	16	17	18	19	20	6º	21	22	23	24	25	26	27	1º	28	29	30					2º	<p>Diciembre 2022</p> <table border="1"> <tr><th>L</th><th>M</th><th>X</th><th>J</th><th>V</th><th>S</th><th>D</th><th>semana</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>2º</td></tr> <tr><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>3º</td></tr> <tr><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>4º</td></tr> <tr><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>5º</td></tr> <tr><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td>6º</td></tr> </table>	L	M	X	J	V	S	D	semana				1	2	3	4	2º	5	6	7	8	9	10	11	3º	12	13	14	15	16	17	18	4º	19	20	21	22	23	24	25	5º	26	27	28	29	30	31		6º
L	M	X	J	V	S	D	semana																																																																																																																																																			
					1	2	5º																																																																																																																																																			
3	4	5	6	7	8	9	6º																																																																																																																																																			
10	11	12	13	14	15	16	1º																																																																																																																																																			
17	18	19	20	21	22	23	2º																																																																																																																																																			
24	25	26	27	28	29	30	3º																																																																																																																																																			
31							4º																																																																																																																																																			
L	M	X	J	V	S	D	semana																																																																																																																																																			
	1	2	3	4	5	6	4º																																																																																																																																																			
7	8	9	10	11	12	13	5º																																																																																																																																																			
14	15	16	17	18	19	20	6º																																																																																																																																																			
21	22	23	24	25	26	27	1º																																																																																																																																																			
28	29	30					2º																																																																																																																																																			
L	M	X	J	V	S	D	semana																																																																																																																																																			
			1	2	3	4	2º																																																																																																																																																			
5	6	7	8	9	10	11	3º																																																																																																																																																			
12	13	14	15	16	17	18	4º																																																																																																																																																			
19	20	21	22	23	24	25	5º																																																																																																																																																			
26	27	28	29	30	31		6º																																																																																																																																																			
<p>Enero 2023</p> <table border="1"> <tr><th>L</th><th>M</th><th>X</th><th>J</th><th>V</th><th>S</th><th>D</th><th>semana</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>6º</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>1º</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>2º</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>3º</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>4º</td></tr> <tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>5º</td></tr> </table>	L	M	X	J	V	S	D	semana							1	6º	2	3	4	5	6	7	8	1º	9	10	11	12	13	14	15	2º	16	17	18	19	20	21	22	3º	23	24	25	26	27	28	29	4º	30	31						5º	<p>Febrero 2023</p> <table border="1"> <tr><th>L</th><th>M</th><th>X</th><th>J</th><th>V</th><th>S</th><th>D</th><th>semana</th></tr> <tr><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>5º</td></tr> <tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>6º</td></tr> <tr><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>1º</td></tr> <tr><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>2º</td></tr> <tr><td>27</td><td>28</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>3º</td></tr> </table>	L	M	X	J	V	S	D	semana			1	2	3	4	5	5º	6	7	8	9	10	11	12	6º	13	14	15	16	17	18	19	1º	20	21	22	23	24	25	26	2º	27	28						3º	<p>Marzo 2023</p> <table border="1"> <tr><th>L</th><th>M</th><th>X</th><th>J</th><th>V</th><th>S</th><th>D</th><th>semana</th></tr> <tr><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>3º</td></tr> <tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>4º</td></tr> <tr><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>5º</td></tr> <tr><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>6º</td></tr> <tr><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td>1º</td></tr> </table>	L	M	X	J	V	S	D	semana			1	2	3	4	5	3º	6	7	8	9	10	11	12	4º	13	14	15	16	17	18	19	5º	20	21	22	23	24	25	26	6º	27	28	29	30	31			1º
L	M	X	J	V	S	D	semana																																																																																																																																																			
						1	6º																																																																																																																																																			
2	3	4	5	6	7	8	1º																																																																																																																																																			
9	10	11	12	13	14	15	2º																																																																																																																																																			
16	17	18	19	20	21	22	3º																																																																																																																																																			
23	24	25	26	27	28	29	4º																																																																																																																																																			
30	31						5º																																																																																																																																																			
L	M	X	J	V	S	D	semana																																																																																																																																																			
		1	2	3	4	5	5º																																																																																																																																																			
6	7	8	9	10	11	12	6º																																																																																																																																																			
13	14	15	16	17	18	19	1º																																																																																																																																																			
20	21	22	23	24	25	26	2º																																																																																																																																																			
27	28						3º																																																																																																																																																			
L	M	X	J	V	S	D	semana																																																																																																																																																			
		1	2	3	4	5	3º																																																																																																																																																			
6	7	8	9	10	11	12	4º																																																																																																																																																			
13	14	15	16	17	18	19	5º																																																																																																																																																			
20	21	22	23	24	25	26	6º																																																																																																																																																			
27	28	29	30	31			1º																																																																																																																																																			
<p>Abril 2023</p> <table border="1"> <tr><th>L</th><th>M</th><th>X</th><th>J</th><th>V</th><th>S</th><th>D</th><th>semana</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>1º</td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>2º</td></tr> <tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>3º</td></tr> <tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>4º</td></tr> <tr><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>5º</td></tr> </table>	L	M	X	J	V	S	D	semana						1	2	1º	3	4	5	6	7	8	9	2º	10	11	12	13	14	15	16	3º	17	18	19	20	21	22	23	4º	24	25	26	27	28	29	30	5º	<p>Mayo 2023</p> <table border="1"> <tr><th>L</th><th>M</th><th>X</th><th>J</th><th>V</th><th>S</th><th>D</th><th>semana</th></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>6º</td></tr> <tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>1º</td></tr> <tr><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>2º</td></tr> <tr><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>3º</td></tr> <tr><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>4º</td></tr> </table>	L	M	X	J	V	S	D	semana	1	2	3	4	5	6	7	6º	8	9	10	11	12	13	14	1º	15	16	17	18	19	20	21	2º	22	23	24	25	26	27	28	3º	29	30	31					4º	<p>Junio 2023</p> <table border="1"> <tr><th>L</th><th>M</th><th>X</th><th>J</th><th>V</th><th>S</th><th>D</th><th>semana</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>4º</td></tr> <tr><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>5º</td></tr> <tr><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>6º</td></tr> <tr><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>1º</td></tr> <tr><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td>2º</td></tr> </table>	L	M	X	J	V	S	D	semana				1	2	3	4	4º	5	6	7	8	9	10	11	5º	12	13	14	15	16	17	18	6º	19	20	21	22	23	24	25	1º	26	27	28	29	30	31		2º								
L	M	X	J	V	S	D	semana																																																																																																																																																			
					1	2	1º																																																																																																																																																			
3	4	5	6	7	8	9	2º																																																																																																																																																			
10	11	12	13	14	15	16	3º																																																																																																																																																			
17	18	19	20	21	22	23	4º																																																																																																																																																			
24	25	26	27	28	29	30	5º																																																																																																																																																			
L	M	X	J	V	S	D	semana																																																																																																																																																			
1	2	3	4	5	6	7	6º																																																																																																																																																			
8	9	10	11	12	13	14	1º																																																																																																																																																			
15	16	17	18	19	20	21	2º																																																																																																																																																			
22	23	24	25	26	27	28	3º																																																																																																																																																			
29	30	31					4º																																																																																																																																																			
L	M	X	J	V	S	D	semana																																																																																																																																																			
			1	2	3	4	4º																																																																																																																																																			
5	6	7	8	9	10	11	5º																																																																																																																																																			
12	13	14	15	16	17	18	6º																																																																																																																																																			
19	20	21	22	23	24	25	1º																																																																																																																																																			
26	27	28	29	30	31		2º																																																																																																																																																			



Observaciones

Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por ingesta.
Al acompañar las comidas con pan, deberemos tener en cuenta la presencia de gluten como alérgeno (a excepción de las dietas sin gluten)

Los alérgenos del menú tienen en cuenta todos los ingredientes de cada plato y siguen el principio de máxima precaución

- 1 GLUTEN
- 3 HUEVO
- 5 MOLUSCOS
- 7 CACAHUETES
- 9 SOJA
- 11 MOSTAZA
- 13 ALTRAMUCES
- 2 LÁCTEOS
- 4 PESCADO
- 6 CRUSTÁCEOS
- 8 FRUTOS DE CÁSCARA
- 10 SÉSAMO
- 12 APIO
- 14 AZUFRE Y SULFITO