

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES															
 <p>No olvides lavarte las manos antes de cada comida</p>				<b>1</b> LENTEJAS CON VERDURAS BUTIFARRA AL HORNO TOMATE NATURAL ALIÑADO FRUTA				<b>2</b> SOPA DE RAPE CON ESTRELLITAS TORTILLA DE PATATAS CALABACÍN A LA PLANCHA FRUTA				<b>3</b> CREMA DE CALABACÍN PAVO EN SALSA PATATAS PANADERAS AL HORNO FRUTA				<b>4</b> PATATAS ESTOFADAS CON TERNERA BACALADILLAS FRITAS ENSALADA MIXTA FRUTA															
				KCL: 545,6	HC: 53,1gr	PROT: 20,7gr	LIP: 23,7gr	KCL: 548	HC: 73,9gr	PROT: 27,4gr	LIP: 16,59gr	KCL: 551,1	HC: 69gr	PROT: 31,3gr	LIP: 10,8gr	KCL: 550,3	HC: 57,2gr	PROT: 37,2gr	LIP: 13,7gr												
SAL: 1,1gr				AZÚCAR: 15,4gr				AG.S: 6,5gr				SAL: 0,4gr				AZÚCAR: 21,6gr				AG.S: 2gr											
*Cena: Lubina al horno con patatas				*Cena: Tosta de pavo y queso y ensalada de lechuga				*Cena: Berenjenas rellenas al horno				*Cena: Crema de zanahorias																			
<b>7 FIESTA</b>				<b>8 FIESTA</b>				<b>9</b>				<b>10</b>				<b>11</b>															
				CREMA DE ZANAHORIAS POLLO AL HORNO COUS COUS FRUTA				ARROZ CON MAGRO SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE JUDÍAS VERDES FRUTA				ALUBIAS CON VERDURAS LOMO AL QUESO PATATAS FRITAS FRUTA																			
KCL: 558,3				HC: 60,2gr				PROT: 27,2gr				LIP: 17,6gr				KCL: 555				HC: 77,8gr				PROT: 26,2gr				LIP: 11,3gr			
SAL: 0,3gr				AZÚCAR: 17,7gr				AG.S: 3,6gr				SAL: 1,2gr				AZÚCAR: 17gr				AG.S: 4,2gr											
*Cena: Wrap de pollo con lechuga y tomate				*Cena: Salchichas y puré de patata				*Cena: Sopa de fideos con rape																							
<b>14</b>				<b>15</b>				<b>16</b>				<b>17</b>				<b>18</b>															
CREMA DE GUISANTES PAVO ESTOFADO ARROZ SALTEADO CON VERDURA YOGUR				POTAJE DE LENTEJAS MERLUZA AL HORNO ENSALADA MIXTA FRUTA				EMBLANCO DE MERLUZA MAGRO EN SALSA ZANAHORIAS SALTEADAS FRUTA				MACARRONES BOLOÑESA ABADEJO AL HORNO COLIFLOR AL VAPOR FRUTA				SOPA DE POLLO CON FIDEOS TORTILLA DE ATÚN TOMATE NATURAL ALIÑADO FRUTA															
KCL: 553,2				HC: 56,5gr				PROT: 36,6gr				LIP: 14,9gr				KCL: 551				HC: 62,8gr				PROT: 26,2gr				LIP: 17,3gr			
SAL: 2,1gr				AZÚCAR: 11,4gr				AG.S: 4,4gr				SAL: 2,1gr				AZÚCAR: 22,1gr				AG.S: 2,6gr											
*Cena: Patatas rellenas al horno				*Cena: Sopa de arroz con pollo				*Cena: Merluza a la plancha y ensalada de lechuga				*Cena: Ensalada de judías verdes, patatas, zanahoria y atún				*Cena: Crema de calabaza															
<b>21</b>				<b>22</b>				<b>23</b>				<b>24 FIESTA</b>				<b>25 FIESTA</b>															
SOPA DE TOMATE ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA VERDURITAS SALTEADAS YOGUR				POTAJE DE ALUBIAS PALOMETA EN SALSA LECHUGA CON QUINOA FRUTA				CREMA DE CALABAZA POLLO AL AJILLO PATATAS ASADAS FRUTA																							
KCL: 552,2				HC: 55,5gr				PROT: 23,6gr				LIP: 20,9gr				KCL: 556				HC: 58,8gr				PROT: 28,2gr				LIP: 19,3gr			
SAL: 0,3gr				AZÚCAR: 13,6gr				AG.S: 6,9gr				SAL: 2,2gr				AZÚCAR: 20,3gr				AG.S: 2,8gr											
*Cena: Calabacines rellenos al horno				*Cena: Sopa de zanahoria y fideos				*Cena: Revuelto de champiñones				*Cena:				*Cena:															
<b>28</b>				<b>29</b>				<b>30</b>				<b>31 FIESTA</b>				 <p>Lava tus dientes tres veces al día</p>															
ARROZ CALDOSO CON POLLO TORTILLA DE VERDURAS LECHUGA CON MAÍZ YOGUR				CREMA DE ZANAHORIAS CALABAZA Y MANZANA PAVO CON VERDURAS ZANAHORIAS BABY FRUTA				CODITOS CON PISTO BACALADILLAS LECHUGA CON ZANAHORIAS FRUTA																							
KCL: 548,2				HC: 59,5gr				PROT: 24,6gr				LIP: 18,9gr								KCL: 553				HC: 58,8gr				PROT: 26,2gr			
SAL: 1,2gr				AZÚCAR: 12gr				AG.S: 5,4gr				SAL: 2,1gr				AZÚCAR: 29,2gr				AG.S: 2,7gr											
*Cena: Crema de calabacín				*Cena: Bacalao y verduras salteadas				*Cena: Sandwich vegetal				*Cena:																			

\*Cena recomendada por Novaschool.

\*\*El menú incluye pan (integral 3 días a la semana) y agua.

\*\*\*Para celíacos, los alimentos serán sustituidos por sin gluten.

**Alérgenos alimenticios más comunes**


Cacahuets



Dióxido azulre



Altramuces



Crustáceos



Gluten



Soja



Mostaza



Apio



Pescado



Huevos



Frutos secos



Sésamo



Moluscos



Lácteos