

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES																																											
 <p>No olvides lavarte las manos antes de cada comida</p>				1 CREMA DE LEGUMBRES (lentejas) BUTIFARRA AL HORNO TOMATE NATURAL ALIÑADO FRUTA				2 CREMA DE CALABAZA, PUERROS Y POLLO TORTILLA DE PATATAS CALABACÍN A LA PLANCHA FRUTA				3 CREMA DE CALABACÍN PAVO EN SALSA PATATAS PANADERAS AL HORNO FRUTA				4 CREMA DE HORTALIZAS CON PAVO BACALADILLAS FRITAS ENSALADA MIXTA FRUTA																																											
				KCL: 445,6	HC: 47,1gr	PROT: 15,7gr	LIP: 17,7gr	KCL: 453	HC: 50,6gr	PROT: 19,8gr	LIP: 15,51gr	KCL: 453,1	HC: 63gr	PROT: 18,3gr	LIP: 9,8gr	KCL: 448,3	HC: 54,2gr	PROT: 25,2gr	LIP: 11,7gr																																								
SAL: 1,1gr				AZÚCAR: 14,8gr				AG.S: 4,9gr				SAL: 1,2gr				AZÚCAR: 15,2gr				AG.S: 3,47gr				SAL: 0,2gr				AZÚCAR: 21,3gr				AG.S: 1,5gr				SAL: 1,3gr				AZÚCAR: 18,9gr				AG.S: 1,5gr															
*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																																															
7 FIESTA				8 FIESTA				9				10				11																																											
CREMA DE ZANAHORIAS POLLO AL HORNO COUS COUS FRUTA				CREMA DE LEGUMBRES (alubias) LOMO AL QUESO PATATAS FRITAS FRUTA				CREMA DE PUERROS, PATATAS, JUDÍAS VERDES Y TERNERA SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE JUDÍAS VERDES FRUTA				CREMA DE ZANAHORIAS POLLO AL HORNO COUS COUS FRUTA				CREMA DE LEGUMBRES (alubias) LOMO AL QUESO PATATAS FRITAS FRUTA																																											
KCL: 458,3				HC: 55,9gr				PROT: 26,6gr				LIP: 15,52gr				KCL: 454,1				HC: 45gr				PROT: 28,7gr				LIP: 13,6gr																															
SAL: 0,3gr				AZÚCAR: 17,7gr				AG.S: 3,27gr				SAL: 1,2gr				AZÚCAR: 19,4gr				AG.S: 3,3gr				SAL: 1,4gr				AZÚCAR: 19,9gr				AG.S: 2,7gr																											
*Cena: Wrap de pollo con lechuga y tomate				*Cena: Salchichas y puré de patata				*Cena: Sopa de fideos con rape																																																			
14				15				16				17				18																																											
CREMA DE GUISANTES PAVO ESTOFADO ARROZ SALTEADO CON VERDURA YOGUR				CREMA DE LEGUMBRES (lentejas) MERLUZA AL HORNO ENSALADA MIXTA FRUTA				CREMA DE HORTALIZAS CON PAVO MAGRO EN SALSA ZANAHORIAS SALTEADAS FRUTA				CREMA DE JUDÍAS VERDES, ZANAHORIAS, PATATAS Y TERNERA ABADEJO AL HORNO COLIFLOR AL VAPOR FRUTA				CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIAS Y PAVO TORTILLA DE ATÚN TOMATE NATURAL ALIÑADO FRUTA																																											
KCL: 451,2				HC: 56,5gr				PROT: 22,6gr				LIP: 9,9gr				KCL: 446				HC: 57,8gr				PROT: 22,2gr				LIP: 10,3gr																															
SAL: 2,1gr				AZÚCAR: 11,4gr				AG.S: 3,4gr				SAL: 2,1gr				AZÚCAR: 22gr				AG.S: 1,5gr				SAL: 3gr				AZÚCAR: 20,7gr				AG.S: 2,98gr				SAL: 0,4gr				AZÚCAR: 19,2gr				AG.S: 2,3gr				SAL: 1,2gr				AZÚCAR: 22,1gr				AG.S: 3,1gr			
*Cena: Patatas rellenas al horno				*Cena: Sopa de arroz con pollo				*Cena: Merluza a la plancha y ensalada de lechuga				*Cena: Puré de verduras				*Cena: Crema de calabaza																																											
21				22				23				24 FIESTA				25 FIESTA																																											
CREMA DE PUERROS, PATATAS, JUDÍAS VERDES Y RAPE ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA VERDURITAS SALTEADAS YOGUR				CREMA DE LEGUMBRES (alubias) PALOMETA EN SALSA LECHUGA CON QUINOA FRUTA				CREMA DE CALABAZA POLLO AL AJILLO PATATAS ASADAS FRUTA																																																			
KCL: 483,9				HC: 40,5gr				PROT: 29,34gr				LIP: 18,08gr				KCL: 456				HC: 54,8gr				PROT: 23,2gr				LIP: 12,3gr																															
SAL: 1,2gr				AZÚCAR: 11,8gr				AG.S: 4,3gr				SAL: 1,1gr				AZÚCAR: 20,3gr				AG.S: 1,8gr				SAL: 1,2gr				AZÚCAR: 17,8gr				AG.S: 2,6gr				SAL: 1,2gr				AZÚCAR: 17,8gr				AG.S: 2,6gr				SAL: 1,2gr				AZÚCAR: 17,8gr				AG.S: 2,6gr			
*Cena: Calabacines rellenos al horno				*Cena: Sopa de zanahoria y fideos				*Cena: Revuelto de champiñones				*Cena:				*Cena:																																											
28				29				30				31 FIESTA				 <p>Lava tus dientes tres veces al día</p>																																											
CREMA DE CALABAZA, PUERROS Y TERNERA TORTILLA DE VERDURAS LECHUGA CON MAÍZ YOGUR				CREMA DE ZANAHORIAS CALABAZA Y MANZANA PAVO CON VERDURAS ZANAHORIAS BABY FRUTA				CREMA DE JUDÍAS VERDES, ZANAHORIAS, PATATA Y POLLO BACALADILLAS LECHUGA CON ZANAHORIAS FRUTA																																																			
KCL: 456,2				HC: 45,5gr				PROT: 23,6gr				LIP: 14,9gr				KCL: 448				HC: 53,8gr				PROT: 15,2gr				LIP: 13,3gr																															
SAL: 1,2gr				AZÚCAR: 14,4gr				AG.S: 5,1gr				SAL: 2,1gr				AZÚCAR: 27,3gr				AG.S: 2,3gr				SAL: 1,3gr				AZÚCAR: 15,3gr				AG.S: 2,1gr				SAL: 1,3gr				AZÚCAR: 15,3gr				AG.S: 2,1gr															
*Cena: Crema de calabacín				*Cena: Bacalao y verduras salteadas				*Cena: Sandwich vegetal				*Cena:				*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