

Menú de Octubre

CURSO 20-21

			JUEVES 1 Pure de calabaza Pollo asado Ensalada de zanahoria Fruta y leche	VIERNES 2 Macarrones gratinados Lomo adobado Brecol salteado Fruta y leche
	LUNES 5 Judías verdes salteadas Escalopines en salsa Patatas a cuadros Fruta y leche	MARTES 6 Judías pintas con verduras Tortilla de jamón Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	MIÉRCOLES 7 Arroz salteado con jamón Bacalao con tomate Guisantes salteados Fruta y leche	JUEVES 8 Sopa de menudillos Estofado Cerdo a la jardinera Puré de papas Fruta y leche
LUNES 12 FESTIVO	MARTES 13 Coditos con jamón Merluza al cilantro Ensalada de zanahorias Yogur o fruta	MIÉRCOLES 14 Puré de puerros Albóndigas en salsa Papas fritas Fruta y leche	JUEVES 15 Arroz con verduras Filete de pollo plancha Ensalada mixta Natillas o fruta	VIERNES 16 Lentejas con verduras Lomo adobado Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 19 Pasta integral gratinada Merluza en salsa verde Guisantes Fruta y leche	MARTES 20 Sopa de fideos Estofado de ternera Puré de papas Yogur o fruta	MIÉRCOLES 21 Crema de verduras Bacalao rebozado Arroz blanco Fruta y leche	JUEVES 22 Alubias blancas con verduras Tortilla de queso Ensalada mixta Fruta y leche	VIERNES 23 Sopa de arroz integral Ragout de pavo Patatas a cuadros Fruta y leche
LUNES 26 Puré de calabaza Merluza Bilbaína Patatas al vapor Fruta y leche	MARTES 27 Macarrones Carbonara Filete de pollo plancha Ensalada de manzana Yogur o fruta	MIÉRCOLES 28 Garbanzos con verduras Filete de lomo fresco Ensalada de maíz Fruta y leche	JUEVES 29 Arroz tres delicias Varitas de merluza Tomate aliñado Fruta y leche	VIERNES 30 Judías verdes con tomate Tortilla española Ensalada de zanahoria Fruta y leche

El alumnado de infantil tendrá siempre un primer plato de cuchara (sopa o potaje)

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.


Para cualquier información SIGNO SERVICIOS EDUCATIVOS, S.A. - signotf@signose.com

INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENÚ DE OCTUBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Jueves 1	569	26,1	53,9	25,3	Arroz,huevo,fruta o lácteo
Viernes 2	626	32,5	85,4	15	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Sábado 3					
Domingo 4					
Lunes 5	751	33,1	68,2	35,4	Pasta,pescado,fruta o lácteo
Martes 6	664	34,7	58,3	28,1	Verdura,carne,fruta
Miércoles 7	710	38,7	97,6	16,5	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Jueves 8	613	39,9	72	16,6	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Viernes 9	606	27,1	66	23,5	Verdura,carne,fruta o lácteo
Sábado 10					
Domingo 11					
Lunes 12					Festivo
Martes 13	712	37,8	80,3	24,9	Verdura,carne,fruta
Miércoles 14	834	22,2	82,9	43,3	Pasta,pescado,fruta o lácteo
Jueves 15	840	34,5	95,2	34,4	Verdura,huevo,fruta
Viernes 16	648	37,3	73,4	18,7	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Sábado 17					
Domingo 18					
Lunes 19	651	31,4	88,3	16,6	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Martes 20	575	34,3	65	18,6	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Miércoles 21	672	35,7	93,5	19,5	Pasta,carne,fruta
Jueves 22	699	30,5	63,2	31	Verdura,carne,fruta
Viernes 23	667	27,6	75,7	26	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Sábado 24					
Domingo 25					
Lunes 26	571	28,3	80,2	11,9	Arroz,carne,fruta o lácteo
Martes 27	785	39,8	81,6	33	Verdura,pescado,fruta .
Miércoles 28	807	37,6	76,8	34,8	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Jueves 29	839	26,4	107	32,5	Verdura,carne,fruta o lácteo
Viernes 30	605	17,8	64,8	29,4	Pasta,pescado,fruta o lácteo

Menú de Octubre celiacos

CURSO 20-21

			JUEVES 1 Pure de calabaza Pollo asado Ensalada de zanahoria Fruta y leche	VIERNES 2 Macarrones gratinados Lomo adobado Brecol salteado Fruta y leche
	LUNES 5 Judías verdes salteadas Escalopines en salsa Patatas a cuadros Fruta y leche	MARTES 6 Judías pintas con verduras Tortilla de jamón Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	MIÉRCOLES 7 Arroz salteado con jamón Bacalao con tomate Guisantes salteados Fruta y leche	JUEVES 8 Sopa de menudillos Ragout de ternera Puré de papas Fruta y leche
LUNES 12 FESTIVO	MARTES 13 Coditos con jamón Merluza al cilantro Ensalada de zanahorias Yogur o fruta	MIÉRCOLES 14 Puré de puerros Albóndigas en salsa Papas fritas Fruta y leche	JUEVES 15 Arroz con verduras Filete de pollo plancha Ensalada mixta Natillas o fruta	VIERNES 16 Lentejas con verduras Lomo adobado Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 19 Pasta gratinada Merluza en salsa verde Guisantes Fruta y leche	MARTES 20 Sopa de fideos Estofado de ternera Puré de papas Yogur o fruta	MIÉRCOLES 21 Crema de verduras Bacalao al horno Arroz blanco Fruta y leche	JUEVES 22 Alubias blancas con verduras Tortilla de queso Ensalada mixta Fruta y leche	VIERNES 23 Sopa de arroz integral Ragout de pavo Patatas a cuadros Fruta y leche
LUNES 26 Puré de calabaza Merluza Bilbaína Patatas al vapor Fruta y leche	MARTES 27 Macarrones con tomate Filete de pollo plancha Ensalada de manzana Yogur o fruta	MIÉRCOLES 28 Garbanzos con verduras Filete de lomo fresco Ensalada de maíz Fruta y leche	JUEVES 29 Arroz tres delicias Merluza al horno Tomate aliñado Fruta y leche	VIERNES 30 Judías verdes con tomate Tortilla española Ensalada de zanahoria Fruta y leche

El alumnado de infantil tendrá siempre un primer plato de cuchara (sopa o potaje)

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para cualquier información SIGNO SERVICIOS EDUCATIVOS, S.A. - signotf@signose.com

INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE OCTUBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Jueves 1	569	26,1	53,9	25,3	Arroz,huevo,fruta o lácteo
Viernes 2	626	32,5	85,4	15	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Sábado 3					
Domingo 4					
Lunes 5	751	33,1	68,2	35,4	Pasta,pescado,fruta o lácteo
Martes 6	664	34,7	58,3	28,1	Verdura,carne,fruta
Miércoles 7	710	38,7	97,6	16,5	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Jueves 8	613	39,9	72	16,6	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Viernes 9	563	25,2	59,9	22,1	Verdura,carne,fruta o lácteo
Sábado 10					
Domingo 11					
Lunes 12					Festivo
Martes 13	712	37,8	80,3	24,9	Verdura,carne,fruta
Miércoles 14	834	22,2	82,9	43,3	Pasta,pescado,fruta o lácteo
Jueves 15	840	34,5	95,2	34,4	Verdura,huevo,fruta
Viernes 16	648	37,3	73,4	18,7	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Sábado 17					
Domingo 18					
Lunes 19	683	29,3	95,5	18,4	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Martes 20	575	34,3	65	18,6	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Miércoles 21	621	34,3	74,3	18,6	Pasta,carne,fruta
Jueves 22	699	30,5	63,2	31	Verdura,carne,fruta
Viernes 23	667	27,6	75,7	26	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Sábado 24					
Domingo 25					
Lunes 26	571	28,3	80,2	11,9	Arroz,carne,fruta o lácteo
Martes 27	716	37,9	79	26	Verdura,pescado,fruta .
Miércoles 28	807	37,6	76,8	34,8	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Jueves 29	710	29,9	93,4	22,5	Verdura,carne,fruta o lácteo
Viernes 30	605	17,8	64,8	29,4	Pasta,pescado,fruta o lácteo

Menú de Octubre alérgicos al huevo

CURSO 20-21

			JUEVES 1 Pure de calabaza Pollo asado Ensalada de zanahoria Fruta y leche	VIERNES 2 Macarrones gratinados Lomo adobado Brecol salteado Fruta y leche
	LUNES 5 Judías verdes salteadas Escalopines en salsa Patatas a cuadros Fruta y leche	MARTES 6 Judías pintas con verduras Filete de ternera Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	MIÉRCOLES 7 Arroz salteado con jamón Bacalao con tomate Guisantes salteados Fruta y leche	JUEVES 8 Sopa de menudillos Ragout de ternera Puré de papas Fruta y leche
LUNES 12 FESTIVO	MARTES 13 Coditos con jamón Merluza al cilantro Ensalada de zanahorias Yogur o fruta	MIÉRCOLES 14 Puré de puerros Albóndigas en salsa Papas fritas Fruta y leche	JUEVES 15 Arroz con verduras Filete de pollo plancha Ensalada mixta Natillas o fruta	VIERNES 16 Lentejas con verduras Lomo adobado Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 19 Pasta gratinada Merluza en salsa verde Guisantes Fruta y leche	MARTES 20 Sopa de fideos Estofado de ternera Puré de papas Yogur o fruta	MIÉRCOLES 21 Crema de verduras Bacalao al horno Arroz blanco Fruta y leche	JUEVES 22 Alubias blancas con verduras Lomo adobado Ensalada mixta Fruta y leche	VIERNES 23 Sopa de arroz integral Ragout de pavo Patatas a cuadros Fruta y leche
LUNES 26 Puré de calabaza Merluza Bilbaína Patatas al vapor Fruta y leche	MARTES 27 Macarrones Carbonara Filete de pollo plancha Ensalada de manzana Yogur o fruta	MIÉRCOLES 28 Garbanzos con verduras Filete de lomo fresco Ensalada de maíz Fruta y leche	JUEVES 29 Arroz salteado con jamón Merluza al horno Tomate aliñado Fruta y leche	VIERNES 30 Judías verdes con tomate Filete de ternera Pasta de colores Fruta y leche

El alumnado de infantil tendrá siempre un primer plato de cuchara (sopa o potaje)

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para cualquier información SIGNO SERVICIOS EDUCATIVOS, S.A. - signotf@signose.com

INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE OCTUBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Jueves 1	569	26,1	53,9	25,3	Arroz, pescado, fruta o lácteo
Viernes 2	626	32,5	85,4	15	Verdura, carne, fruta o lácteo
Sábado 3					
Domingo 4					
Lunes 5	751	33,1	68,2	35,4	Pasta, pescado, fruta o lácteo
Martes 6	660	44,7	555	24,4	Verdura, carne, fruta
Miércoles 7	710	38,7	97,6	16,5	Verdura, carne, fruta o lácteo
Jueves 8	613	39,9	72	16,6	Verdura, pescado, fruta o lácteo
Viernes 9	563	25,2	59,9	22,1	Verdura, carne, fruta o lácteo
Sábado 10					
Domingo 11					
Lunes 12					Festivo
Martes 13	712	37,8	80,3	24,9	Verdura, carne, fruta
Miércoles 14	834	22,2	82,9	43,3	Pasta, pescado, fruta o lácteo
Jueves 15	840	34,5	95,2	34,4	Verdura, pescado, fruta
Viernes 16	648	37,3	73,4	18,7	Verdura, pescado, fruta o lácteo
Sábado 17					
Domingo 18					
Lunes 19	683	29,3	95,5	18,4	Verdura, carne, fruta o lácteo
Martes 20	575	34,3	65	18,6	Verdura, pescado, fruta o lácteo
Miércoles 21	621	34,3	74,3	18,6	Pasta, carne, fruta
Jueves 22	632	35,9	64,9	20,3	Verdura, carne, fruta
Viernes 23	667	27,6	75,7	26	Verdura, pescado, fruta o lácteo
Sábado 24					
Domingo 25					
Lunes 26	571	28,3	80,2	11,9	Arroz, carne, fruta o lácteo
Martes 27	785	39,8	81,6	33	Verdura, pescado, fruta .
Miércoles 28	807	37,6	76,8	34,8	Verdura, pescado, fruta o lácteo
Jueves 29	690	27,7	94	20,9	Verdura, carne, fruta o lácteo
Viernes 30	667	34,1	79,4	21,2	Pasta, pescado, fruta o lácteo

Menú de Octubre alérgicos a las legumbres

CURSO 20-21

			JUEVES 1 Pure de calabaza Pollo asado Ensalada de zanahoria Fruta y leche	VIERNES 2 Macarrones gratinados Lomo adobado Brecol salteado Fruta y leche
	LUNES 5 Sopa de estrellitas Escalopines en salsa Patatas a cuadros Fruta y leche	MARTES 6 Pure de verduras Tortilla de jamón Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	MIÉRCOLES 7 Arroz salteado con jamón Bacalao con tomate Calabacín a la plancha Fruta y leche	JUEVES 8 Sopa de menudillos Ragout de ternera Puré de papas Fruta y leche
LUNES 12 FESTIVO	MARTES 13 Coditos con jamón Merluza al cilantro Ensalada de zanahorias Yogur o fruta	MIÉRCOLES 14 Puré de puerros Filete de ternera Papas fritas Fruta y leche	JUEVES 15 Arroz con verduras Filete de pollo plancha Ensalada mixta Natillas o fruta	VIERNES 16 Sopa de fideos Lomo adobado Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 19 Pasta integral gratinada Merluza en salsa verde Zanahorias rehogadas Fruta y leche	MARTES 20 Sopa de fideos Estofado de ternera Puré de papas Yogur o fruta	MIÉRCOLES 21 Crema de verduras Bacalao rebozado Arroz blanco Fruta y leche	JUEVES 22 Macarrones con tomate Tortilla de queso Ensalada mixta Fruta y leche	VIERNES 23 Sopa de arroz integral Ragout de pavo Patatas a cuadros Fruta y leche
LUNES 26 Puré de calabaza Merluza Bilbaína Patatas al vapor Fruta y leche	MARTES 27 Macarrones Carbonara Filete de pollo plancha Ensalada de manzana Yogur o fruta	MIÉRCOLES 28 Puré de verduras Filete de lomo fresco Ensalada de maíz Fruta y leche	JUEVES 29 Arroz salteado con jamón Merluza al horno Tomate aliñado Fruta y leche	VIERNES 30 Sopa de estrellitas Tortilla española Ensalada de zanahoria Fruta y leche

El alumnado de infantil tendrá siempre un primer plato de cuchara (sopa o potaje)

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para cualquier información SIGNO SERVICIOS EDUCATIVOS, S.A. - signotf@signose.com

INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE OCTUBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Jueves 1	569	26,1	53,9	25,3	Arroz,huevo,fruta o lácteo
Viernes 2	626	32,5	85,4	15	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Sábado 3					
Domingo 4					
Lunes 5	634	31,5	68,1	24,4	Pasta,pescado,fruta o lácteo
Martes 6	552	23,9	49,4	27,6	Verdura,carne,fruta
Miércoles 7	735	37,6	96,1	20,4	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Jueves 8	613	39,9	72	16,6	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Viernes 9	606	27,1	66	23,5	Verdura,carne,fruta o lácteo
Sábado 10					
Domingo 11					
Lunes 12					Festivo
Martes 13	712	37,8	80,3	24,9	Verdura,carne,fruta
Miércoles 14	735	32,1	65,6	35,8	Pasta,pescado,fruta o lácteo
Jueves 15	840	34,5	95,2	34,4	Verdura,huevo,fruta
Viernes 16	510	26	69	12,8	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Sábado 17					
Domingo 18					
Lunes 19	687	30	87,8	21,6	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Martes 20	575	34,3	65	18,6	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Miércoles 21	672	35,7	93,5	19,5	Pasta,carne,fruta
Jueves 22	734	24	83,7	31,4	Verdura,carne,fruta
Viernes 23	667	27,6	75,7	26	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Sábado 24					
Domingo 25					
Lunes 26	571	28,3	80,2	11,9	Arroz,carne,fruta o lácteo
Martes 27	785	39,8	81,6	33	Verdura,pescado,fruta .
Miércoles 28	635	26,2	56,8	31,5	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Jueves 29	690	27,7	94	20,9	Verdura,carne,fruta o lácteo
Viernes 30	547	16	77,1	18,5	Pasta,pescado,fruta o lácteo

Menú de Octubre alérgicos al pescado

CURSO 20-21

			JUEVES 1 Pure de calabaza Pollo asado Ensalada de zanahoria Fruta y leche	VIERNES 2 Macarrones gratinados Lomo adobado Brecol salteado Fruta y leche
	LUNES 5 Judías verdes salteadas Escalopines en salsa Patatas a cuadros Fruta y leche	MARTES 6 Judías pintas con verduras Tortilla de jamón Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	MIÉRCOLES 7 Arroz salteado con jamón Filete de pollo Guisantes salteados Fruta y leche	JUEVES 8 Sopa de menudillos Ragout de ternera Puré de papas Fruta y leche
LUNES 12 FESTIVO	MARTES 13 Coditos con jamón Tortilla española Ensalada de zanahorias Yogur o fruta	MIÉRCOLES 14 Puré de puerros Albóndigas en salsa Papas fritas Fruta y leche	JUEVES 15 Arroz con verduras Filete de pollo plancha Ensalada mixta Natillas o fruta	VIERNES 16 Lentejas con verduras Lomo adobado Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 19 Pasta integral gratinada Filete de ternera Guisantes Fruta y leche	MARTES 20 Sopa de fideos Estofado de ternera Puré de papas Yogur o fruta	MIÉRCOLES 21 Crema de verduras Lomo adobado Arroz blanco Fruta y leche	JUEVES 22 Alubias blancas con verduras Tortilla de queso Ensalada mixta Fruta y leche	VIERNES 23 Sopa de arroz integral Ragout de pavo Patatas a cuadros Fruta y leche
LUNES 26 Puré de calabaza Tortilla de jamón Patatas al vapor Fruta y leche	MARTES 27 Macarrones Carbonara Filete de pollo plancha Ensalada de manzana Yogur o fruta	MIÉRCOLES 28 Garbanzos con verduras Filete de lomo fresco Ensalada de maíz Fruta y leche	JUEVES 29 Arroz tres delicias Filete de ternera Tomate aliñado Fruta y leche	VIERNES 30 Judías verdes con tomate Tortilla española Ensalada de zanahoria Fruta y leche

El alumnado de infantil tendrá siempre un primer plato de cuchara (sopa o potaje)

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para cualquier información SIGNO SERVICIOS EDUCATIVOS, S.A. - signotf@signose.com

INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE OCTUBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Jueves 1	569	26,1	53,9	25,3	Arroz,huevo,fruta o lácteo
Viernes 2	626	32,5	85,4	15	Verdura,carne,fruta o lácteo
Sábado 3					
Domingo 4					
Lunes 5	751	33,1	68,2	35,4	Pasta,carne,fruta o lácteo
Martes 6	664	34,7	58,3	28,1	Verdura,carne,fruta
Miércoles 7	697	33,2	92	20,3	Verdura,carne,fruta o lácteo
Jueves 8	613	39,9	72	16,6	Verdura,carne,fruta o lácteo
Viernes 9	672	30,5	70	27,4	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Sábado 10					
Domingo 11					
Lunes 12					Festivo
Martes 13	739	28,2	89,6	29	Verdura,carne,fruta
Miércoles 14	834	22,2	82,9	43,3	Pasta,carne,fruta o lácteo
Jueves 15	840	34,5	95,2	34,4	Verdura,huevo,fruta
Viernes 16	648	37,3	73,4	18,7	Verdura,carne,fruta o lácteo
Sábado 17					
Domingo 18					
Lunes 19	651	35,3	80,6	18,4	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Martes 20	575	34,3	65	18,6	Verdura,carne,fruta o lácteo
Miércoles 21	558	24,8	71,3	17,3	Pasta,carne,fruta
Jueves 22	699	30,5	63,2	31	Verdura,carne,fruta
Viernes 23	667	27,6	75,7	26	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Sábado 24					
Domingo 25					
Lunes 26	599	21	72,5	22,2	Arroz,carne,fruta o lácteo
Martes 27	785	39,8	81,6	33	Verdura,carne,fruta .
Miércoles 28	807	37,6	76,8	34,8	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Jueves 29	699	31,6	89,1	22,7	Verdura,carne,fruta o lácteo
Viernes 30	605	17,8	64,8	29,4	Pasta,carne,fruta o lácteo

Menú de Octubre alérgicos proteína leche

CURSO 20-21

			JUEVES 1 Pure de calabaza Pollo asado Ensalada de zanahoria Fruta	VIERNES 2 Macarrones con tomate Lomo adobado Brecol salteado Fruta
	LUNES 5 Judías verdes salteadas Escalopines en salsa Patatas a cuadros Fruta	MARTES 6 Judías pintas con verduras Tortilla de jamón Ensalada de zanahoria Yogur de soja o fruta	MIÉRCOLES 7 Arroz salteado con jamón Bacalao con tomate Guisantes salteados Fruta	JUEVES 8 Sopa de menudillos Ragout de ternera Puré de papas Fruta
LUNES 12 FESTIVO	MARTES 13 Coditos con jamón Merluza al cilantro Ensalada de zanahorias Yogur de soja o fruta	MIÉRCOLES 14 Puré de puerros Albóndigas en salsa Papas fritas Fruta	JUEVES 15 Arroz con verduras Filete de pollo plancha Ensalada mixta Fruta	VIERNES 16 Lentejas con verduras Lomo adobado Ensalada de maíz Fruta
LUNES 19 Pasta integral con tomate Merluza en salsa verde Guisantes Fruta	MARTES 20 Sopa de fideos Estofado de ternera Puré de papas Yogur de soja o fruta	MIÉRCOLES 21 Crema de verduras Bacalao rebozado Arroz blanco Fruta	JUEVES 22 Alubias blancas con verduras Tortilla de jamón Ensalada mixta Fruta	VIERNES 23 Sopa de arroz integral Ragout de pavo Patatas a cuadros Fruta
LUNES 26 Puré de calabaza Merluza Bilbaína Patatas al vapor Fruta	MARTES 27 Macarrones con tomate Filete de pollo plancha Ensalada de manzana Yogur de soja o fruta	MIÉRCOLES 28 Garbanzos con verduras Filete de lomo fresco Ensalada de maíz Fruta	JUEVES 29 Arroz salteado con jamón Merluza al horno Tomate aliñado Fruta	VIERNES 30 Judías verdes con tomate Tortilla española Ensalada de zanahoria Fruta

El alumnado de infantil tendrá siempre un primer plato de cuchara (sopa o potaje)

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para cualquier información SIGNO SERVICIOS EDUCATIVOS, S.A. - signotf@signose.com

INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE OCTUBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Jueves 1	569	26,1	53,9	25,3	Arroz,huevo,fruta
Viernes 2	589	30,5	85,4	11,9	Verdura,pescado,fruta
Sábado 3					
Domingo 4					
Lunes 5	751	33,1	68,2	35,4	Pasta,pescado,fruta
Martes 6	664	34,7	58,3	28,1	Verdura,carne,fruta
Miércoles 7	710	38,7	97,6	16,5	Verdura,huevo,fruta
Jueves 8	613	39,9	72	16,6	Verdura,pescado,fruta
Viernes 9	606	27,1	66	23,5	Verdura,carne,fruta
Sábado 10					
Domingo 11					
Lunes 12					Festivo
Martes 13	712	37,8	80,3	24,9	Verdura,carne,fruta
Miércoles 14	834	22,2	82,9	43,3	Pasta,pescado,fruta
Jueves 15	840	34,5	95,2	34,4	Verdura,huevo,fruta
Viernes 16	648	37,3	73,4	18,7	Verdura,pescado,fruta
Sábado 17					
Domingo 18					
Lunes 19	643	30,6	91,8	14,8	Verdura,huevo,fruta
Martes 20	575	34,3	65	18,6	Verdura,pescado,fruta
Miércoles 21	672	35,7	93,5	19,5	Pasta,carne,fruta
Jueves 22	678	30,2	65,7	27,7	Verdura,carne,fruta
Viernes 23	667	27,6	75,7	26	Verdura,pescado,fruta
Sábado 24					
Domingo 25					
Lunes 26	571	28,3	80,2	11,9	Arroz,carne,fruta
Martes 27	716	37,9	79	26	Verdura,pescado,fruta .
Miércoles 28	807	37,6	76,8	34,8	Verdura,huevo,fruta
Jueves 29	690	27,7	94	20,9	Verdura,carne,fruta
Viernes 30	605	17,8	64,8	29,4	Pasta,pescado,fruta

Menú de Octubre alérgicos frutos secos

CURSO 20-21

			JUEVES 1 Pure de calabaza Pollo asado Ensalada de zanahoria Fruta y leche	VIERNES 2 Macarrones gratinados Lomo adobado Brecol salteado Fruta y leche
	LUNES 5 Judías verdes salteadas Escalopines en salsa Patatas a cuadros Fruta y leche	MARTES 6 Judías pintas con verduras Tortilla de jamón Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	MIÉRCOLES 7 Arroz salteado con jamón Bacalao con tomate Guisantes salteados Fruta y leche	JUEVES 8 Sopa de menudillos Ragout de ternera Puré de papas Fruta y leche
LUNES 12 FESTIVO	MARTES 13 Coditos con jamón Merluza al cilantro Ensalada de zanahorias Yogur o fruta	MIÉRCOLES 14 Puré de puerros Albóndigas en salsa Papas fritas Fruta y leche	JUEVES 15 Arroz con verduras Filete de pollo plancha Ensalada mixta Natillas o fruta	VIERNES 16 Lentejas con verduras Lomo adobado Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 19 Pasta integral gratinada Merluza en salsa verde Guisantes Fruta y leche	MARTES 20 Sopa de fideos Estofado de ternera Puré de papas Yogur o fruta	MIÉRCOLES 21 Crema de verduras Bacalao rebozado Arroz blanco Fruta y leche	JUEVES 22 Alubias blancas con verduras Tortilla de queso Ensalada mixta Fruta y leche	VIERNES 23 Sopa de arroz integral Ragout de pavo Patatas a cuadros Fruta y leche
LUNES 26 Puré de calabaza Merluza Bilbaína Patatas al vapor Fruta y leche	MARTES 27 Macarrones Carbonara Filete de pollo plancha Ensalada de manzana Yogur o fruta	MIÉRCOLES 28 Garbanzos con verduras Filete de lomo fresco Ensalada de maíz Fruta y leche	JUEVES 29 Arroz salteado con jamón Merluza al horno Tomate aliñado Fruta y leche	VIERNES 30 Judías verdes con tomate Tortilla española Ensalada de zanahoria Fruta y leche

El alumnado de infantil tendrá siempre un primer plato de cuchara (sopa o potaje)

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para cualquier información SIGNO SERVICIOS EDUCATIVOS, S.A. - signotf@signose.com

INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE OCTUBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Jueves 1	569	26,1	53,9	25,3	Arroz,huevo,fruta o lácteo
Viernes 2	626	32,5	85,4	15	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Sábado 3					
Domingo 4					
Lunes 5	751	33,1	68,2	35,4	Pasta,pescado,fruta o lácteo
Martes 6	664	34,7	58,3	28,1	Verdura,carne,fruta
Miércoles 7	710	38,7	97,6	16,5	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Jueves 8	613	39,9	72	16,6	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Viernes 9	606	27,1	66	23,5	Verdura,carne,fruta o lácteo
Sábado 10					
Domingo 11					
Lunes 12					Festivo
Martes 13	712	37,8	80,3	24,9	Verdura,carne,fruta
Miércoles 14	834	22,2	82,9	43,3	Pasta,pescado,fruta o lácteo
Jueves 15	840	34,5	95,2	34,4	Verdura,huevo,fruta
Viernes 16	648	37,3	73,4	18,7	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Sábado 17					
Domingo 18					
Lunes 19	651	31,4	88,3	16,6	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Martes 20	575	34,3	65	18,6	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Miércoles 21	672	35,7	93,5	19,5	Pasta,carne,fruta
Jueves 22	699	30,5	63,2	31	Verdura,carne,fruta
Viernes 23	667	27,6	75,7	26	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Sábado 24					
Domingo 25					
Lunes 26	571	28,3	80,2	11,9	Arroz,carne,fruta o lácteo
Martes 27	785	39,8	81,6	33	Verdura,pescado,fruta .
Miércoles 28	807	37,6	76,8	34,8	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Jueves 29	690	27,7	94	20,9	Verdura,carne,fruta o lácteo
Viernes 30	605	17,8	64,8	29,4	Pasta,pescado,fruta o lácteo

Menú de Octubre bajo en grasa

CURSO 20-21

			JUEVES 1 Pure de calabaza Pollo asado Ensalada de zanahoria Fruta y leche	VIERNES 2 Macarrones con tomate Lomo adobado Brecol salteado Fruta y leche
	LUNES 5 Judías verdes salteadas Escalopines en salsa Patatas a cuadros Fruta y leche	MARTES 6 Judías pintas con verduras Tortilla de jamón Ensalada de zanahoria Yogur desnatado o fruta	MIÉRCOLES 7 Arroz salteado con jamón Bacalao con tomate Guisantes salteados Fruta y leche	JUEVES 8 Sopa de menudillos Ragout de ternera Puré de papas Fruta y leche
LUNES 12 FESTIVO	MARTES 13 Coditos con jamón Merluza al cilantro Ensalada de zanahorias Yogur desnatado o fruta	MIÉRCOLES 14 Puré de puerros Albóndigas en salsa Papas al vapor Fruta y leche	JUEVES 15 Arroz con verduras Filete de pollo plancha Ensalada mixta Fruta y leche	VIERNES 16 Lentejas con verduras Lomo adobado Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 19 Pasta integral con tomate Merluza en salsa verde Guisantes Fruta y leche	MARTES 20 Sopa de fideos Estofado de ternera Puré de papas Yogur desnatado o fruta	MIÉRCOLES 21 Crema de verduras Bacalao al horno Arroz blanco Fruta y leche	JUEVES 22 Alubias blancas con verduras Tortilla de jamón Ensalada mixta Fruta y leche	VIERNES 23 Sopa de arroz integral Ragout de pavo Patatas al vapor Fruta y leche
LUNES 26 Puré de calabaza Merluza Bilbaína Patatas al vapor Fruta y leche	MARTES 27 Macarrones con tomate Filete de pollo plancha Ensalada de manzana Yogur desnatado o fruta	MIÉRCOLES 28 Garbanzos con verduras Filete de lomo fresco Ensalada de maíz Fruta y leche	JUEVES 29 Arroz salteado con jamón Merluza al horno Tomate aliñado Fruta y leche	VIERNES 30 Judías verdes con tomate Tortilla francesa Ensalada de zanahoria Fruta y leche

El alumnado de infantil tendrá siempre un primer plato de cuchara (sopa o potaje)

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para cualquier información SIGNO SERVICIOS EDUCATIVOS, S.A. - signotf@signose.com

INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE OCTUBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Jueves 1	569	26,1	53,9	25,3	Arroz,huevo,fruta o lácteo
Viernes 2	589	30,5	85,4	11,9	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Sábado 3					
Domingo 4					
Lunes 5	751	33,1	68,2	35,4	Pasta,pescado,fruta o lácteo
Martes 6	643	35,1	59,3	25,2	Verdura,carne,fruta
Miércoles 7	710	38,7	97,6	16,5	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Jueves 8	613	39,9	72	16,6	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Viernes 9	563	25,2	59,9	22,1	Verdura,carne,fruta o lácteo
Sábado 10					
Domingo 11					
Lunes 12					Festivo
Martes 13	691	38,2	81,3	22	Verdura,carne,fruta
Miércoles 14	743	22,2	82,9	33,3	Pasta,pescado,fruta o lácteo
Jueves 15	789	30,5	91,8	31,4	Verdura,huevo,fruta
Viernes 16	648	37,3	73,4	18,7	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Sábado 17					
Domingo 18					
Lunes 19	643	30,6	91,8	14,8	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Martes 20	555	34,6	66	15,8	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Miércoles 21	621	34,3	74,3	18,6	Pasta,carne,fruta
Jueves 22	678	30,2	65,7	27,7	Verdura,carne,fruta
Viernes 23	576	27,6	75,7	16	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Sábado 24					
Domingo 25					
Lunes 26	571	28,3	80,2	11,9	Arroz,carne,fruta o lácteo
Martes 27	695	38,3	80	23,1	Verdura,pescado,fruta .
Miércoles 28	807	37,6	76,8	34,8	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Jueves 29	690	27,7	94	20,9	Verdura,carne,fruta o lácteo
Viernes 30	528	16,5	57,3	23,3	Pasta,pescado,fruta o lácteo