

Menú de Noviembre

CURSO 20-21

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Lentejas compuestas Nugets de pollo Ensalada de maíz Fruta y leche	Puré de calabaza Lomo a la gallega Patatas al vapor Yogur o fruta	Coditos gratinados Tortilla de jamón Ensalada de atún Fruta y leche	Sopa de fideos Jamoncitos de pollo en adobo Patatas fritas Fruta y leche	Arroz tres delicias Merluza al horno Calabacín y zanahoria Fruta y leche
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Papas estofadas con carne Merluza a la Bilbaína Zanahorias baby salteadas Fruta y leche	Crema de calabacín Hamburguesa(Burguer meat) en salsa Patatas a cuadros Yogur o fruta	Lasaña de carne Bacalao en salsa de puerro Guisantes salteados Fruta y leche	Arroz de la huerta Filete de pollo Ensalada mixta Fruta y leche	Alubias pintas con arroz integral Flamenquines Tomate aliñado Fruta y leche
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Sopa de estrellitas Albóndigas a la jardinera Puré de patata Fruta y leche	Lentejas con verduras Tortilla española Ensalada de maíz Yogur o fruta	Puré de verdura Magro con tomate Patatas a cuadros Fruta y leche	Garbanzos con verduras Pollo asado Ensalada mixta Fruta y leche	Arroz caldoso de carne Merluza a la gallega Cuadritos de zanahoria salteadas Fruta y leche
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Judías verdes salteadas Ragout de pavo Patatas fritas Fruta y leche	Pasta integral con tomate Merluza asada Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Arroz salteado con jamón Tortilla de calabacín Ensalada de manzana Fruta y leche	Sopa de menudillos Pollo aliñado al horno Verduritas salteadas Fruta y leche	Puré de calabacín Bacalao con tomate Arroz blanco Fruta y leche
LUNES 30				
Patatas a la Riojana Filete de pollo Ensalada mixta Fruta y leche				

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 NOVIEMBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 2	831	30,8	102	29,1	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Martes 3	603	30	63,2	23,7	Arroz,pescado,fruta
Miércoles 4	714	28,2	87,1	26	Verdura,carne,fruta o lácteo
Jueves 5	612	26,9	66	25,2	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Viernes 6	716	30,2	94,4	22,5	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Sábado 7					
Domingo 8					
Lunes 9	598	19,5	69,7	29,2	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Martes 10	745	27,8	63,6	40	Arroz,huevo,fruta
Miércoles 11	677	46,9	61,2	25,8	Verdura,carne,fruta o lácteo
Jueves 12	789	30,5	91,8	31,4	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Viernes 13	891	39,5	95,1	34,2	Arroz,carne,fruta o lácteo
Sábado 14					
Domingo 15					
Lunes 16	633	19,5	69,7	29,2	Verdura,carne,fruta o lácteo
Martes 17	770	35,4	81,1	31,6	Arroz,pescado,fruta
Miércoles 18	698	32,8	68,9	29,8	Pasta,huevo,fruta o lácteo
Jueves 19	813	47,1	67	36,3	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Viernes 20	796	36,5	105	23,2	Verdura,carne,fruta o lácteo
Sábado 21					
Domingo 22					
Lunes 23	654	22,5	71,3	27,6	Arroz,huevo,fruta o lácteo
Martes 24	761	35,5	86,7	28,2	Verdura,carne,fruta
Miércoles 25	765	19,4	102	29,3	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Jueves 26	631	31,1	58,7	28,4	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Viernes 27	643	35,9	76,6	19	Pasta,carne,fruta o lácteo.
Sábado 28					
Domingo 29					
Lunes 30	693	33,5	64,7	31	Verdura,pescado,fruta o lácteo

Menú de Noviembre Celiacos

CURSO 20-21

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Lentejas compuestas Filete de pollo Ensalada de maíz Fruta y leche	Puré de calabaza Lomo a la gallega Patatas al vapor Yogur o fruta	Coditos gratinados Tortilla de jamón Ensalada de atún Fruta y leche	Sopa de fideos Jamoncitos de pollo en adobo Patatas fritas Fruta y leche	Arroz tres delicias Merluza al horno Calabacín y zanahoria Fruta y leche
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Papas estofadas con carne Merluza a la Bilbaína Zanahorias baby salteadas Fruta y leche	Crema de calabacín Hamburguesa(Burguer meat) en salsa Patatas a cuadros Yogur o fruta	Macarrones con tomate Bacalao en salsa de puerro Guisantes salteados Fruta y leche	Arroz de la huerta Filete de pollo Ensalada mixta Fruta y leche	Alubias pintas con arroz integral Filete de cerdo Tomate aliñado Fruta y leche
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Sopa de estrellitas Albóndigas a la jardinera Puré de patata Fruta y leche	Lentejas con verduras Tortilla española Ensalada de maíz Yogur o fruta	Puré de verdura Magro con tomate Patatas a cuadros Fruta y leche	Garbanzos con verduras Pollo asado Ensalada mixta Fruta y leche	Arroz caldoso de carne Merluza a la gallega Cuadritos de zanahoria salteadas Fruta y leche
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Judías verdes salteadas Ragout de pavo Patatas fritas Fruta y leche	Pasta con tomate Merluza al horno Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Arroz salteado con jamón Tortilla de calabacín Ensalada de manzana Fruta y leche	Sopa de menudillos Pollo aliñado al horno Verduritas salteadas Fruta y leche	Puré de calabacín Bacalao con tomate Arroz blanco Fruta y leche
LUNES 30				
Patatas a la Riojana Filete de pollo Ensalada mixta Fruta y leche				

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 NOVIEMBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 2	682	41,3	71,4	21,7	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Martes 3	603	30	63,2	23,7	Arroz,pescado,fruta
Miércoles 4	714	28,2	87,1	26	Verdura,carne,fruta o lácteo
Jueves 5	701	38,2	82	21,6	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Viernes 6	716	30,2	94,4	22,5	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Sábado 7					
Domingo 8					
Lunes 9	598	19,5	69,7	29,2	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Martes 10	745	27,8	63,6	40	Arroz,huevo,fruta
Miércoles 11	643	38,5	86,2	13,7	Verdura,carne,fruta o lácteo
Jueves 12	789	30,5	91,8	31,4	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Viernes 13	702	35,7	80,3	21,6	Arroz,carne,fruta o lácteo
Sábado 14					
Domingo 15					
Lunes 16	633	19,5	69,7	29,2	Verdura,carne,fruta o lácteo
Martes 17	770	35,4	81,1	31,6	Arroz,pescado,fruta
Miércoles 18	698	32,8	68,9	29,8	Pasta,huevo,fruta o lácteo
Jueves 19	813	47,1	67	36,3	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Viernes 20	796	36,5	105	23,2	Verdura,carne,fruta o lácteo
Sábado 21					
Domingo 22					
Lunes 23	654	22,5	71,3	27,6	Arroz,huevo,fruta o lácteo
Martes 24	676	37,1	78,8	21,8	Verdura,carne,fruta
Miércoles 25	765	19,4	102	29,3	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Jueves 26	631	31,1	58,7	28,4	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Viernes 27	643	35,9	76,6	19	Pasta,carne,fruta o lácteo.
Sábado 28					
Domingo 29					
Lunes 30	693	33,5	64,7	31	Verdura,pescado,fruta o lácteo

Menú de Noviembre alérgicos al huevo

CURSO 20-21

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Lentejas compuestas Filete de pollo Ensalada de maíz Fruta y leche	Puré de calabaza Lomo a la gallega Patatas al vapor Yogur o fruta	Coditos gratinados Filete de ternera Ensalada de atún Fruta y leche	Sopa de fideos Jamoncitos de pollo en adobo Patatas fritas Fruta y leche	Arroz salteado con jamón Merluza al horno Calabacín y zanahoria Fruta y leche
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Papas estofadas con carne Merluza a la Bilbaína Zanahorias baby salteadas Fruta y leche	Crema de calabacín Hamburguesa(Burguer meat) en salsa Patatas a cuadros Yogur o fruta	Macarrones con tomate Bacalao en salsa de puerro Guisantes salteados Fruta y leche	Arroz de la huerta Filete de pollo Ensalada mixta Fruta y leche	Alubias pintas con arroz integral Filete de cerdo Tomate aliñado Fruta y leche
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Sopa de estrellitas Albóndigas a la jardinera Puré de patata Fruta y leche	Lentejas con verduras Salchichas de pavo Ensalada de maíz Yogur o fruta	Puré de verdura Magro con tomate Patatas a cuadros Fruta y leche	Garbanzos con verduras Pollo asado Ensalada mixta Fruta y leche	Arroz caldoso de carne Merluza a la gallega Cuadritos de zanahoria salteadas Fruta y leche
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Judías verdes salteadas Ragout de pavo Patatas fritas Fruta y leche	Pasta con tomate Merluza al horno Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Arroz salteado con jamón Lomo adobado Ensalada de manzana Fruta y leche	Sopa de menudillos Pollo aliñado al horno Verduritas salteadas Fruta y leche	Puré de calabacín Bacalao con tomate Arroz blanco Fruta y leche
LUNES 30				
Patatas a la Riojana Filete de pollo Ensalada mixta Fruta y leche				

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 NOVIEMBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 2	682	41,3	71,4	21,7	Verdura,carne,fruta o lácteo
Martes 3	603	30	63,2	23,7	Arroz,pescado,fruta
Miércoles 4	710	38,2	84,3	22,3	Verdura,carne,fruta o lácteo
Jueves 5	701	38,2	82	21,6	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Viernes 6	697	28,1	95	20,9	Verdura,carne,fruta o lácteo
Sábado 7					
Domingo 8					
Lunes 9	598	19,5	69,7	29,2	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Martes 10	745	27,8	63,6	40	Arroz,pescado,fruta
Miércoles 11	643	38,5	86,2	13,7	Verdura,carne,fruta o lácteo
Jueves 12	789	30,5	91,8	31,4	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Viernes 13	702	35,7	80,3	21,6	Arroz,carne,fruta o lácteo
Sábado 14					
Domingo 15					
Lunes 16	610	26,6	75,1	20,6	Verdura,carne,fruta o lácteo
Martes 17	632	32,3	67,6	22,4	Arroz,pescado,fruta
Miércoles 18	698	32,8	68,9	29,8	Pasta,pescado,fruta o lácteo
Jueves 19	813	47,1	67	36,3	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Viernes 20	796	36,5	105	23,2	Verdura,carne,fruta o lácteo
Sábado 21					
Domingo 22					
Lunes 23	654	22,5	71,3	27,6	Arroz,pescado,fruta o lácteo
Martes 24	676	37,1	78,8	21,8	Verdura,carne,fruta
Miércoles 25	699	28,5	98,9	19,1	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Jueves 26	631	31,1	58,7	28,4	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Viernes 27	643	35,9	76,6	19	Pasta,carne,fruta o lácteo.
Sábado 28					
Domingo 29					
Lunes 30	693	33,5	64,7	31	Verdura,pescado,fruta o lácteo

Menú de Noviembre alérgico legumbres

CURSO 20-21

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Patatas a la jardinera Filete de pollo Ensalada de maíz Fruta y leche	Puré de calabaza Lacón a la gallega Patatas al vapor Yogur o fruta	Coditos gratinados Tortilla de jamón Ensalada de atún Fruta y leche	Sopa de fideos Jamoncitos de pollo en adobo Patatas fritas Fruta y leche	Arroz salteado con jamón Merluza al horno Calabacín y zanahoria Fruta y leche
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Papas estofadas con carne Merluza a la Bilbaína Zanahorias salteadas Fruta y leche	Crema de calabacín Hamburguesa(Burguer meat) en salsa Patatas a cuadros Yogur o fruta	Macarrones con tomate Bacalao en salsa de puerro Zanahoria baby Fruta y leche	Arroz de la huerta Filete de pollo Ensalada mixta Fruta y leche	Crema de verduras Filete de cerdo Tomate aliñado Fruta y leche
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Sopa de estrellitas Albóndigas a la jardinera Puré de patata Fruta y leche	Arroz de la huerta Tortilla española Ensalada de maíz Yogur o fruta	Puré de verdura Magro con tomate Patatas a cuadros Fruta y leche	Tallarines con tomate Pollo asado Ensalada mixta Fruta y leche	Arroz caldoso de carne Merluza a la gallega Cuadritos de zanahoria salteadas Fruta y leche
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Puré de zanahoria Ragout de pavo Patatas fritas Fruta y leche	Pasta integral con tomate Merluza rebozada Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Arroz salteado con jamón Tortilla de calabacín Ensalada de manzana Fruta y leche	Sopa de menudillos Pollo aliñado al horno Verduritas salteadas Fruta y leche	Puré de calabacín Bacalao con tomate Arroz blanco Fruta y leche
LUNES 30				
Patatas a la Riojana Filete de pollo Ensalada mixta Fruta y leche				

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 NOVIEMBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 2	565	29,6	59,6	20,9	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Martes 3	603	30	63,2	23,7	Arroz,pescado,fruta
Miércoles 4	714	28,2	87,1	26	Verdura,carne,fruta o lácteo
Jueves 5	598	31,9	68,7	19,9	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Viernes 6	697	28,1	95	20,9	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Sábado 7					
Domingo 8					
Lunes 9	598	19,5	69,7	29,2	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Martes 10	745	27,8	63,6	40	Arroz,huevo,fruta
Miércoles 11	679	37,1	85,7	18,7	Verdura,carne,fruta o lácteo
Jueves 12	789	30,5	91,8	31,4	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Viernes 13	614	25,2	53,9	31,1	Arroz,carne,fruta o lácteo
Sábado 14					
Domingo 15					
Lunes 16	633	19,5	69,7	29,2	Verdura,carne,fruta o lácteo
Martes 17	847	25	104	36,9	Arroz,pescado,fruta
Miércoles 18	698	32,8	68,9	29,8	Pasta,huevo,fruta o lácteo
Jueves 19	784	40,8	76	33,7	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Viernes 20	796	36,5	105	23,2	Verdura,carne,fruta o lácteo
Sábado 21					
Domingo 22					
Lunes 23	628	21,1	70,5	26,3	Arroz,huevo,fruta o lácteo
Martes 24	761	35,5	86,7	28,2	Verdura,carne,fruta
Miércoles 25	765	19,4	102	29,3	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Jueves 26	631	31,1	58,7	28,4	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Viernes 27	643	35,9	76,6	19	Pasta,carne,fruta o lácteo.
Sábado 28					
Domingo 29					
Lunes 30	693	33,5	64,7	31	Verdura,pescado,fruta o lácteo

Menú de Noviembre alérgicos al pescado

CURSO 20-21

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Lentejas compuestas Filete de pollo Ensalada de maíz Fruta y leche	Puré de calabaza Lacón a la gallega Patatas al vapor Yogur o fruta	Coditos gratinados Tortilla de jamón Ensalada de manzana Fruta y leche	Sopa de fideos Jamoncitos de pollo en adobo Papas fritas Fruta y leche	Arroz salteado con jamón Filete de ternera Calabacín y zanahoria Fruta y leche
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Papas estofadas con carne Filete de ternera Zanahorias baby salteadas Fruta y leche	Crema de calabacín Hamburguesa(Burguer meat) en salsa Patatas a cuadros Yogur o fruta	Macarrones con tomate Salchichas de pavo Guisantes salteados Fruta y leche	Arroz de la huerta Filete de pollo Ensalada mixta Fruta y leche	Alubias pintas con arroz integral Filete de cerdo Tomate aliñado Fruta y leche
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Sopa de estrellitas Albóndigas a la jardinera Puré de patata Fruta y leche	Lentejas con verduras Tortilla española Ensalada de maíz Yogur o fruta	Puré de verdura Magro con tomate Patatas a cuadros Fruta y leche	Garbanzos con verduras Pollo asado Ensalada mixta Fruta y leche	Arroz caldoso de carne Lomo adobado Cuadritos de zanahoria salteadas Fruta y leche
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Judías verdes salteadas Ragout de pavo Patatas fritas Fruta y leche	Pasta integral con tomate Lomo de Cerdo Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Arroz salteado con jamón Tortilla de calabacín Ensalada de manzana Fruta y leche	Sopa de menudillos Pollo aliñado al horno Verduritas salteadas Fruta y leche	Puré de calabacín Hamburguesa Arroz blanco Fruta y leche
LUNES 30				
Patatas a la Riojana Filete de pollo Ensalada mixta Fruta y leche				

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 NOVIEMBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 2	682	41,3	71,4	21,7	Verdura,carne,fruta o lácteo
Martes 3	603	30	63,2	23,7	Arroz,huevo,fruta
Miércoles 4	702	25,7	90,2	24,4	Verdura,carne,fruta o lácteo
Jueves 5	701	38,2	82	21,6	Verdura,carne,fruta o lácteo
Viernes 6	719	32,4	92,3	22,8	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Sábado 7					
Domingo 8					
Lunes 9	652	39,8	64,5	24,2	Verdura,carne,fruta o lácteo
Martes 10	745	27,8	63,6	40	Arroz,huevo,fruta
Miércoles 11	581	20,7	90,2	13,8	Verdura,carne,fruta o lácteo
Jueves 12	789	30,5	91,8	31,4	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Viernes 13	702	35,7	80,3	21,6	Arroz,carne,fruta o lácteo
Sábado 14					
Domingo 15					
Lunes 16	633	19,5	69,7	29,2	Verdura,carne,fruta o lácteo
Martes 17	770	35,4	81,1	31,6	Arroz,carne,fruta
Miércoles 18	698	32,8	68,9	29,8	Pasta,huevo,fruta o lácteo
Jueves 19	813	47,1	67	36,3	Verdura,carne,fruta o lácteo
Viernes 20	716	34,8	92,9	21,1	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Sábado 21					
Domingo 22					
Lunes 23	654	22,5	71,3	27,6	Arroz,huevo,fruta o lácteo
Martes 24	629	32,5	74,1	20,6	Verdura,carne,fruta
Miércoles 25	765	19,4	102	29,3	Verdura,carne,fruta o lácteo
Jueves 26	631	31,1	58,7	28,4	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Viernes 27	705	24,1	76,1	31,6	Pasta,carne,fruta o lácteo.
Sábado 28					
Domingo 29					
Lunes 30	693	33,5	64,7	31	Verdura,huevo,fruta o lácteo

Menú de Noviembre alérgico proteínas leche

CURSO 20-21

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Lentejas compuestas Filete de pollo Ensalada de maíz Fruta	Puré de calabaza Lomo a la gallega Patatas al vapor Yogur de soja o fruta	Coditos con tomate Tortilla de jamón Ensalada de atún Fruta	Sopa de fideos Jamoncitos de pollo adobados Papas fritas Fruta	Arroz tres delicias Merluza al horno Calabacín y zanahoria Fruta
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Papas estofadas con carne Merluza a la Bilbaína Zanahorias baby salteadas Fruta	Crema de calabacín Hamburguesa(Burguer meat) en salsa Patatas a cuadros Yogur de soja o fruta	Macarrones con tomate Bacalao en salsa de puerro Guisantes salteados Fruta	Arroz de la huerta Filete de pollo Ensalada mixta Fruta	Alubias pintas con arroz integral Filete de cerdo Tomate aliñado Fruta
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Sopa de estrellitas Albóndigas a la jardinera Puré de patata Fruta	Lentejas con verduras Tortilla española Ensalada de maíz Yogur de soja o fruta	Puré de verdura Magro con tomate Patatas a cuadros Fruta	Garbanzos con verduras Pollo asado Ensalada mixta Fruta	Arroz caldoso de carne Merluza a la gallega Cuadritos de zanahoria salteadas Fruta
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Judías verdes salteadas Ragout de pavo Patatas fritas Fruta	Pasta integral con tomate Merluza rebozada Ensalada de zanahoria Yogur de soja o fruta	Arroz salteado con jamón Tortilla de calabacín Ensalada de manzana Fruta	Sopa de menudillos Pollo aliñado al horno Verduritas salteadas Fruta	Puré de calabacín Bacalao con tomate Arroz blanco Fruta
LUNES 30				
Patatas a la Riojana Filete de pollo Ensalada mixta Fruta				

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 NOVIEMBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 2	682	41,3	71,4	21,7	Verdura,huevo,fruta
Martes 3	603	30	63,2	23,7	Arroz,pescado,fruta
Miércoles 4	714	28,3	87,2	26	Verdura,carne,fruta
Jueves 5	701	38,2	82	21,6	Verdura,pescado,fruta
Viernes 6	716	30,2	94,4	22,5	Verdura,huevo,fruta
Sábado 7					
Domingo 8					
Lunes 9	598	19,5	69,7	29,2	Verdura,pescado,fruta
Martes 10	745	27,8	63,6	40	Arroz,huevo,fruta
Miércoles 11	643	38,5	86,2	13,7	Verdura,carne,fruta
Jueves 12	789	30,5	91,8	31,4	Verdura,pescado,fruta
Viernes 13	702	35,7	80,3	21,6	Arroz,carne,fruta
Sábado 14					
Domingo 15					
Lunes 16	633	19,5	69,7	29,2	Verdura,carne,fruta
Martes 17	770	35,4	81,1	31,6	Arroz,pescado,fruta
Miércoles 18	698	32,8	68,9	29,8	Pasta,huevo,fruta
Jueves 19	813	47,1	67	36,3	Verdura,pescado,fruta
Viernes 20	796	36,5	105	23,2	Verdura,carne,fruta
Sábado 21					
Domingo 22					
Lunes 23	654	22,5	71,3	27,6	Arroz,huevo,fruta
Martes 24	761	35,5	86,7	28,2	Verdura,carne,fruta
Miércoles 25	765	19,4	102	29,3	Verdura,pescado,fruta
Jueves 26	631	31,1	58,7	28,4	Verdura,huevo,fruta
Viernes 27	643	35,9	76,6	19	Pasta,carne,fruta,fruta
Sábado 28					
Domingo 29					
Lunes 30	693	33,5	64,7	31	Verdura,pescado,fruta

Menú de Noviembre alérgicos frutos secos

CURSO 20-21

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Lentejas compuestas Filete de pollo Ensalada de maíz Fruta y leche	Puré de calabaza Lomo a la gallega Patatas al vapor Yogur o fruta	Coditos gratinados Tortilla de jamón Ensalada de atún Fruta y leche	Sopa de fideos Jamoncitos de pollo en adobo Patatas fritas Fruta y leche	Arroz salteado con jamón Merluza al horno Calabacín y zanahoria Fruta y leche
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Papas estofadas con carne Merluza a la Bilbaína Zanahorias baby salteadas Fruta y leche	Crema de calabacín Hamburguesa(Burguer meat) en salsa Patatas a cuadros Yogur o fruta	Macarrones con tomate Bacalao en salsa de puerro Guisantes salteados Fruta y leche	Arroz de la huerta Filete de pollo Ensalada mixta Fruta y leche	Alubias pintas con arroz integral Filete de cerdo Tomate aliñado Fruta y leche
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Sopa de estrellitas Albóndigas a la jardinera Puré de patata Fruta y leche	Lentejas con verduras Tortilla española Ensalada de maíz Yogur o fruta	Puré de verdura Magro con tomate Patatas a cuadros Fruta y leche	Garbanzos con verduras Pollo asado Ensalada mixta Fruta y leche	Arroz caldoso de carne Merluza a la gallega Cuadritos de zanahoria salteadas Fruta y leche
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Judías verdes salteadas Ragout de pavo Patatas fritas Fruta y leche	Pasta integral con tomate Merluza rebozada Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Arroz salteado con jamón Tortilla de calabacín Ensalada de manzana Fruta y leche	Sopa de menudillos Pollo aliñado al horno Verduritas salteadas Fruta y leche	Puré de calabacín Bacalao con tomate Arroz blanco Fruta y leche
LUNES 30				
Patatas a la Riojana Filete de pollo Ensalada mixta Fruta y leche				

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 NOVIEMBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 2	682	41,3	71,4	21,7	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Martes 3	603	30	63,2	23,7	Arroz,pescado,fruta
Miércoles 4	714	28,2	87,1	26	Verdura,carne,fruta o lácteo
Jueves 5	701	38,2	82	21,6	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Viernes 6	716	30,2	94,4	22,5	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Sábado 7					
Domingo 8					
Lunes 9	598	19,5	69,7	29,2	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Martes 10	745	27,8	63,6	40	Arroz,huevo,fruta
Miércoles 11	643	38,5	86,2	13,7	Verdura,carne,fruta o lácteo
Jueves 12	789	30,5	91,8	31,4	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Viernes 13	702	35,7	80,3	21,6	Arroz,carne,fruta o lácteo
Sábado 14					
Domingo 15					
Lunes 16	633	19,5	69,7	29,2	Verdura,carne,fruta o lácteo
Martes 17	770	35,4	81,1	31,6	Arroz,pescado,fruta
Miércoles 18	698	32,8	68,9	29,8	Pasta,huevo,fruta o lácteo
Jueves 19	813	47,1	67	36,3	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Viernes 20	796	36,5	105	23,2	Verdura,carne,fruta o lácteo
Sábado 21					
Domingo 22					
Lunes 23	654	22,5	71,3	27,6	Arroz,huevo,fruta o lácteo
Martes 24	761	35,5	86,7	28,2	Verdura,carne,fruta
Miércoles 25	765	19,4	102	29,3	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Jueves 26	631	31,1	58,7	28,4	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Viernes 27	643	35,9	76,6	19	Pasta,carne,fruta o lácteo.
Sábado 28					
Domingo 29					
Lunes 30	693	33,5	64,7	31	Verdura,pescado,fruta o lácteo

Menú de Noviembre bajo en grasa

CURSO 20-21

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Lentejas compuestas Filete de pollo Ensalada de maíz Fruta y leche	Puré de calabaza Lomo a la gallega Patatas al vapor Yogur desnatado o fruta	Coditos con tomate Tortilla de jamón Ensalada de atún Fruta y leche	Sopa de fideos Jamoncitos de pollo en adobo Patatas al vapor Fruta y leche	Arroz tres delicias Merluza al horno Calabacín y zanahoria Fruta y leche
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Papas estofadas con carne Merluza a la Bilbaína Zanahorias baby salteadas Fruta y leche	Crema de calabacín Hamburguesa(Burguer meat) plancha Patatas al vapor Yogur o fruta	Macarrones con tomate Bacalao en salsa de puerro Guisantes salteados Fruta y leche	Arroz de la huerta Filete de pollo Ensalada mixta Fruta y leche	Alubias pintas con arroz integral Filete de cerdo Tomate aliñado Fruta y leche
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Sopa de estrellitas Albóndigas a la jardinera Puré de patata Fruta y leche	Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de maíz Yogur desnatado o fruta	Puré de verdura Magro con tomate Patatas al vapor Fruta y leche	Garbanzos con verduras Pollo asado Ensalada mixta Fruta y leche	Arroz caldoso de carne Merluza a la gallega Cuadritos de zanahoria salteadas Fruta y leche
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Judías verdes salteadas Ragout de pavo Patatas al vapor Fruta y leche	Pasta integral con tomate Merluza al horno Ensalada de zanahoria Yogur desnatado o fruta	Arroz salteado con jamón Tortilla de calabacín Ensalada de manzana Fruta y leche	Sopa de menudillos Pollo aliñado al horno Verduritas salteadas Fruta y leche	Puré de calabacín Bacalao con tomate Arroz blanco Fruta y leche
LUNES 30				
Patatas a la jardinera Filete de pollo Ensalada mixta Fruta y leche				

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 NOVIEMBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 2	682	41,3	71,4	21,7	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Martes 3	583	30,4	64,2	20,8	Arroz,pescado,fruta
Miércoles 4	714	28,3	87,2	26	Verdura,carne,fruta o lácteo
Jueves 5	552	27,8	72	15,3	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Viernes 6	716	30,2	94,4	22,5	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Sábado 7					
Domingo 8					
Lunes 9	598	19,5	69,7	29,2	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Martes 10	655	30,3	69,5	26,5	Arroz,huevo,fruta
Miércoles 11	643	38,5	86,2	13,7	Verdura,carne,fruta o lácteo
Jueves 12	789	30,5	91,8	31,4	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Viernes 13	702	35,7	80,3	21,6	Arroz,carne,fruta o lácteo
Sábado 14					
Domingo 15					
Lunes 16	633	19,5	69,7	29,2	Verdura,carne,fruta o lácteo
Martes 17	621	32,8	64,4	22,3	Arroz,pescado,fruta
Miércoles 18	637	33,7	74,9	19,9	Pasta,huevo,fruta o lácteo
Jueves 19	813	47,1	67	36,3	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Viernes 20	796	36,5	105	23,2	Verdura,carne,fruta o lácteo
Sábado 21					
Domingo 22					
Lunes 23	593	23,4	77,3	17,7	Arroz,huevo,fruta o lácteo
Martes 24	761	35,5	86,7	28,2	Verdura,carne,fruta
Miércoles 25	765	19,4	102	29,3	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Jueves 26	631	31,1	58,7	28,4	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Viernes 27	643	35,9	76,6	19	Pasta,carne,fruta o lácteo.
Sábado 28					
Domingo 29					
Lunes 30	543	25,2	59,2	20,3	Verdura,pescado,fruta o lácteo