

Menú de Mayo

CURSO 20-21

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
	Arroz salteado con jamón Tortilla de calabacines Zanahorias baby Yogur o fruta	Pure de calabaza Lomo adobado Patatas fritas Fruta y leche	Sopa de estrellitas Pollo asado Ensalada de queso Fruta y leche	Lentejas estofadas Figuritas de merluza Ensalada de manzana Gelatina o fruta
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Espirales gratinados con tomate y orégano Bacalao al horno Verduritas salteadas Fruta y leche	Alubias pintas con arroz integral Tortilla de jamón Ensalada con piña Yogur o fruta	Puré de calabacín Ragout de ternera Patatas fritas Fruta y leche	Potaje de garbanzos Chuleta a la plancha Ensalada de maíz Fruta y leche	Patatas Riojanas Merluza empanada Calabacín a la plancha Fruta y leche
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Puré de verduras San Jacobo Patatas fritas Fruta y leche	Alubias blancas con chorizo Tortilla de queso Champiñones salteados Yogur o fruta	Pasta integral con jamón Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta y leche	Lentejas con verduras Filete de pollo al ajillo Arroz blanco Fruta y leche	Arroz con tomate Bacalao al horno con cilantro Ensalada de maíz Melocotón en almíbar
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Arroz tres delicias Varitas de merluza Tomate aliñado Fruta y leche	Macarrones Carbonara Filete de pollo plancha Judías verdes rehogadas Yogur o fruta	Puré de calabaza Filete de lomo fresco Patatas fritas Fruta y leche	Garbanzos con verduras Bacalao con tomate Zanahoria salteada Fruta y leche	Crema de berros Tortilla española Ensalada de atún Fruta y leche
LUNES 31				
NO LECTIVO				

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 MAYO

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	
Lunes 3					
Martes 4	798	24,6	99,3	32,7	Verdura,carne,fruta
Miercoles 5	579	25	64,3	22,1	Pasta,pescado,fruta o lácteo
Jueves 6	751	40,4	78,7	29,4	Verdura,huevo,fruta
Viernes 7	790	34,2	75,7	35,3	Arroz,carne ofruta
Sabado 8					
Domingo 9					
Lunes 10	708	41,6	89,5	17,9	Verdura,carne,fruta o lácteo
Martes 11	810	37,3	92,3	28,2	Verdura,pescado,fruta
Miercoles 12	718	34,4	70,6	30,3	Arroz,huevo,fruta o lácteo
Jueves 13	891	34,3	76,2	46,2	Verdura,carne,fruta o lácteo
Viernes 14	671	31,2	72,2	26,5	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Sabado 15					
Domingo 16					
Lunes 17	774	29	80,8	34,3	Pasta,pescado,fruta o lácteo
Martes 18	749	42,2	71,9	35,3	Arroz,carne,fruta
Miercoles 19	709	36,7	94,5	17,5	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Jueves 20	727	41,3	83,7	21,4	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Viernes 21	719	35,3	108	25,2	Verdura,carne,fruta o lácteo
Sabado 22					
Domingo 23					
Lunes 24	848	24,8	111	32,3	Verdura,carne,fruta o lácteo
Martes 25	857	43,9	92,1	33,3	Verdura,pescado,fruta
Miercoles 26	702	26,5	62,3	36	Arroz,huevo,fruta o lácteo
Jueves 27	731	44,6	80,2	21,7	Verdura,carne,fruta o lácteo
Viernes 28	715	25,6	77,7	32,6	Pasta,carne,fruta
Sabado 29					
Domingo 30					
Lunes 31					NO LECTIVO

Menú de Mayo Celíacos

CURSO 20-21

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
	Arroz salteado con jamón Tortilla de calabacines Zanahorias baby Yogur o fruta	Pure de calabaza Lomo adobado Patatas fritas Fruta y leche	Sopa de estrellitas Pollo asado Ensalada de queso Fruta y leche	Lentejas estofadas Merluza al horno Ensalada de manzana Gelatina
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Espirales gratinados con tomate y orégano Bacalao al horno Verduritas salteadas Fruta y leche	Alubias pintas con arroz integral Tortilla de jamón Ensalada con piña Yogur o fruta	Puré de calabacín Magro con tomate Patatas fritas Fruta y leche	Potaje de garbanzos Chuleta a la plancha Ensalada de maíz Fruta y leche	Patatas Riojanas Merluza al horno Calabacín a la plancha Fruta y leche
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Puré de verduras Filete de cerdo Patatas fritas Fruta y leche	Alubias blancas con chorizo Tortilla francesa Champiñones salteados Yogur o fruta	Pasta con jamón Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta y leche	Lentejas con verduras Filete de pollo al ajillo Arroz blanco Fruta y leche	Arroz con tomate Bacalao al horno con cilantro Ensalada de maíz Melocotón en almíbar
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Arroz tres delicias Merluza al horno Tomate aliñado Fruta y leche	Macarrones Carbonara Filete de pollo plancha Judías verdes rehogadas Yogur o fruta	Puré de calabaza Filete de lomo fresco Patatas fritas Fruta y leche	Garbanzos con verduras Bacalao con tomate Zanahoria salteada Fruta y leche	Crema de berros Tortilla española Ensalada de atún Natillas o Fruta
LUNES 31				
NO LECTIVO				

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 MAYO

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	
Lunes 3					
Martes 4	798	24,6	99,3	32,7	Verdura,carne,fruta
Miercoles 5	579	25	64,3	22,1	Pasta,pescado,fruta o lácteo
Jueves 6	751	40,4	78,7	29,4	Verdura,huevo,fruta
Viernes 7	658	42,4	58,9	24,5	Arroz,carne ofruta
Sabado 8					
Domingo 9					
Lunes 10	708	41,6	89,5	17,9	Verdura,carne,fruta o lácteo
Martes 11	810	37,3	92,3	28,2	Verdura,pescado,fruta
Miercoles 12	718	34,4	70,6	30,3	Arroz,huevo,fruta o lácteo
Jueves 13	891	34,3	76,2	46,2	Verdura,carne,fruta o lácteo
Viernes 14	628	29,3	66,1	25,1	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Sabado 15					
Domingo 16					
Lunes 17	708	26,7	64	36,1	Pasta,pescado,fruta o lácteo
Martes 18	749	42,2	71,9	35,3	Arroz,carne,fruta
Miercoles 19	709	36,7	94,5	17,5	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Jueves 20	727	41,3	83,7	21,4	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Viernes 21	719	35,3	108	25,2	Verdura,carne,fruta o lácteo
Sabado 22					
Domingo 23					
Lunes 24	709	29,8	93,4	22,4	Verdura,carne,fruta o lácteo
Martes 25	857	43,9	92,1	33,3	Verdura,pescado,fruta
Miercoles 26	702	26,5	62,3	36	Arroz,huevo,fruta o lácteo
Jueves 27	731	44,6	80,2	21,7	Verdura,carne,fruta o lácteo
Viernes 28	715	25,6	77,7	32,6	Pasta,carne,fruta
Sabado 29					
Domingo 30					
Lunes 31					NO LECTIVO

Menú de Mayo Huevo

CURSO 20-21

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
	Arroz salteado con jamón Filete de pavo Zanahorias baby Yogur o fruta	Pure de calabaza Lomo adobado Patatas fritas Fruta y leche	Sopa de estrellitas Pollo asado Ensalada de queso Fruta y leche	Lentejas estofadas Merluza al horno Ensalada de manzana Gelatina
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Espirales gratinados con tomate y orégano Bacalao al horno Verduritas salteadas Fruta y leche	Alubias pintas con arroz integral Filete de pollo plancha Ensalada con piña Yogur o fruta	Puré de calabacín Magro con tomate Patatas fritas Fruta y leche	Potaje de garbanzos Chuleta a la plancha Ensalada de maíz Fruta y leche	Patatas Riojanas Merluza al horno Calabacín a la plancha Fruta y leche
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Puré de verduras Filete de cerdo Patatas fritas Fruta y leche	Alubias blancas con chorizo Filete de ternera Champiñones salteados Yogur o fruta	Pasta con jamón Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta y leche	Lentejas con verduras Filete de pollo al ajillo Arroz blanco Fruta y leche	Arroz con tomate Bacalao al horno con cilantro Ensalada de maíz Melocotón en almíbar
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Arroz salteado con jamón Merluza al horno Tomate aliñado Fruta y leche	Macarrones Carbonara Filete de pollo plancha Judías verdes rehogadas Yogur o fruta	Puré de calabaza Filete de lomo fresco Patatas fritas Fruta y leche	Garbanzos con verduras Bacalao con tomate Zanahoria salteada Fruta y leche	Crema de berros Filete de ternera Patatas fritas Natillas o Fruta
LUNES 31				
NO LECTIVO				

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 MAYO

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	
Lunes 3					
Martes 4	741	29,1	94,1	28,9	Verdura,carne,fruta
Miercoles 5	579	25	64,3	22,1	Pasta,carne,fruta o lácteo
Jueves 6	751	40,4	78,7	29,4	Verdura,pescado,fruta
Viernes 7	658	42,4	58,9	24,5	Arroz,carne ofruta
Sabado 8					
Domingo 9					
Lunes 10	708	41,6	89,5	17,9	Verdura,carne,fruta o lácteo
Martes 11	865	57	89,5	26,6	Verdura,pescado,fruta
Miercoles 12	718	34,4	70,6	30,3	Arroz,pescado,fruta o lácteo
Jueves 13	891	34,3	76,2	46,2	Verdura,carne,fruta o lácteo
Viernes 14	628	29,3	66,1	25,1	Verdura,carne,fruta o lácteo
Sabado 15					
Domingo 16					
Lunes 17	708	26,7	64	36,1	Pasta,pescado,fruta o lácteo
Martes 18	802	56,1	55	35,5	Arroz,carne,fruta
Miercoles 19	719	37,2	98	17,2	Verdura,carne,fruta o lácteo
Jueves 20	727	41,3	83,7	21,4	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Viernes 21	719	35,3	108	25,2	Verdura,carne,fruta o lácteo
Sabado 22					
Domingo 23					
Lunes 24	677	27,3	91,8	20,8	Verdura,carne,fruta o lácteo
Martes 25	857	43,9	92,1	33,3	Verdura,pescado,fruta
Miercoles 26	702	26,5	62,3	36	Arroz,pescado,fruta o lácteo
Jueves 27	731	44,6	80,2	21,7	Verdura,carne,fruta o lácteo
Viernes 28	639	36,3	59,7	26,2	Pasta,carne,fruta
Sabado 29					
Domingo 30					
Lunes 31					NO LECTIVO

Menú de Mayo Legumbres

CURSO 20-21

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
	Arroz salteado con jamón Tortilla de calabacines Zanahorias baby Yogur o fruta	Pure de calabaza Lomo adobado Patatas fritas Fruta y leche	Sopa de estrellitas Pollo asado Ensalada de queso Fruta y leche	Arroz con tomate Merluza al horno Ensalada de manzana Fruta y leche
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Espirales gratinados con tomate y orégano Bacalao al horno Verduritas salteadas Fruta y leche	Sopa de arroz integral Tortilla de jamón Ensalada con piña Yogur o fruta	Puré de calabacín Magro con tomate Patatas fritas Fruta y leche	Sopa de fideos Chuleta a la plancha Ensalada de maíz Fruta y leche	Patatas Riojanas Merluza empanada Calabacín a la plancha Fruta y leche
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Puré de verduras Filete de cerdo Patatas fritas Fruta y leche	Sopa de estrellitas Tortilla francesa Champiñones salteados Yogur o fruta	Pasta integral con jamón Merluza en salsa verde Zanahorias salteadas Fruta y leche	Puré de zanahoria Filete de pollo al ajillo Arroz blanco Fruta y leche	Arroz con tomate Bacalao al horno con cilantro Ensalada de maíz Melocotón en almíbar
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Arroz salteado con jamón Merluza al horno Tomate aliñado Fruta y leche	Macarrones Carbonara Filete de pollo plancha Calabacín salteado Yogur o fruta	Puré de calabaza Filete de lomo fresco Patatas fritas Fruta y leche	Sopa de estrellitas Bacalao con tomate Zanahoria salteada Fruta y leche	Crema de berros Tortilla española Ensalada de atún Natillas o Fruta
LUNES 31				
NO LECTIVO				

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 MAYO

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	
Lunes 3					
Martes 4	798	24,6	99,3	32,7	Verdura,carne,fruta
Miercoles 5	579	25	64,3	22,1	Pasta,pescado,fruta o lácteo
Jueves 6	751	40,4	78,7	29,4	Verdura,huevo,fruta
Viernes 7	754	30,6	105	21,7	Arroz,carne ofruta
Sabado 8					
Domingo 9					
Lunes 10	708	41,6	89,5	17,9	Verdura,carne,fruta o lácteo
Martes 11	645	32	74,4	32,5	Verdura,pescado,fruta
Miercoles 12	718	34,4	70,6	30,3	Arroz,huevo,fruta o lácteo
Jueves 13	744	29	76,5	34	Verdura,carne,fruta o lácteo
Viernes 14	671	31,2	72,2	26,5	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Sabado 15					
Domingo 16					
Lunes 17	708	26,7	64	36,1	Pasta,pescado,fruta o lácteo
Martes 18	582	23,4	92,3	11,7	Arroz,carne,fruta
Miercoles 19	711	32,6	89,8	22,3	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Jueves 20	663	38,9	70,4	23,1	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Viernes 21	719	35,3	108	25,2	Verdura,carne,fruta o lácteo
Sabado 22					
Domingo 23					
Lunes 24	677	27,3	91,8	20,8	Verdura,carne,fruta o lácteo
Martes 25	856	51	88,5	32	Verdura,pescado,fruta
Miercoles 26	702	26,5	62,3	36	Arroz,huevo,fruta o lácteo
Jueves 27	603	36,1	79,3	13,8	Verdura,carne,fruta o lácteo
Viernes 28	648	22,5	66,6	32,5	Pasta,carne,fruta
Sabado 29					
Domingo 30					
Lunes 31					NO LECTIVO

Menú de Mayo Pescado

CURSO 20-21

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
	Arroz salteado con jamón Tortilla de calabacines Zanahorias baby Yogur o fruta	Pure de calabaza Lomo adobado Patatas fritas Fruta y leche	Sopa de estrellitas Pollo asado Ensalada de queso Fruta y leche	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de manzana Gelatina
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Espirales gratinados con tomate y orégano Filete de pollo Verduritas salteadas Fruta y leche	Alubias pintas con arroz integral Tortilla de jamón Ensalada con piña Yogur o fruta	Puré de calabacín Magro con tomate Patatas fritas Fruta y leche	Potaje de garbanzos Chuleta a la plancha Ensalada de maíz Fruta y leche	Patatas Riojanas Burguer meat Calabacín a la plancha Fruta y leche
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Puré de verduras Filete de cerdo Patatas fritas Fruta y leche	Alubias blancas con chorizo Tortilla francesa Champiñones salteados Yogur o fruta	Pasta integral con jamón Filete de ternera Guisantes salteados Fruta y leche	Lentejas con verduras Filete de pollo al ajillo Arroz blanco Fruta y leche	Arroz con tomate Tortilla de jamón Ensalada de maíz Melocotón en almíbar
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Arroz salteado con jamón Salchichas de pavo Tomate aliñado Fruta y leche	Macarrones Carbonara Filete de pollo plancha Judías verdes rehogadas Yogur o fruta	Puré de calabaza Filete de lomo fresco Patatas fritas Fruta y leche	Garbanzos con verduras Filete de ternera Zanahoria salteada Fruta y leche	Crema de berros Tortilla española Ensalada mixta Natillas o Fruta
LUNES 31				
NO LECTIVO				

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 MAYO

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	
Lunes 3					
Martes 4	798	24,6	99,3	32,7	Verdura,carne,fruta
Miercoles 5	579	25	64,3	22,1	Pasta,carne,fruta o lácteo
Jueves 6	751	40,4	78,7	29,4	Verdura,huevo,fruta
Viernes 7	620	29,8	56	27,3	Arroz,carne ofruta
Sabado 8					
Domingo 9					
Lunes 10	745	46,2	84,5	22,4	Verdura,carne,fruta o lácteo
Martes 11	810	37,3	92,3	28,2	Verdura,carne,fruta
Miercoles 12	718	34,4	70,6	30,3	Arroz,huevo,fruta o lácteo
Jueves 13	891	34,3	76,2	46,2	Verdura,carne,fruta o lácteo
Viernes 14	735	27	68,5	37,2	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Sabado 15					
Domingo 16					
Lunes 17	708	26,7	64	36,1	Pasta,huevo,fruta o lácteo
Martes 18	749	42,2	71,9	35,3	Arroz,carne,fruta
Miercoles 19	708	40,6	86,8	19,3	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Jueves 20	727	41,3	83,7	21,4	Verdura,carne,fruta o lácteo
Viernes 21	735	27	68,5	37,1	Verdura,carne,fruta o lácteo
Sabado 22					
Domingo 23					
Lunes 24	650	18,2	95,8	20	Verdura,carne,fruta o lácteo
Martes 25	857	43,9	92,1	33,3	Verdura,carne,fruta
Miercoles 26	702	26,5	62,3	36	Arroz,huevo,fruta o lácteo
Jueves 27	708	39,4	74,6	24,2	Verdura,carne,fruta o lácteo
Viernes 28	710	23,1	76,9	33,5	Pasta,carne,fruta
Sabado 29					
Domingo 30					
Lunes 31					NO LECTIVO

Menú de Mayo proteínas de la leche

CURSO 20-21

AVDA. LA SALLE, 3 - 38005 S/C DE TFE.

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
	Arroz salteado con jamón Tortilla de calabacines Zanahorias baby Yogur de soja o fruta	Pure de calabaza Lomo adobado Patatas fritas Fruta	Sopa de estrellitas Pollo asado Ensalada mixta Fruta	Lentejas estofadas Merluza al horno Ensalada de manzana Gelatina
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Espirales con tomate y orégano Bacalao al horno Verduritas salteadas Fruta	Alubias pintas con arroz integral Tortilla de jamón Ensalada con piña Yogur de soja o fruta	Puré de calabacín Magro con tomate Patatas fritas Fruta	Potaje de garbanzos Chuleta a la plancha Ensalada de maíz Fruta y leche	Patatas Riojanas Merluza empanada Calabacín a la plancha Fruta
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Puré de verduras Filete de cerdo Patatas fritas Fruta	Alubias blancas con chorizo Tortilla francesa Champiñones salteados Yogur de soja o fruta	Pasta integral con jamón Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta	Lentejas con verduras Filete de pollo al ajillo Arroz blanco Fruta	Arroz con tomate Bacalao al horno con cilantro Ensalada de maíz Melocotón en almíbar
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Arroz tres delicias Merluza al horno Tomate aliñado Fruta	Macarrones con tomate Filete de pollo plancha Judías verdes rehogadas Yogur de soja o fruta	Puré de calabaza Filete de lomo fresco Patatas fritas Fruta	Garbanzos con verduras Bacalao con tomate Zanahoria salteada Fruta	Crema de berros Tortilla española Ensalada de atún Yogur de soja o fruta
LUNES 31				
NO LECTIVO				

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 MAYO

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	
Lunes 3					
Martes 4	718	23,2	82,7	30,8	Verdura,carne,fruta
Miercoles 5	579	25	64,3	22,1	Pasta,pescado,fruta
Jueves 6	632	34	61,8	25,3	Verdura,huevo,fruta
Viernes 7	760	44,5	68,5	30,7	Arroz,carne ofruta
Sabado 8					
Domingo 9					
Lunes 10	671	39,1	89,5	14,8	Verdura,carne,fruta
Martes 11	731	35,8	75,7	26,3	Verdura,pescado,fruta
Miercoles 12	718	34,4	70,6	30,3	Arroz,huevo,fruta
Jueves 13	891	34,3	76,2	46,2	Verdura,carne,fruta
Viernes 14	671	31,2	72,2	26,5	Verdura,huevo,fruta
Sabado 15					
Domingo 16					
Lunes 17	708	26,7	64	36,1	Pasta,pescado,fruta
Martes 18	749	42,2	55,2	35,3	Arroz,carne,fruta
Miercoles 19	709	36,7	94,5	17,5	Verdura,huevo,fruta
Jueves 20	727	41,3	83,7	21,4	Verdura,pescado,fruta
Viernes 21	719	35,3	108	25,2	Verdura,carne,fruta
Sabado 22					
Domingo 23					
Lunes 24	709	29,8	93,4	22,4	Verdura,carne,fruta
Martes 25	724	50,1	73	23	Verdura,pescado,fruta
Miercoles 26	702	26,5	62,3	36	Arroz,huevo,fruta
Jueves 27	731	44,6	80,2	21,7	Verdura,carne,fruta
Viernes 28	579	23,1	49,5	31,2	Pasta,carne,fruta
Sabado 29					
Domingo 30					
Lunes 31					NO LECTIVO

Menú de Mayo Frutos secos

CURSO 20-21

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
	Arroz salteado con jamón Tortilla de calabacines Zanahorias baby Yogur o fruta	Pure de calabaza Lomo adobado Patatas fritas Fruta y leche	Sopa de estrellitas Pollo asado Ensalada de queso Fruta y leche	Lentejas estofadas Merluza al horno Ensalada de manzana Gelatina
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Espirales gratinados con tomate y orégano Bacalao al horno Verduritas salteadas Fruta y leche	Alubias pintas con arroz integral Tortilla de jamón Ensalada con piña Yogur o fruta	Puré de calabacín Magro con tomate Patatas fritas Fruta y leche	Potaje de garbanzos Chuleta a la plancha Ensalada de maíz Fruta y leche	Patatas Riojanas Merluza empanada Calabacín a la plancha Fruta y leche
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Puré de verduras Filete de cerdo Patatas fritas Fruta y leche	Alubias blancas con chorizo Tortilla francesa Champiñones salteados Yogur o fruta	Pasta integral con jamón Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta y leche	Lentejas con verduras Filete de pollo al ajillo Arroz blanco Fruta y leche	Arroz con tomate Bacalao al horno con cilantro Ensalada de maíz Melocotón en almíbar
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Arroz tres delicias Merluza al horno Tomate aliñado Fruta y leche	Macarrones Carbonara Filete de pollo plancha Judías verdes rehogadas Yogur o fruta	Puré de calabaza Filete de lomo fresco Patatas fritas Fruta y leche	Garbanzos con verduras Bacalao con tomate Zanahoria salteada Fruta y leche	Crema de berros Tortilla española Ensalada de atún Natillas o Fruta
LUNES 31				
NO LECTIVO				

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 MAYO

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	
Lunes 3					
Martes 4	798	24,6	99,3	32,7	Verdura,carne,fruta
Miercoles 5	579	25	64,3	22,1	Pasta,pescado,fruta o lácteo
Jueves 6	751	40,4	78,7	29,4	Verdura,huevo,fruta
Viernes 7	760	44,5	68,5	30,7	Arroz,carne ofruta
Sabado 8					
Domingo 9					
Lunes 10	708	41,6	89,5	17,9	Verdura,carne,fruta o lácteo
Martes 11	810	37,3	92,3	28,2	Verdura,pescado,fruta
Miercoles 12	718	34,4	70,6	30,3	Arroz,huevo,fruta o lácteo
Jueves 13	891	34,3	76,2	46,2	Verdura,carne,fruta o lácteo
Viernes 14	671	31,2	72,2	26,5	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Sabado 15					
Domingo 16					
Lunes 17	708	26,7	64	36,1	Pasta,pescado,fruta o lácteo
Martes 18	749	42,2	71,9	35,3	Arroz,carne,fruta
Miercoles 19	709	36,7	94,5	17,5	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Jueves 20	727	41,3	83,7	21,4	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Viernes 21	719	35,3	108	25,2	Verdura,carne,fruta o lácteo
Sabado 22					
Domingo 23					
Lunes 24	709	29,8	93,4	22,4	Verdura,carne,fruta o lácteo
Martes 25	857	43,9	92,1	33,3	Verdura,pescado,fruta
Miercoles 26	702	26,5	62,3	36	Arroz,huevo,fruta o lácteo
Jueves 27	731	44,6	80,2	21,7	Verdura,carne,fruta o lácteo
Viernes 28	648	22,5	66,6	32,5	Pasta,carne,fruta
Sabado 29					
Domingo 30					
Lunes 31					NO LECTIVO

Menú de Mayo bajo en grasa

CURSO 20-21

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
	Arroz salteado con jamón Tortilla de calabacines Zanahorias baby Yogur desnatado o fruta	Pure de calabaza Lomo adobado Patatas al vapor Fruta y leche	Sopa de estrellitas Pollo asado Ensalada de queso Fruta y leche	Lentejas estofadas Merluza al horno Ensalada de manzana Gelatina
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Espirales gratinados con tomate y orégano Bacalao al horno Verduritas salteadas Fruta y leche	Alubias pintas con arroz integral Tortilla de jamón Ensalada con piña Yogur desnatado o fruta	Puré de calabacín Magro con tomate Arroz blanco Fruta y leche	Potaje de garbanzos Chuleta a la plancha Ensalada de maíz Fruta y leche	Patatas Riojanas Merluza al horno Calabacín a la plancha Fruta y leche
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Puré de verduras Filete de cerdo Patatas al vapor Fruta y leche	Alubias blancas con chorizo Tortilla francesa Champiñones Yogur desnatado o fruta	Pasta integral con jamón Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta y leche	Lentejas con verduras Filete de pollo al ajillo Arroz blanco Fruta y leche	Arroz con tomate Bacalao al horno con cilantro Ensalada de maíz Fruta
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Arroz tres delicias Merluza al horno Tomate aliñado Fruta y leche	Macarrones con tomate Filete de pollo plancha Judías verdes rehogadas Yogur desnatado o fruta	Puré de calabaza Filete de lomo fresco Patatas al vapor Fruta y leche	Garbanzos con verduras Bacalao con tomate Zanahoria salteada Fruta y leche	Crema de berros Filete de ternera Ensalada de atún Fruta y leche
LUNES 31				
NO LECTIVO				

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 MAYO

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	
Lunes 3					
Martes 4	712	23,2	87,7	28	Verdura,carne,fruta
Miercoles 5	518	25,9	70,3	12,2	Pasta,pescado,fruta o lácteo
Jueves 6	665	39	67,1	25,5	Verdura,huevo,fruta
Viernes 7	658	42,4	58,9	24,5	Arroz,carne ofruta
Sabado 8					
Domingo 9					
Lunes 10	708	41,6	89,5	17,9	Verdura,carne,fruta o lácteo
Martes 11	725	35,9	80,7	24,3	Verdura,pescado,fruta
Miercoles 12	619	30,6	70,8	21,5	Arroz,huevo,fruta o lácteo
Jueves 13	891	34,3	76,2	46,2	Verdura,carne,fruta o lácteo
Viernes 14	628	29,3	66,1	25,1	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Sabado 15					
Domingo 16					
Lunes 17	647	27,6	70	26,2	Pasta,pescado,fruta o lácteo
Martes 18	736	40	70	30,2	Arroz,carne,fruta
Miercoles 19	709	36,7	94,5	17,5	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Jueves 20	727	41,3	83,7	21,4	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Viernes 21	684	35	96	15	Verdura,carne,fruta o lácteo
Sabado 22					
Domingo 23					
Lunes 24	709	29,8	93,4	22,4	Verdura,carne,fruta o lácteo
Martes 25	758	50,7	77,9	25,3	Verdura,pescado,fruta
Miercoles 26	641	27,4	68,3	26,1	Arroz,huevo,fruta o lácteo
Jueves 27	731	44,6	80,2	21,7	Verdura,carne,fruta o lácteo
Viernes 28	639	36,3	59,7	26,2	Pasta,carne,fruta
Sabado 29					
Domingo 30					
Lunes 31					NO LECTIVO