

Menú de Noviembre

CURSO 21-22

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
FESTIVO	Lentejas con verduras Lomo al ajillo Arroz blanco Yogur o fruta	Sopa de fideos Estofado de ternera jardinera Puré de papas Fruta y leche	Coditos bechamel y bacon Tortilla de jamón Ensalada de manzana Fruta y leche	Arroz tres delicias Merluza al horno Calabacín y zanahoria Fruta y leche
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Crema de calabacín Morcillo guisado Papas a cuadros Yogur o fruta	Lentejas con verduras Tortilla de papas Ensalada de maíz Fruta y leche	Arroz de la huerta <small>Filete de pollo en salsa de manzana</small> Ensalada de remolacha Fruta y leche	Pasta Boloñesa Rabas de calamar Ensalada con espárragos Fruta y leche	Alubias pintas con arroz integral Bacalao a la Bilbaína Ensalada de jamón Fruta y leche
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Lentejas guisadas Merluza en salsa verde <small>Guisantes salteados con papas al vapor</small> Fruta y leche	Sopa de estrellitas Pollo asado Tomate cherry asado y papas Yogur o fruta	Puré de verdura Escalope Arroz blanco Fruta y leche	Garbanzos guisados al curry Tortilla española Ensalada mixta Fruta y leche	Fideuá de carne Fogonero a la gallega Cuadritos de zanahoria salteadas Fruta y leche
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Judías verdes salteadas Burguer meat a la plancha Papas fritas Fruta y leche	Pasta integral con chorizo Bacalao al cilantro Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Paella mixta Tortilla de queso Ensalada de manzana Fruta y leche	Garbanzos compuestos Filete de pavo Verduritas salteadas Fruta y leche	Puré de calabacín Merluza al horno Pasta de colores Fruta y leche
LUNES 29	MARTES 30			
Arroz con pollo Tortilla de calabacín Ensalada mixta Fruta y leche	Alubias blancas Lomo adobado Ensalada de maíz 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 llamar al teléfono 913644130

INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE NOVIEMBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 1					FESTIVO
Martes 2	753	42,6	90	21,6	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta
Miércoles 3	615	29,9	55,1	19,6	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Jueves 4	784	25,6	92,7	32,6	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta o lácteo
Viernes 5	704	27,2	94,5	22,3	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Sábado 6					
Domingo 7					
Lunes 8	753	36,6	74,1	32,4	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta
Martes 9	766	30,9	89,4	28,8	Arroz, pasta o patata ,pescado o carne y fruta
Miércoles 10	819	42	98,3	26,6	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Jueves 11	832	31,5	91	35,7	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Viernes 12	816	49,5	86,3	25,1	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Sábado 13					
Domingo 14					
Lunes 15	774	43,7	93	20,9	Arroz, pasta o patata ,carne o huevo y fruta o lácteo
Martes 16	751	38	89,8	25,1	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta
Miércoles 17	711	26,6	71,7	33,3	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Jueves 18	814	29,3	92,4	33,4	Arroz, pasta o patata ,pescado o carne y fruta o lácteo
Viernes 19	736	35,7	79,3	28,6	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Sábado 20					
Domingo 21					
Lunes 22	766	26,1	60,7	44,1	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Martes 23	722	41,2	80,8	24	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta
Miércoles 24	817	31,9	95,2	32,5	Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado y fruta o lácteo
Jueves 25	688	32	75,4	24,6	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 26	667	28,5	92	17,8	Arroz, pasta o patata ,huevo o carne y fruta o lácteo
Sábado 27					
Domingo 28					
Lunes 29	793	23,7	95,3	33,4	Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado y fruta o lácteo
Martes 30	794	31,9	64,8	39,9	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta

Menú de Noviembre

Celiacos

CURSO 21-22

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
FESTIVO	Lentejas con verduras Lomo al ajillo Arroz blanco Yogur o fruta	Sopa de fideos Estofado de ternera jardinera Puré de papas Fruta y leche	Coditos bechamel y bacon Tortilla de jamón Ensalada de manzana Fruta y leche	Arroz tres delicias Merluza al horno Calabacín y zanahoria Fruta y leche
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Crema de calabacín Morcillo guisado Papas cuadros Yogur o fruta	Lentejas con verduras Tortilla de papas Ensalada de maíz Fruta y leche	Arroz de la huerta <small>Filete de pollo en salsa de manzana y zanahoria</small> Ensalada de remolacha Fruta y leche	Pasta Boloñesa Bacalao al horno Ensalada con espárragos Fruta y leche	Alubias pintas con arroz integral Bacalao a la Bilbaína Ensalada de jamón Fruta y leche
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Lentejas guisadas Merluza en salsa verde <small>Guisantes salteados con papas al vapor</small> Fruta y leche	Sopa de estrellitas Pollo asado Tomate cherry asado y papa Yogur o fruta	Puré de verdura Filete de cerdo a la plancha Arroz blanco Fruta y leche	Garbanzos guisados al curry Tortilla española Ensalada mixta Fruta y leche	Fideuá de carne Fogonero a la gallega Cuadritos de zanahoria salteadas Fruta y leche
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Judías verdes salteadas Burger meat a la plancha Papas fritas Fruta y leche	Pasta con chorizo Bacalao al cilantro Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Paella mixta Tortilla de queso Ensalada de manzana Fruta y leche	Garbanzos compuestos Filete de pavo Verduritas salteadas Fruta y leche	Puré de calabacín Merluza al horno Pasta de colores Fruta y leche
LUNES 29	MARTES 30			
Arroz con pollo Tortilla de calabacín Ensalada mixta Fruta y leche	Alubias blancas Lomo adobado Ensalada de maíz 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 llamar al teléfono 913644130

INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE NOVIEMBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 1					FESTIVO
Martes 2	753	42,6	90	21,6	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta
Miércoles 3	615	29,9	55,1	19,6	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Jueves 4	784	25,6	92,7	32,6	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta o lácteo
Viernes 5	704	27,2	94,5	22,3	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Sábado 6					
Domingo 7					
Lunes 8	753	36,6	74,1	32,4	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta
Martes 9	766	30,9	89,4	28,8	Arroz, pasta o patata ,pescado o carne y fruta
Miércoles 10	819	42	98,3	26,6	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Jueves 11	797	45,4	87,7	26,9	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Viernes 12	816	49,5	86,3	25,1	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Sábado 13					
Domingo 14					
Lunes 15	774	43,7	93	20,9	Arroz, pasta o patata ,carne o huevo y fruta o lácteo
Martes 16	751	38	89,8	25,1	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta
Miércoles 17	762	31,4	87,5	29,5	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Jueves 18	814	29,3	92,4	33,4	Arroz, pasta o patata ,pescado o carne y fruta o lácteo
Viernes 19	736	35,7	79,3	28,6	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Sábado 20					
Domingo 21					
Lunes 22	766	26,1	60,7	44,1	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Martes 23	748	39	88,5	24,8	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta
Miércoles 24	817	31,9	95,2	32,5	Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado y fruta o lácteo
Jueves 25	688	32	75,4	24,6	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 26	667	28,5	92	17,8	Arroz, pasta o patata ,huevo o carne y fruta o lácteo
Sábado 27					
Domingo 28					
Lunes 29	793	23,7	95,3	33,4	Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado y fruta o lácteo
Martes 30	794	31,9	64,8	39,9	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta

Menú de Noviembre

Alérgicos al Huevo

CURSO 21-22

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
FESTIVO	Lentejas con verduras Lomo al ajillo Arroz blanco Yogur o fruta	Sopa de fideos Estofado de ternera jardinera Puré de papas Fruta y leche	Coditos bechamel y bacon Filete de ternera Ensalada de manzana Fruta y leche	Arroz tres delicias(sin huevo) Merluza al horno Calabacín y zanahoria Fruta y leche
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Crema de calabacín Morcillo guisado Papas cuadros Yogur o fruta	Lentejas con verduras Filete de cerdo Ensalada de maíz Fruta y leche	Arroz de la huerta Filete de pollo en salsa de manzana Ensalada de remolacha Fruta y leche	Pasta Boloñesa Bacalao al horno Ensalada con espárragos Fruta y leche	Alubias pintas con arroz integral Bacalao a la Bilbaína Ensalada de jamón Fruta y leche
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Lentejas guisadas Merluza en salsa verde Guisantes salteados con papas al vapor Fruta y leche	Sopa de estrellitas Pollo asado Tomate cherry asado y papa Yogur o fruta	Puré de verdura Filete de cerdo a la plancha Arroz blanco Fruta y leche	Garbanzos guisados al curry Filete de pollo Ensalada mixta Fruta y leche	Fideuá de carne Fogonero a la gallega Cuadritos de zanahoria salteadas Fruta y leche
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Judías verdes salteadas Burger meat a la plancha Papas fritas Fruta y leche	Pasta con chorizo Bacalao al cilantro Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Paella mixta Filete de ternera Ensalada de manzana Fruta y leche	Garbanzos compuestos Filete de pavo Verduritas salteadas Fruta y leche	Puré de calabacín Merluza al horno Pasta de colores Fruta y leche
LUNES 29	MARTES 30			
Arroz con pollo Salchichas frescas Ensalada mixta Fruta y leche	Alubias blancas Lomo adobado Ensalada de maíz 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 llamar al teléfono 913644130

INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE NOVIEMBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 1					FESTIVO
Martes 2	753	42,6	90	21,6	Arroz, pasta o patata ,pescado o carne y fruta
Miércoles 3	615	29,9	55,1	19,6	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta o lácteo
Jueves 4	780	35,6	89,9	28,9	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta o lácteo
Viernes 5	683	25,6	94,4	20,7	Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado y fruta o lácteo
Sábado 6					
Domingo 7					
Lunes 8	753	36,6	74,1	32,4	Arroz, pasta o patata ,pescado o carne y fruta
Martes 9	771	38,8	71,4	32,6	Arroz, pasta o patata ,pescado o carne y fruta
Miércoles 10	819	42	98,3	26,6	Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado y fruta o lácteo
Jueves 11	797	45,4	87,7	26,9	Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado y fruta o lácteo
Viernes 12	816	49,5	86,3	25,1	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta o lácteo
Sábado 13					
Domingo 14					
Lunes 15	774	43,7	93	20,9	Arroz, pasta o patata ,carne o pescado y fruta o lácteo
Martes 16	751	38	89,8	25,1	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta
Miércoles 17	762	31,4	87,5	29,5	Arroz, pasta o patata ,pescado o carne y fruta o lácteo
Jueves 18	796	49,7	74,4	29,1	Arroz, pasta o patata ,pescado o carne y fruta o lácteo
Viernes 19	736	35,7	79,3	28,6	Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado y fruta o lácteo
Sábado 20					
Domingo 21					
Lunes 22	766	26,1	60,7	44,1	Arroz, pasta o patata ,pescado o carne y fruta o lácteo
Martes 23	748	39	88,5	24,8	Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado y fruta
Miércoles 24	792	41,6	94,9	25,5	Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado y fruta o lácteo
Jueves 25	688	32	75,4	24,6	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta o lácteo
Viernes 26	667	28,5	92	17,8	Arroz, pasta o patata ,pescado o carne y fruta o lácteo
Sábado 27					
Domingo 28					
Lunes 29	715	31,1	92,1	22,9	Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado y fruta o lácteo
Martes 30	794	31,9	64,8	39,9	Arroz, pasta o patata ,pescado o carne y fruta

Menú de Noviembre

Alérgicos a las Legumbres

CURSO 21-22

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
FESTIVO	Puré de zanahoria Lomo al ajillo Arroz blanco Yogur o fruta	Sopa de fideos Estofado de ternera jardinera Puré de papas Fruta y leche	Coditos bechamel y bacon Tortilla de jamón Ensalada de manzana Fruta y leche	Arroz tres delicias (sin guisantes) Merluza al horno Calabacín y zanahoria Fruta y leche
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Crema de calabacín Morcillo guisado Papas cuadros Yogur o fruta	Sopa de verduritas Tortilla de papas Ensalada de maíz Fruta y leche	Arroz de la huerta <small>Filete de pollo en salsa de manzana</small> Ensalada de remolacha Fruta y leche	Pasta Boloñesa Bacalao al horno Ensalada con espárragos Fruta y leche	Sopa de fideos Bacalao a la Bilbaína Ensalada de jamón Fruta y leche
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Puré de zanahoria Merluza en salsa verde <small>Zanahorias con papas al vapor</small> Fruta y leche	Sopa de estrellitas Pollo asado Tomate cherry asado y papa Yogur o fruta	Puré de verdura Escalope Arroz blanco Fruta y leche	Sopa de arroz Tortilla española Ensalada mixta Fruta y leche	Fideuá de carne Fogonero a la gallega Cuadritos de zanahoria salteadas Fruta y leche
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Puré de verduras Filete de ternera Papas fritas Fruta y leche	Pasta integral con chorizo Bacalao al cilantro Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Paella mixta Tortilla de queso Ensalada de manzana Fruta y leche	Papas guisadas Filete de pavo Verduritas salteadas Fruta y leche	Puré de calabacín Merluza al horno Pasta de colores Fruta y leche
LUNES 29	MARTES 30			
Arroz con pollo Tortilla de calabacín Ensalada mixta Fruta y leche	Pasta con tomate Lomo adobado Ensalada de maíz 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 llamar al teléfono 913644130

INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE NOVIEMBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 1					FESTIVO
Martes 2	623	30,2	76,7	20,5	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta
Miércoles 3	615	29,9	55,1	19,6	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Jueves 4	784	25,6	92,7	32,6	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta o lácteo
Viernes 5	693	26,3	93	22,3	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Sábado 6					
Domingo 7					
Lunes 8	753	36,6	74,1	32,4	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta
Martes 9	587	17,1	65,6	27,7	Arroz, pasta o patata ,pescado o carne y fruta
Miércoles 10	819	42	98,3	26,6	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Jueves 11	797	45,4	87,7	26,9	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Viernes 12	649	40,4	81	16,1	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Sábado 13					
Domingo 14					
Lunes 15	630	27,1	81,4	19,3	Arroz, pasta o patata ,carne o huevo y fruta o lácteo
Martes 16	751	38	89,8	25,1	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta
Miércoles 17	711	26,6	71,7	33,3	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Jueves 18	690	24,4	80,8	29,5	Arroz, pasta o patata ,pescado o carne y fruta o lácteo
Viernes 19	736	35,7	79,3	28,6	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Sábado 20					
Domingo 21					
Lunes 22	639	30,4	65,6	25,9	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Martes 23	722	41,2	80,8	24	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta
Miércoles 24	817	31,9	95,2	32,5	Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado y fruta o lácteo
Jueves 25	676	34,5	84,9	20,2	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 26	667	28,5	92	17,8	Arroz, pasta o patata ,huevo o carne y fruta o lácteo
Sábado 27					
Domingo 28					
Lunes 29	793	23,7	95,3	33,4	Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado y fruta o lácteo
Martes 30	823	26,6	83,8	39,5	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta

Menú de Noviembre

Alérgicos al Pescado

CURSO 21-22

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
FESTIVO	Lentejas con verduras Lomo al ajillo Arroz blanco Yogur o fruta	Sopa de fideos Estofado de ternera jardinera Puré de papas Fruta y leche	Coditos bechamel y bacon Tortilla de jamón Ensalada de manzana Fruta y leche	Arroz tres delicias Filete de pollo Calabacín y zanahoria Fruta y leche
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Crema de calabacín Morcillo guisado Papas cuadros Yogur o fruta	Lentejas con verduras Tortilla de papas Ensalada de maíz Fruta y leche	Arroz de la huerta <small>Filete de pollo en salsa de manzana</small> Ensalada de remolacha Fruta y leche	Pasta Boloñesa Lomo adobado Ensalada con espárragos Fruta y leche	Alubias pintas con arroz integral Burguer meat Ensalada de jamón Fruta y leche
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Lentejas guisadas Filete de ternera <small>Guisantes salteados con papas al vapor</small> Fruta y leche	Sopa de estrellitas Pollo asado Tomate cherry asado y papa Yogur o fruta	Puré de verdura Escalope Arroz blanco Fruta y leche	Garbanzos guisados al curry Tortilla española Ensalada mixta Fruta y leche	Fideuá de carne Filete de pollo Cuadritos de zanahoria salteadas Fruta y leche
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Judías verdes salteadas Burguer meat a la plancha Papas fritas Fruta y leche	Pasta integral con chorizo Filete de ternera Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Paella de carne Tortilla de queso Ensalada de manzana Fruta y leche	Garbanzos compuestos Filete de pavo Verduritas salteadas Fruta y leche	Puré de calabacín Lomo de Sajonia Pasta de colores Fruta y leche
LUNES 29	MARTES 30			
Arroz con pollo Tortilla de calabacín Ensalada mixta Fruta y leche	Alubias blancas Lomo adobado Ensalada de maíz 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 llamar al teléfono 913644130

INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE NOVIEMBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 1					FESTIVO
Martes 2	753	42,6	90	21,6	Arroz, pasta o patata ,carne o huevo y fruta
Miércoles 3	615	29,9	55,1	19,6	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Jueves 4	784	25,6	92,7	32,6	Vegetales crudos o cocidos,huevo o carne y fruta o lácteo
Viernes 5	796	44,2	91,7	26,4	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Sábado 6					
Domingo 7					
Lunes 8	753	36,6	74,1	32,4	Arroz, pasta o patata ,carne o huevo y fruta
Martes 9	766	30,9	89,4	28,8	Arroz, pasta o patata ,huevo o carne y fruta
Miércoles 10	819	42	98,3	26,6	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Jueves 11	887	33	82,7	44,3	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Viernes 12	816	49,5	86,3	25,1	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Sábado 13					
Domingo 14					
Lunes 15	774	47,6	85,3	22,7	Arroz, pasta o patata ,carne o huevo y fruta o lácteo
Martes 16	751	38	89,8	25,1	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta
Miércoles 17	711	26,6	71,7	33,3	Arroz, pasta o patata ,huevo o carne y fruta o lácteo
Jueves 18	814	29,3	92,4	33,4	Arroz, pasta o patata ,huevo o carne y fruta o lácteo
Viernes 19	834	51	76,8	34	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Sábado 20					
Domingo 21					
Lunes 22	766	26,1	60,7	44,1	Arroz, pasta o patata ,carne o huevo y fruta o lácteo
Martes 23	666	35,9	66,4	26,7	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta
Miércoles 24	796	25,6	93,9	33,7	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Jueves 25	688	32	75,4	24,6	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Viernes 26	649	30,5	91,2	15,5	Arroz, pasta o patata ,huevo o carne y fruta o lácteo
Sábado 27					
Domingo 28					
Lunes 29	793	23,7	95,3	33,4	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Martes 30	794	31,9	64,8	39,9	Arroz, pasta o patata ,carne o huevo y fruta

Menú de Noviembre

CURSO 21-22

Alérgicos a la proteína de la leche

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
FESTIVO	Lentejas con verduras Lomo al ajillo Arroz blanco Yogur de soja o fruta	Sopa de fideos Estofado de ternera jardinera Puré de papas Fruta	Coditos salteados con bacon Tortilla de jamón Ensalada de manzana Fruta	Arroz tres delicias Merluza al horno Calabacín y zanahoria Fruta
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Crema de calabacín Morcillo guisado Papas cuadros Yogur de soja o fruta	Lentejas con verduras Tortilla de papas Ensalada de maíz Fruta	Arroz de la huerta Filete de pollo en salsa de manzana Ensalada de remolacha Fruta	Pasta Boloñesa Bacalao al horno Ensalada con espárragos Fruta	Alubias pintas con arroz integral Bacalao a la Bilbaína Ensalada de jamón Fruta
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Lentejas guisadas Merluza en salsa verde Guisantes salteados con papas al vapor Fruta	Sopa de estrellitas Pollo asado Tomate cherry asado y papa Yogur de soja o fruta	Puré de verdura Escalope Arroz blanco Fruta	Garbanzos guisados al curry Tortilla española Ensalada mixta Fruta	Fideuá de carne Fogonero a la gallega Cuadritos de zanahoria salteadas Fruta
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Judías verdes salteadas Burger meat a la plancha Papas fritas Fruta	Pasta integral con chorizo Bacalao al cilantro Ensalada de zanahoria Yogur de soja o fruta	Paella mixta Tortilla de jamón Ensalada de manzana Fruta	Garbanzos compuestos Filete de pavo Verduritas salteadas Fruta	Puré de calabacín Merluza al horno Pasta de colores Fruta
LUNES 29	MARTES 30			
Arroz con pollo Tortilla de calabacín Ensalada mixta Fruta	Alubias blancas Lomo adobado Ensalada de maíz 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 llamar al teléfono 913644130

INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE NOVIEMBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 1					FESTIVO
Martes 2	673	41,1	73,4	19,7	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta
Miércoles 3	615	29,9	55,1	19,6	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta
Jueves 4	807	25,4	87,7	37,4	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta
Viernes 5	704	27,2	94,5	22,3	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta
Sábado 6					
Domingo 7					
Lunes 8	753	36,6	74,1	32,4	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta
Martes 9	766	30,9	89,4	28,8	Arroz, pasta o patata ,pescado o carne y fruta
Miércoles 10	819	42	98,3	26,6	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta
Jueves 11	797	45,4	87,7	26,9	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta
Viernes 12	816	49,5	86,3	25,1	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta
Sábado 13					
Domingo 14					
Lunes 15	774	43,7	93	20,9	Arroz, pasta o patata ,carne o huevo y fruta
Martes 16	671	36,5	73,2	23,2	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta
Miércoles 17	711	26,6	71,7	33,3	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta
Jueves 18	814	29,3	92,4	33,4	Arroz, pasta o patata ,pescado o carne y fruta
Viernes 19	736	35,7	79,3	28,6	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta
Sábado 20					
Domingo 21					
Lunes 22	766	26,1	60,7	44,1	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta
Martes 23	783	46,4	83,5	26,3	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta
Miércoles 24	796	31,6	97,7	29,2	Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado y fruta
Jueves 25	688	32	75,4	24,6	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta
Viernes 26	667	28,5	92	17,8	Arroz, pasta o patata ,huevo o carne y fruta
Sábado 27					
Domingo 28					
Lunes 29	793	23,7	95,3	33,4	Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado y fruta
Martes 30	794	31,9	64,8	39,9	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta

Menú de Noviembre

Alérgicos a Frutos Secos

CURSO 21-22

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
FESTIVO	Lentejas con verduras Lomo al ajillo Arroz blanco Yogur o fruta	Sopa de fideos Estofado de ternera jardinera Puré de papas Fruta y leche	Coditos bechamel y bacon Tortilla de jamón Ensalada de manzana Fruta y leche	Arroz tres delicias Merluza al horno Calabacín y zanahoria Fruta y leche
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Crema de calabacín Morcillo guisado Papas cuadros Yogur o fruta	Lentejas con verduras Tortilla de papas Ensalada de maíz Fruta y leche	Arroz de la huerta <small>Filete de pollo en salsa de manzana</small> Ensalada de remolacha Fruta y leche	Pasta Boloñesa Lomo adobado Ensalada con espárragos Fruta y leche	Alubias pintas con arroz integral Bacalao a la Bilbaína Ensalada de jamón Fruta y leche
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Lentejas guisadas Merluza en salsa verde <small>Guisantes salteados con papas al vapor</small> Fruta y leche	Sopa de estrellitas Pollo asado Tomate cherry asado y papa Yogur o fruta	Puré de verdura Escalope Arroz blanco Fruta y leche	Garbanzos guisados al curry Tortilla española Ensalada mixta Fruta y leche	Fideuá de carne Fogonero a la gallega Cuadritos de zanahoria salteadas Fruta y leche
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Judías verdes salteadas Burger meat a la plancha Papas fritas Fruta y leche	Pasta integral con chorizo Bacalao al cilantro Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Paella mixta Tortilla de queso Ensalada de manzana Fruta y leche	Garbanzos compuestos Filete de pavo Verduritas salteadas Fruta y leche	Puré de calabacín Merluza al horno Pasta de colores Fruta y leche
LUNES 29	MARTES 30			
Arroz con pollo Tortilla de calabacín Ensalada mixta Fruta y leche	Alubias blancas Lomo adobado Ensalada de maíz 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 llamar al teléfono 913644130

INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE NOVIEMBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 1					FESTIVO
Martes 2	753	42,6	90	21,6	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta
Miércoles 3	615	29,9	55,1	19,6	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Jueves 4	784	25,6	92,7	32,6	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta o lácteo
Viernes 5	704	27,2	94,5	22,3	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Sábado 6					
Domingo 7					
Lunes 8	753	36,6	74,1	32,4	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta
Martes 9	766	30,9	89,4	28,8	Arroz, pasta o patata ,pescado o carne y fruta
Miércoles 10	819	42	98,3	26,6	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Jueves 11	887	33	82,7	44,3	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Viernes 12	816	49,5	86,3	25,1	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Sábado 13					
Domingo 14					
Lunes 15	774	43,7	93	20,9	Arroz, pasta o patata ,carne o huevo y fruta o lácteo
Martes 16	751	38	89,8	25,1	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta
Miércoles 17	711	26,6	71,7	33,3	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Jueves 18	814	29,3	92,4	33,4	Arroz, pasta o patata ,pescado o carne y fruta o lácteo
Viernes 19	736	35,7	79,3	28,6	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Sábado 20					
Domingo 21					
Lunes 22	766	26,1	60,7	44,1	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Martes 23	722	41,2	80,8	24	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta
Miércoles 24	817	31,9	95,2	32,5	Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado y fruta o lácteo
Jueves 25	688	32	75,4	24,6	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 26	667	28,5	92	17,8	Arroz, pasta o patata ,huevo o carne y fruta o lácteo
Sábado 27					
Domingo 28					
Lunes 29	793	23,7	95,3	33,4	Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado y fruta o lácteo
Martes 30	794	31,9	64,8	39,9	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta

Menú de Noviembre

CURSO 21-22

Bajo en grasa

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
FESTIVO	Lentejas con verduras Lomo al ajillo Arroz blanco Yogur desnatado o fruta	Sopa de fideos Estofado de ternera jardinera Puré de papas Fruta y leche	Coditos con tomate Tortilla de jamón Ensalada de manzana Fruta y leche	Arroz tres delicias Merluza al horno Calabacín y zanahoria Fruta y leche
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Crema de calabacín Morcillo guisado Papas al vapor Yogur desnatado o fruta	Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de maíz Fruta y leche	Arroz de la huerta <small>Filete de pollo en salsa de manzana</small> Ensalada de remolacha Fruta y leche	Pasta Boloñesa Bacalao al horno Ensalada con espárragos Fruta y leche	Alubias pintas con arroz integral Bacalao a la Bilbaína Ensalada de jamón Fruta y leche
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Lentejas guisadas Merluza en salsa verde <small>Guisantes salteados con papas al vapor</small> Fruta y leche	Sopa de estrellitas Pollo asado Tomate cherry asado y papa Yogur desnatado o fruta	Puré de verdura Filete de cerdo a la plancha Arroz blanco Fruta y leche	Garbanzos guisados al curry Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta y leche	Fideuá de carne Fogonero a la gallega Cuadritos de zanahoria salteadas Fruta y leche
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Judías verdes salteadas Burger meat a la plancha Papas al vapor Fruta y leche	Pasta integral con chorizo Bacalao al cilantro Ensalada de zanahoria Yogur desnatado o fruta	Paella mixta Tortilla francesa Ensalada de manzana Fruta y leche	Garbanzos compuestos Filete de pavo Verduritas salteadas Fruta y leche	Puré de calabacín Merluza al horno Pasta de colores Fruta y leche
LUNES 29	MARTES 30			
Arroz con pollo Tortilla de calabacín Ensalada mixta Fruta y leche	Alubias blancas Lomo adobado Ensalada de maíz 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 llamar al teléfono 913644130

INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE NOVIEMBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 1					FESTIVO
Martes 2	667	41,2	78,4	17,7	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta
Miércoles 3	615	29,9	55,1	19,6	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Jueves 4	708	23,9	90,5	25,7	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta o lácteo
Viernes 5	704	27,2	94,5	22,3	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Sábado 6					
Domingo 7					
Lunes 8	606	36,1	68,5	18,6	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta
Martes 9	637	27,9	71,8	22,4	Arroz, pasta o patata ,pescado o carne y fruta
Miércoles 10	819	42	98,3	26,6	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Jueves 11	797	45,4	87,7	26,9	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Viernes 12	816	49,5	86,3	25,1	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Sábado 13					
Domingo 14					
Lunes 15	774	43,7	93	20,9	Arroz, pasta o patata ,carne o huevo y fruta o lácteo
Martes 16	751	38	89,8	25,1	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta
Miércoles 17	711	26,6	71,7	33,3	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Jueves 18	685	26,3	74,8	27	Arroz, pasta o patata ,pescado o carne y fruta o lácteo
Viernes 19	736	35,7	79,3	28,6	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Sábado 20					
Domingo 21					
Lunes 22	705	27	66,7	34,2	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Martes 23	686	41	71,3	24,2	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta
Miércoles 24	739	27,9	95,3	25,5	Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado y fruta o lácteo
Jueves 25	688	32	75,4	24,6	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 26	667	28,5	92	17,8	Arroz, pasta o patata ,huevo o carne y fruta o lácteo
Sábado 27					
Domingo 28					
Lunes 29	793	23,7	95,3	33,4	Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado y fruta o lácteo
Martes 30	794	31,9	64,8	39,9	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta