

## Menú de Diciembre

**CURSO 21-22**

|   |  | <b>MIÉRCOLES 1</b>   | <b>JUEVES 2</b>   | <b>VIERNES 3</b>   |
|---|--|--|---|--|
|   |  | Sopa de ave con arroz y verdura<br>Estofado de morcillo<br>Patatas y zanahorias<br>Yogur o fruta | Patatas Riojanas<br>Filete de pollo plancha<br>Ensalada de maíz<br>Fruta y leche      | Espaguetis con jamón<br>Varitas de merluza<br>Ensalada de manzana<br>Fruta y leche                   |
| <b>LUNES 6</b>  | <b>MARTES 7</b>  | <b>MIÉRCOLES 8</b>   | <b>JUEVES 9</b>   | <b>VIERNES 10</b>  |
| <b>FESTIVO</b>  | <b>NO LECTIVO</b>  | <b>FESTIVO</b>   | Lentejas con verduras<br>Burguer meat<br>Calabacín a la plancha<br>Fruta y leche      | Sopa de estrellitas<br>Bacalao Vizcaína<br>Patatas al vapor<br>Fruta y leche                         |
| <b>LUNES 13</b>   | <b>MARTES 14</b>   | <b>MIÉRCOLES 15</b>  | <b>JUEVES 16</b>  | <b>VIERNES 17</b>  |
| Pure de calabaza<br>Cerdo a la gallega<br>Patatas al vapor<br>Fruta y leche | Coditos con tomate y chorizo<br>Merluza al horno<br>Zanahoria y calabacín salteados<br>Fruta y leche | Garbanzos estofados<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de remolacha<br>Yogur o fruta               | Sopa de picadillo<br>Pollo asado<br>Patatas fritas<br>Fruta y leche                   | Lentejas con arroz integral<br>Salchichas frescas de cerdo<br>Ensalada de zanahoria<br>Fruta y leche |
| <b>LUNES 20</b>   | <b>MARTES 21</b>   | <b>MIÉRCOLES 22</b>  |   |  |
| Puré de calabacín<br>Lomo adobado<br>Arroz blanco<br>Fruta y leche          | Judías blancas<br>Bacalao con tomate<br>Ensalada mixta<br>Yogur o fruta                              | Panini<br>Nugets de pollo /salsa barbacoa<br>Ensalada de maíz<br>Turrón de chocolate             |  |  |

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 SEPTIEMBRE

| DÍA          | Kcal. | Prot. | Hc.  | Lip. | Recomendaciones para la cena                                |
|--------------|-------|-------|------|------|---|
| Miercoles 1  | 774   | 34,9  | 71,1 | 37,3 | Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta          |
| Jueves 2     | 729   | 43,9  | 67,1 | 29,4 | Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo |
| Viernes 3    | 861   | 28,3  | 109  | 32,1 | Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo   |
| Sabado 4     |       |       |      |      |   |
| Domingo 5    |       |       |      |      |   |
| Lunes 6      |       |       |      |      | <b>FESTIVO</b>  |
| Martes 7     |       |       |      |      | <b>NO LECTIVO</b>   |
| Miércoles 8  |       |       |      |      | <b>FESTIVO</b>  |
| Jueves 9     | 754   | 34,4  | 72,8 | 32,2 | Arroz o vegetales ,pescado o huevo y fruta o lácteo         |
| Viernes 10   | 633   | 38,5  | 94,7 | 8,8  | Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo   |
| Sábado 11    |       |       |      |      |   |
| Domingo 12   |       |       |      |      |   |
| Lunes 13     | 631   | 28,4  | 73   | 22,6 | Arroz,pasta o patata,pescado o huevo y fruta o lácteo       |
| Martes 14    | 722   | 30,6  | 87,5 | 25,5 | Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta            |
| Miércoles 15 | 745   | 34,7  | 61,9 | 36,9 | Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado y fruta          |
| Jueves 16    | 679   | 34,3  | 65,7 | 29,2 | Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo |
| Viernes 17   | 879   | 33    | 85,6 | 40,8 | Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo |
| Sábado 18    |       |       |      |      |   |
| Domingo 19   |       |       |      |      |   |
| Lunes 20     | 730   | 23,3  | 70,8 | 36,5 | Pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo            |
| Martes 21    | 682   | 50,7  | 61,2 | 21,4 | Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta            |
| Miércoles 22 | 850   | 27,1  | 87,4 | 42,5 | Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo |

## Menú de Diciembre Celiacos

**CURSO 21-22**

|   |  | <b>MIÉRCOLES 1</b>   | <b>JUEVES 2</b>  | <b>VIERNES 3</b>   |
|---|--|--|--|--|
|   |  | Sopa de ave con arroz y verdura<br>Estofado de morcillo<br>Patatas y zanahorias<br>Yogur o fruta | Patatas Riojanas<br>Filete de pollo plancha<br>Ensalada de maíz<br>Fruta y leche     | Espaguetis con jamón<br>Merluza al horno<br>Ensalada de manzana<br>Fruta y leche                     |
| <b>LUNES 6</b>  | <b>MARTES 7</b>  | <b>MIÉRCOLES 8</b>   | <b>JUEVES 9</b>  | <b>VIERNES 10</b>  |
| <b>FESTIVO</b>  | <b>NO LECTIVO</b>  | <b>FESTIVO</b>   | Lentejas con verduras<br>Hamburguesa<br>Calabacín a la plancha<br>Fruta y leche      | Sopa de estrellitas<br>Bacalao Vizcaína<br>Patatas al vapor<br>Fruta y leche                         |
| <b>LUNES 13</b>   | <b>MARTES 14</b>   | <b>MIÉRCOLES 15</b>  | <b>JUEVES 16</b>   | <b>VIERNES 17</b>  |
| Pure de calabaza<br>Cerdo a la gallega<br>Patatas al vapor<br>Fruta y leche | Coditos con tomate y chorizo<br>Merluza al horno<br>Zanahoria y calabacín salteados<br>Fruta y leche | Garbanzos estofados<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de remolacha<br>Yogur o fruta               | Sopa de picadillo<br>Pollo asado<br>Patatas fritas<br>Fruta y leche                  | Lentejas con arroz integral<br>Salchichas frescas de cerdo<br>Ensalada de zanahoria<br>Fruta y leche |
| <b>LUNES 20</b>   | <b>MARTES 21</b>   | <b>MIÉRCOLES 22</b>  |  |  |
| Puré de calabacín<br>Lomo adobado<br>Arroz blanco<br>Fruta y leche          | Judías blancas<br>Bacalao con tomate<br>Ensalada mixta<br>Yogur o fruta                              | Panini sin gluten<br>Filete de pollo a la plancha<br>Ensalada de maíz<br>Biscocho especial       |  |  |

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 SEPTIEMBRE

| DÍA          | Kcal. | Prot. | Hc.  | Lip. | Recomendaciones para la cena                                |
|--------------|-------|-------|------|------|---|
| Miercoles 1  | 774   | 34,9  | 71,1 | 37,3 | Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta          |
| Jueves 2     | 729   | 43,9  | 67,1 | 29,4 | Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo |
| Viernes 3    | 712   | 26,4  | 36,2 | 22,4 | Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo   |
| Sabado 4     |       |       |      |      |   |
| Domingo 5    |       |       |      |      |   |
| Lunes 6      |       |       |      |      | <b>FESTIVO</b>  |
| Martes 7     |       |       |      |      | <b>NO LECTIVO</b>   |
| Miércoles 8  |       |       |      |      | <b>FESTIVO</b>  |
| Jueves 9     | 754   | 34,4  | 72,8 | 32,2 | Arroz o vegetales ,pescado o huevo y fruta o lácteo         |
| Viernes 10   | 633   | 38,5  | 94,7 | 8,8  | Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo   |
| Sábado 11    |       |       |      |      |   |
| Domingo 12   |       |       |      |      |   |
| Lunes 13     | 631   | 28,4  | 73   | 22,6 | Arroz,pasta o patata,pescado o huevo y fruta o lácteo       |
| Martes 14    | 722   | 30,6  | 87,5 | 25,5 | Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta            |
| Miércoles 15 | 745   | 34,7  | 61,9 | 36,9 | Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado y fruta          |
| Jueves 16    | 679   | 34,3  | 65,7 | 29,2 | Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo |
| Viernes 17   | 879   | 33    | 85,6 | 40,8 | Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo |
| Sábado 18    |       |       |      |      |   |
| Domingo 19   |       |       |      |      |   |
| Lunes 20     | 730   | 23,3  | 70,8 | 36,5 | Pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo            |
| Martes 21    | 682   | 50,7  | 61,2 | 21,4 | Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta            |
| Miércoles 22 | 720   | 47    | 58,9 | 32,3 | Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo |
|              |       |       |      |      |   |

## Menú de Diciembre Alérgicos al huevo

**CURSO 21-22**

|   |  | <b>MIÉRCOLES 1</b>   | <b>JUEVES 2</b>   | <b>VIERNES 3</b>   |
|---|--|--|---|--|
|   |  | Sopa de ave con arroz y verdura<br>Estofado de morcillo<br>Patatas y zanahorias<br>Yogur o fruta | Patatas Riojanas<br>Filete de pollo plancha<br>Ensalada de maíz<br>Fruta y leche      | Espaguetis con jamón<br>Merluza al horno<br>Ensalada de manzana<br>Fruta y leche                     |
| <b>LUNES 6</b>  | <b>MARTES 7</b>  | <b>MIÉRCOLES 8</b>   | <b>JUEVES 9</b>   | <b>VIERNES 10</b>  |
| <b>FESTIVO</b>  | <b>NO LECTIVO</b>  | <b>FESTIVO</b>   | Lentejas con verduras<br>Hamburguesa<br>Calabacín a la plancha<br>Fruta y leche       | Sopa de estrellitas<br>Bacalao Vizcaína<br>Patatas al vapor<br>Fruta y leche                         |
| <b>LUNES 13</b>   | <b>MARTES 14</b>   | <b>MIÉRCOLES 15</b>  | <b>JUEVES 16</b>  | <b>VIERNES 17</b>  |
| Pure de calabaza<br>Cerdo a la gallega<br>Patatas al vapor<br>Fruta y leche | Coditos con tomate y chorizo<br>Merluza al horno<br>Zanahoria y calabacín salteados<br>Fruta y leche | Garbanzos estofados<br>Filete de ternera<br>Ensalada de remolacha<br>Yogur o fruta               | Sopa de picadillo<br>Pollo asado<br>Patatas fritas<br>Fruta y leche                   | Lentejas con arroz integral<br>Salchichas frescas de cerdo<br>Ensalada de zanahoria<br>Fruta y leche |
| <b>LUNES 20</b>   | <b>MARTES 21</b>   | <b>MIÉRCOLES 22</b>  |  |  |
| Puré de calabacín<br>Lomo adobado<br>Arroz blanco<br>Fruta y leche          | Judías blancas<br>Bacalao con tomate<br>Ensalada mixta<br>Yogur o fruta                              | Panini sin huevo<br>Filete de pollo a la plancha<br>Ensalada de maíz<br>Biscocho especial        |   |  |

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 SEPTIEMBRE

| DÍA          | Kcal. | Prot. | Hc.  | Lip. | Recomendaciones para la cena                                |
|--------------|-------|-------|------|------|---|
| Miercoles 1  | 774   | 34,9  | 71,1 | 37,3 | Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta          |
| Jueves 2     | 729   | 43,9  | 67,1 | 29,4 | Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta o lácteo |
| Viernes 3    | 712   | 26,4  | 96,2 | 22,4 | Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado y fruta o lácteo |
| Sabado 4     |       |       |      |      |   |
| Domingo 5    |       |       |      |      |   |
| Lunes 6      |       |       |      |      | <b>FESTIVO</b>  |
| Martes 7     |       |       |      |      | <b>NO LECTIVO</b>   |
| Miércoles 8  |       |       |      |      | <b>FESTIVO</b>  |
| Jueves 9     | 754   | 34,4  | 72,8 | 32,2 | Arroz o vegetales ,pescado o carne y fruta o lácteo         |
| Viernes 10   | 633   | 38,5  | 94,7 | 8,8  | Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado y fruta o lácteo |
| Sábado 11    |       |       |      |      |   |
| Domingo 12   |       |       |      |      |   |
| Lunes 13     | 631   | 28,4  | 73   | 22,6 | Arroz,pasta o patata,pescado o carne y fruta o lácteo       |
| Martes 14    | 722   | 30,6  | 87,5 | 25,5 | Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado y fruta          |
| Miércoles 15 | 798   | 48,4  | 61,6 | 36,9 | Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado y fruta          |
| Jueves 16    | 679   | 34,3  | 65,7 | 29,2 | Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta o lácteo |
| Viernes 17   | 879   | 33    | 85,6 | 40,8 | Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta o lácteo |
| Sábado 18    |       |       |      |      |   |
| Domingo 19   |       |       |      |      |   |
| Lunes 20     | 730   | 23,3  | 70,8 | 36,5 | Pasta o patata ,pescado o carne y fruta o lácteo            |
| Martes 21    | 682   | 50,7  | 61,2 | 21,4 | Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado y fruta          |
| Miércoles 22 | 720   | 47    | 58,7 | 32,3 | Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta o lácteo |

## *Menú de Diciembre* *Alérgicos a las legumbres*

**CURSO 21-22**

|   |  | <b>MIÉRCOLES 1</b>   | <b>JUEVES 2</b>   | <b>VIERNES 3</b>  |
|---|--|--|---|---|
|   |  | Sopa de ave con arroz y verdura<br>Estofado de morcillo<br>Patatas y zanahorias<br>Yogur o fruta | Patatas Riojanas<br>Filete de pollo plancha<br>Ensalada de maíz<br>Fruta y leche      | Espaguetis con jamón<br>Merluza al horno<br>Ensalada de manzana<br>Fruta y leche          |
| <b>LUNES 6</b>  | <b>MARTES 7</b>  | <b>MIÉRCOLES 8</b>   | <b>JUEVES 9</b>   | <b>VIERNES 10</b>   |
| <b>FESTIVO</b>  | <b>NO LECTIVO</b>  | <b>FESTIVO</b>   | Puré de verduras<br>Hamburguesa<br>Calabacín a la plancha<br>Fruta y leche            | Sopa de estrellitas<br>Bacalao Vizcaína<br>Patatas al vapor<br>Fruta y leche              |
| <b>LUNES 13</b>   | <b>MARTES 14</b>   | <b>MIÉRCOLES 15</b>  | <b>JUEVES 16</b>  | <b>VIERNES 17</b>   |
| Pure de calabaza<br>Cerdo a la gallega<br>Patatas al vapor<br>Fruta y leche | Coditos con tomate y chorizo<br>Merluza al horno<br>Zanahoria y calabacín salteados<br>Fruta y leche | Arroz con tomate<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de remolacha<br>Yogur o fruta                  | Sopa de picadillo<br>Pollo asado<br>Patatas fritas<br>Fruta y leche                   | Patatas guisadas<br>Salchichas frescas de cerdo<br>Ensalada de zanahoria<br>Fruta y leche |
| <b>LUNES 20</b>   | <b>MARTES 21</b>   | <b>MIÉRCOLES 22</b>  |  |   |
| Puré de calabacín<br>Lomo adobado<br>Arroz blanco<br>Fruta y leche          | Arroz de la huerta<br>Bacalao con tomate<br>Ensalada mixta<br>Yogur o fruta                          | Panini especial<br>Filete de pollo a la plancha<br>Ensalada de maíz<br>Bizcocho especial         |   |   |

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 SEPTIEMBRE

| DÍA          | Kcal. | Prot. | Hc.  | Lip. | Recomendaciones para la cena                                |
|--------------|-------|-------|------|------|---|
| Miercoles 1  | 774   | 34,9  | 71,1 | 37,3 | Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta          |
| Jueves 2     | 729   | 43,9  | 67,1 | 29,4 | Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo |
| Viernes 3    | 712   | 26,4  | 96,2 | 22,4 | Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo   |
| Sabado 4     |       |       |      |      |   |
| Domingo 5    |       |       |      |      |   |
| Lunes 6      |       |       |      |      | <b>FESTIVO</b>  |
| Martes 7     |       |       |      |      | <b>NO LECTIVO</b>   |
| Miércoles 8  |       |       |      |      | <b>FESTIVO</b>  |
| Jueves 9     | 618   | 21,8  | 58,2 | 31,1 | Arroz o vegetales ,pescado o huevo y fruta o lácteo         |
| Viernes 10   | 633   | 38,5  | 94,7 | 8,8  | Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo   |
| Sábado 11    |       |       |      |      |   |
| Domingo 12   |       |       |      |      |   |
| Lunes 13     | 631   | 28,4  | 73   | 22,6 | Arroz,pasta o patata,pescado o huevo y fruta o lácteo       |
| Martes 14    | 722   | 30,6  | 87,5 | 25,5 | Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta            |
| Miércoles 15 | 596   | 20,1  | 80,1 | 20,9 | Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado y fruta          |
| Jueves 16    | 679   | 34,3  | 65,7 | 29,2 | Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo |
| Viernes 17   | 737   | 29    | 55,8 | 42,3 | Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo |
| Sábado 18    |       |       |      |      |   |
| Domingo 19   |       |       |      |      |   |
| Lunes 20     | 730   | 23,3  | 70,8 | 36,5 | Pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo            |
| Martes 21    | 787   | 41,3  | 90,1 | 27,5 | Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta            |
| Miércoles 22 | 720   | 47    | 58,7 | 32,3 | Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo |

## Menú de Diciembre Alérgicos al pescado

**CURSO 21-22**

|   |   | <b>MIÉRCOLES 1</b>   | <b>JUEVES 2</b>   | <b>VIERNES 3</b>   |
|---|---|--|---|--|
|   |   | Sopa de ave con arroz y verdura<br>Estofado de morcillo<br>Patatas y zanahorias<br>Yogur o fruta | Patatas Riojanas<br>Filete de pollo plancha<br>Ensalada de maíz<br>Fruta y leche      | Espaguetis con jamón<br>Lomo adobado<br>Ensalada de manzana<br>Fruta y leche                         |
| <b>LUNES 6</b>  | <b>MARTES 7</b>   | <b>MIÉRCOLES 8</b>   | <b>JUEVES 9</b>   | <b>VIERNES 10</b>  |
| <b>FESTIVO</b>  | <b>NO LECTIVO</b>   | <b>FESTIVO</b>   | Lentejas con verduras<br>Hamburguesa<br>Calabacín a la plancha<br>Fruta y leche       | Sopa de estrellitas<br>Filete de pollo<br>Patatas al vapor<br>Fruta y leche                          |
| <b>LUNES 13</b>   | <b>MARTES 14</b>  | <b>MIÉRCOLES 15</b>  | <b>JUEVES 16</b>  | <b>VIERNES 17</b>  |
| Pure de calabaza<br>Cerdo a la gallega<br>Patatas al vapor<br>Fruta y leche | Coditos con tomate y chorizo<br>Filete de ternera<br>Zanahoria y calabacín salteados<br>Fruta y leche | Garbanzos estofados<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de remolacha<br>Yogur o fruta               | Sopa de picadillo<br>Pollo asado<br>Patatas fritas<br>Fruta y leche                   | Lentejas con arroz integral<br>Salchichas frescas de cerdo<br>Ensalada de zanahoria<br>Fruta y leche |
| <b>LUNES 20</b>   | <b>MARTES 21</b>  | <b>MIÉRCOLES 22</b>  |   |  |
| Puré de calabacín<br>Lomo adobado<br>Arroz blanco<br>Fruta y leche          | Judías blancas<br>Tortilla francesa<br>Ensalada mixta<br>Yogur o fruta                                | Panini<br>Filete de pollo a la plancha<br>Ensalada de maíz<br>Biscocho especial                  |  |  |

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 SEPTIEMBRE

| DÍA          | Kcal. | Prot. | Hc.  | Lip. | Recomendaciones para la cena                              |
|--------------|-------|-------|------|------|---|
| Miercoles 1  | 774   | 34,9  | 71,1 | 37,3 | Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta          |
| Jueves 2     | 729   | 43,9  | 67,1 | 29,4 | Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo |
| Viernes 3    | 855   | 30,3  | 89,3 | 39,1 | Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo |
| Sabado 4     |       |       |      |      |   |
| Domingo 5    |       |       |      |      |   |
| Lunes 6      |       |       |      |      | <b>FESTIVO</b>  |
| Martes 7     |       |       |      |      | <b>NO LECTIVO</b>   |
| Miércoles 8  |       |       |      |      | <b>FESTIVO</b>  |
| Jueves 9     | 754   | 34,4  | 72,8 | 32,2 | Arroz o vegetales ,carne o huevo y fruta o lácteo         |
| Viernes 10   | 668   | 43    | 89,1 | 13,4 | Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo |
| Sábado 11    |       |       |      |      |   |
| Domingo 12   |       |       |      |      |   |
| Lunes 13     | 631   | 28,4  | 73   | 22,6 | Arroz,pasta o patata,carne o huevo y fruta o lácteo       |
| Martes 14    | 756   | 37,9  | 84,7 | 27,5 | Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta          |
| Miércoles 15 | 745   | 34,7  | 61,9 | 36,9 | Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta          |
| Jueves 16    | 679   | 34,3  | 65,7 | 29,2 | Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo |
| Viernes 17   | 879   | 33    | 85,6 | 40,8 | Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo |
| Sábado 18    |       |       |      |      |   |
| Domingo 19   |       |       |      |      |   |
| Lunes 20     | 730   | 23,3  | 70,8 | 36,5 | Pasta o patata ,carne o huevo y fruta o lácteo            |
| Martes 21    | 606   | 31,8  | 55,9 | 23,9 | Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta          |
| Miércoles 22 | 720   | 47    | 58,7 | 32,3 | Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo |
|              |       |       |      |      |   |

## *Menú de Diciembre* *Alérgicos a la proteína de leche*

**CURSO 21-22**

|   |  | <b>MIÉRCOLES 1</b>   | <b>JUEVES 2</b>   | <b>VIERNES 3</b>   |
|---|--|--|---|--|
|   |  | Sopa de ave con arroz y verdura<br>Estofado de morcillo<br>Patatas y zanahorias<br>Yogur de soja o fruta | Patatas Riojanas<br>Filete de pollo plancha<br>Ensalada de maíz<br>Fruta              | Espaguetis con jamón<br>Merluza al horno<br>Ensalada de manzana<br>Fruta                     |
| <b>LUNES 6</b>  | <b>MARTES 7</b>  | <b>MIÉRCOLES 8</b>   | <b>JUEVES 9</b>   | <b>VIERNES 10</b>  |
| <b>FESTIVO</b>  | <b>NO LECTIVO</b>  | <b>FESTIVO</b>   | Lentejas con verduras<br>Hamburguesa<br>Calabacín a la plancha<br>Fruta               | Sopa de estrellitas<br>Bacalao Vizcaína<br>Patatas al vapor<br>Fruta                         |
| <b>LUNES 13</b>   | <b>MARTES 14</b>   | <b>MIÉRCOLES 15</b>  | <b>JUEVES 16</b>  | <b>VIERNES 17</b>  |
| Pure de calabaza<br>Cerdo a la gallega<br>Patatas al vapor<br>Fruta | Coditos con tomate y chorizo<br>Merluza al horno<br>Zanahoria y calabacín salteados<br>Fruta | Garbanzos estofados<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de remolacha<br>Yogur de soja o fruta               | Sopa de picadillo<br>Pollo asado<br>Patatas fritas<br>Fruta                           | Lentejas con arroz integral<br>Salchichas frescas de cerdo<br>Ensalada de zanahoria<br>Fruta |
| <b>LUNES 20</b>   | <b>MARTES 21</b>   | <b>MIÉRCOLES 22</b>  |  |  |
| Puré de calabacín<br>Lomo adobado<br>Arroz blanco<br>Fruta          | Judías blancas<br>Bacalao con tomate<br>Ensalada mixta<br>Yogur de soja o fruta              | Panini especial sin leche<br>Filete de pollo a la plancha<br>Ensalada de maíz<br>Biscocho especial       |   |  |

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 SEPTIEMBRE

| DÍA          | Kcal. | Prot. | Hc.  | Lip. | Recomendaciones para la cena                       |
|--------------|-------|-------|------|------|--|
| Miercoles 1  | 760   | 35,3  | 67,1 | 36,4 | Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta |
| Jueves 2     | 729   | 43,9  | 67,1 | 29,4 | Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta |
| Viernes 3    | 712   | 26,4  | 96,2 | 22,4 | Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta   |
| Sabado 4     |       |       |      |      |  |
| Domingo 5    |       |       |      |      |  |
| Lunes 6      |       |       |      |      | <b>FESTIVO</b>                                     |
| Martes 7     |       |       |      |      | <b>NO LECTIVO</b>                                  |
| Miércoles 8  |       |       |      |      | <b>FESTIVO</b>                                     |
| Jueves 9     | 754   | 34,4  | 72,8 | 32,2 | Arroz o vegetales ,pescado o huevo y fruta         |
| Viernes 10   | 633   | 38,5  | 94,7 | 8,8  | Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta   |
| Sábado 11    |       |       |      |      |  |
| Domingo 12   |       |       |      |      |  |
| Lunes 13     | 631   | 28,4  | 73   | 22,6 | Arroz,pasta o patata,pescado o huevo y fruta       |
| Martes 14    | 722   | 30,6  | 87,5 | 25,5 | Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta   |
| Miércoles 15 | 737   | 35    | 57,9 | 36   | Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado y fruta |
| Jueves 16    | 679   | 34,3  | 65,7 | 29,2 | Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta |
| Viernes 17   | 879   | 33    | 85,6 | 40,8 | Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta |
| Sábado 18    |       |       |      |      |  |
| Domingo 19   |       |       |      |      |  |
| Lunes 20     | 730   | 23,3  | 70,8 | 36,5 | Pasta o patata ,pescado o huevo y fruta            |
| Martes 21    | 668   | 51    | 57,2 | 20,5 | Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta   |
| Miércoles 22 | 720   | 47    | 58,9 | 32,3 | Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta |
|              |       |       |      |      |  |

## *Menú de Diciembre* *Alérgicos a los frutos secos*

**CURSO 21-22**

|   |  | <b>MIÉRCOLES 1</b>   | <b>JUEVES 2</b>   | <b>VIERNES 3</b>   |
|---|--|--|---|--|
|   |  | Sopa de ave con arroz y verdura<br>Estofado de morcillo<br>Patatas y zanahorias<br>Yogur o fruta | Patatas Riojanas<br>Filete de pollo plancha<br>Ensalada de maíz<br>Fruta y leche      | Espaguetis con jamón<br>Merluza al horno<br>Ensalada de manzana<br>Fruta y leche                     |
| <b>LUNES 6</b>  | <b>MARTES 7</b>  | <b>MIÉRCOLES 8</b>   | <b>JUEVES 9</b>   | <b>VIERNES 10</b>  |
| <b>FESTIVO</b>  | <b>NO LECTIVO</b>  | <b>FESTIVO</b>   | Lentejas con verduras<br>Hamburguesa<br>Calabacín a la plancha<br>Fruta y leche       | Sopa de estrellitas<br>Bacalao Vizcaína<br>Patatas al vapor<br>Fruta y leche                         |
| <b>LUNES 13</b>   | <b>MARTES 14</b>   | <b>MIÉRCOLES 15</b>  | <b>JUEVES 16</b>  | <b>VIERNES 17</b>  |
| Pure de calabaza<br>Cerdo a la gallega<br>Patatas al vapor<br>Fruta y leche | Coditos con tomate y chorizo<br>Merluza al horno<br>Zanahoria y calabacín salteados<br>Fruta y leche | Garbanzos estofados<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de remolacha<br>Yogur o fruta               | Sopa de picadillo<br>Pollo asado<br>Patatas fritas<br>Fruta y leche                   | Lentejas con arroz integral<br>Salchichas frescas de cerdo<br>Ensalada de zanahoria<br>Fruta y leche |
| <b>LUNES 20</b>   | <b>MARTES 21</b>   | <b>MIÉRCOLES 22</b>  |  |  |
| Puré de calabacín<br>Lomo adobado<br>Arroz blanco<br>Fruta y leche          | Judías blancas<br>Bacalao con tomate<br>Ensalada mixta<br>Yogur o fruta                              | Panini especial<br>Filete de pollo a la plancha<br>Ensalada de maíz<br>Biscocho especial         |   |  |

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 SEPTIEMBRE

| DÍA          | Kcal. | Prot. | Hc.  | Lip. | Recomendaciones para la cena                                |
|--------------|-------|-------|------|------|---|
| Miercoles 1  | 774   | 34,9  | 71,1 | 37,3 | Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta          |
| Jueves 2     | 729   | 43,9  | 67,1 | 29,4 | Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo |
| Viernes 3    | 712   | 26,4  | 96,2 | 22,4 | Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo   |
| Sabado 4     |       |       |      |      |   |
| Domingo 5    |       |       |      |      |   |
| Lunes 6      |       |       |      |      | <b>FESTIVO</b>  |
| Martes 7     |       |       |      |      | <b>NO LECTIVO</b>   |
| Miércoles 8  |       |       |      |      | <b>FESTIVO</b>  |
| Jueves 9     | 754   | 34,4  | 72,8 | 32,2 | Arroz o vegetales ,pescado o huevo y fruta o lácteo         |
| Viernes 10   | 633   | 38,5  | 94,7 | 8,8  | Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo   |
| Sábado 11    |       |       |      |      |   |
| Domingo 12   |       |       |      |      |   |
| Lunes 13     | 631   | 28,4  | 73   | 22,6 | Arroz,pasta o patata,pescado o huevo y fruta o lácteo       |
| Martes 14    | 722   | 30,6  | 87,5 | 25,5 | Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta            |
| Miércoles 15 | 745   | 34,7  | 61,9 | 36,9 | Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado y fruta          |
| Jueves 16    | 679   | 34,3  | 65,7 | 29,2 | Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo |
| Viernes 17   | 879   | 33    | 85,6 | 40,8 | Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo |
| Sábado 18    |       |       |      |      |   |
| Domingo 19   |       |       |      |      |   |
| Lunes 20     | 730   | 23,3  | 70,8 | 36,5 | Pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo            |
| Martes 21    | 682   | 50,7  | 61,2 | 21,4 | Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta            |
| Miércoles 22 | 720   | 47    | 58,9 | 32,3 | Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo |
|              |       |       |      |      |   |

## *Menú de Diciembre* *Bajo en grasa*

**CURSO 21-22**

|   |  | <b>MIÉRCOLES 1</b>  | <b>JUEVES 2</b>   | <b>VIERNES 3</b>   |
|---|--|---|---|--|
|   |  | Sopa de ave con arroz y verdura<br>Estofado de morcillo<br>Patatas al vapor y zanahorias<br>Yogur desnatado o fruta | Patatas Riojanas<br>Filete de pollo plancha<br>Ensalada de maíz<br>Fruta y leche      | Espaguetis con jamón<br>Merluza al horno<br>Ensalada de manzana<br>Fruta y leche           |
| <b>LUNES 6</b>  | <b>MARTES 7</b>  | <b>MIÉRCOLES 8</b>  | <b>JUEVES 9</b>   | <b>VIERNES 10</b>  |
| <b>FESTIVO</b>  | <b>NO LECTIVO</b>  | <b>FESTIVO</b>  | Lentejas con verduras<br>Filete de ternera<br>Calabacín a la plancha<br>Fruta y leche | Sopa de estrellitas<br>Bacalao Vizcaína<br>Patatas al vapor<br>Fruta y leche               |
| <b>LUNES 13</b>   | <b>MARTES 14</b>   | <b>MIÉRCOLES 15</b>   | <b>JUEVES 16</b>  | <b>VIERNES 17</b>  |
| Pure de calabaza<br>Cerdo a la gallega<br>Patatas al vapor<br>Fruta y leche | Coditos con tomate<br>Merluza al horno<br>Zanahoria y calabacín salteados<br>Fruta y leche | Garbanzos estofados<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de remolacha<br>Yogur desnatado o fruta                        | Sopa de picadillo<br>Pollo asado<br>Patatas al vapor<br>Fruta y leche                 | Lentejas con arroz integral<br>Filete de ternera<br>Ensalada de zanahoria<br>Fruta y leche |
| <b>LUNES 20</b>   | <b>MARTES 21</b>   | <b>MIÉRCOLES 22</b>   |   |  |
| Puré de calabacín<br>Lomo adobado<br>Arroz blanco<br>Fruta y leche          | Judías blancas<br>Bacalao con tomate<br>Ensalada mixta<br>Yogur desnatado o fruta          | Pasta con tomate<br>Filete de pollo a la plancha<br>Ensalada de maíz<br>Bizcocho especial                           |  |  |

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 SEPTIEMBRE |       |       |      |      |   |
|---|-------|-------|------|------|---|
| DÍA   | Kcal. | Prot. | Hc.  | Lip. | Recomendaciones para la cena                                |
| Miercoles 1                                 | 693   | 36,3  | 78,1 | 24,5 | Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta          |
| Jueves 2                                    | 729   | 43,9  | 67,1 | 29,4 | Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo |
| Viernes 3                                   | 712   | 26,4  | 96,2 | 22,4 | Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo   |
| Sabado 4                                    |       |       |      |      |   |
| Domingo 5                                   |       |       |      |      |   |
| Lunes 6                                     |       |       |      |      | <b>FESTIVO</b>  |
| Martes 7                                    |       |       |      |      | <b>NO LECTIVO</b>   |
| Miércoles 8                                 |       |       |      |      | <b>FESTIVO</b>  |
| Jueves 9                                    | 669   | 41    | 67,7 | 22,1 | Arroz o vegetales ,pescado o huevo y fruta o lácteo         |
| Viernes 10                                  | 633   | 38,5  | 94,7 | 8,8  | Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo   |
| Sábado 11                                   |       |       |      |      |   |
| Domingo 12                                  |       |       |      |      |   |
| Lunes 13                                    | 631   | 28,4  | 73   | 22,6 | Arroz,pasta o patata,pescado o huevo y fruta o lácteo       |
| Martes 14                                   | 652   | 26,4  | 87,1 | 19,7 | Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta            |
| Miércoles 15                                | 725   | 35,1  | 62,9 | 34   | Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado y fruta          |
| Jueves 16                                   | 618   | 35,2  | 71,1 | 19,3 | Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo |
| Viernes 17                                  | 749   | 42,7  | 84,3 | 22,6 | Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo |
| Sábado 18                                   |       |       |      |      |   |
| Domingo 19                                  |       |       |      |      |   |
| Lunes 20                                    | 730   | 23,3  | 70,8 | 36,5 | Pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo            |
| Martes 21                                   | 662   | 51,1  | 62,2 | 18,5 | Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta            |
| Miércoles 22                                | 720   | 47    | 58,7 | 32,3 | Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo |
|   |       |       |      |      |   |