

Menú de Enero

CURSO 21-22

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Puré de calabaza y manzana Cerdo a la gallega Papas al vapor Fruta y leche	Alubias pintas con verduras Tortilla de papa Ensalada de maíz Yogur o fruta	Arroz con tomate Bacalao rebozado Ensalada de remolacha Fruta y leche	Garbanzos con verduras Filete de pollo Ensalada de manzana Fruta y leche	Coditos con jamón Merluza al horno con verduras Fruta y leche
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Lentejas con verduras Filete de lomo Ensalada mixta Fruta y leche	Tallarines con tomate y atún Tortilla de jamón Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Garbanzas compuestas Jamoncitos de pollo Ensalada mixta Fruta y leche	Sopa de arroz con verduras San Jacobo Papas asadas Fruta y leche	Crema de verduras Bacalao con tomate Papas fritas Fruta y leche
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Judías verdes con tomate y jamón Tortilla española Ensalada de remolacha Fruta y leche	Arroz con verduritas Merluza en salsa Italiana Calabacín a la plancha Yogur o fruta	Sopa de menudillos Albóndigas Puré de papas Fruta y leche	Macarrones integrales gratinados Muslitos de pollo asados Pimientos , guisantes y cebolla Fruta y leche	Puré de calabacín Fogonero al cilantro Papas al vapor Fruta y leche
LUNES 31				
Patatas con carne Lomo al ajillo Ensalada de zanahoria 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 MENÚ DE ENERO

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 10	627	27,9	72,8	22,5	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Martes 11	743	33,3	75,3	31,5	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta
Miércoles 12	731	36	105	16,7	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Jueves 13	784	50,1	76,8	26,7	Vegetales crudos o cocidos ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 14	706	34,4	98,4	17	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Sábado 15					
Domingo 16					
Lunes 17	781	34	62,2	39,5	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Martes 18	812	34,9	91	32,9	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta
Miércoles 19	867	43,1	71	41,7	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Jueves 20	747	28,5	90,3	27,9	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta
Viernes 21	650	34,7	69,6	23,5	Arroz, pasta o patata ,carne o huevo y fruta
Sábado 22					
Domingo 23					
Lunes 24	616	18,2	68,4	28,7	Arroz, pasta o patata ,carne o pescado y fruta o lácteo
Martes 25	734	27,1	87,9	29,1	Vegetales crudos o cocidos,huevo o carne y fruta
Miércoles 26	676	24,3	68,8	32	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lacteo
Jueves 27	739	34	81,3	28,4	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 28	580	35,2	72,3	13,3	Arroz, pasta o patata ,carne o huevo y fruta o lácteo
Sábado 29					
Domingo 30					
Lunes 31	555	33,4	56,5	19,8	Vegetales crudos o cocidos,huevo o pescado y fruta o lácteo

Menú de Enero celiacos

CURSO 21-22

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Puré de calabaza y manzana Cerdo a la gallega Papas al vapor Fruta y leche	Alubias pintas con verduras Tortilla de papa Ensalada de maíz Yogur o fruta	Arroz con tomate Bacalao al horno Ensalada de remolacha Fruta y leche	Garbanzos con verduras Filete de pollo Ensalada de manzana Fruta y leche	Coditos con jamón Merluza al horno con verduras Fruta y leche
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Lentejas con verduras Filete de lomo Ensalada mixta Fruta y leche	Tallarines con tomate y atún Tortilla de jamón Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Garbanzas compuestas Jamoncitos de pollo Ensalada mixta Fruta y leche	Sopa de arroz con verduras Filete de cerdo Papas asadas Fruta y leche	Crema de verduras Bacalao con tomate Papas fritas Fruta y leche
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Judías verdes con tomate y jamón Tortilla española Ensalada de remolacha Fruta y leche	Arroz con verduritas Merluza en salsa Italiana Calabacín a la plancha Yogur o fruta	Sopa de menudillos Albóndigas Puré de papas Fruta y leche	Macarrones gratinados Muslitos de pollo asados Pimientos , guisantes y cebolla Fruta y leche	Puré de calabacín Fogonero al cilantro Papas al vapor Fruta y leche
LUNES 31				
Patatas con carne Lomo al ajillo Ensalada de zanahoria 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 MENÚ DE ENERO

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 10	627	27,9	72,8	22,5	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Martes 11	845	34,8	90,9	34,9	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta
Miércoles 12	680	34,5	96,1	15,8	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Jueves 13	784	50,1	76,8	26,7	Vegetales crudos o cocidos ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 14	708	30,5	103	17,3	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Sábado 15					
Domingo 16					
Lunes 17	781	34	62,2	39,5	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Martes 18	815	31	95,1	32,3	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta
Miércoles 19	867	43,1	71	41,7	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Jueves 20	618	30,7	73,5	20,3	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta
Viernes 21	650	34,7	69,6	23,5	Arroz, pasta o patata ,carne o huevo y fruta
Sábado 22					
Domingo 23					
Lunes 24	616	18,2	68,4	28,7	Arroz, pasta o patata ,carne o pescado y fruta o lácteo
Martes 25	734	27,1	87,9	29,1	Vegetales crudos o cocidos,huevo o carne y fruta
Miércoles 26	676	24,3	68,8	32	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lacteo
Jueves 27	775	32	89,3	30,3	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 28	580	35,2	72,3	13,3	Arroz, pasta o patata ,carne o huevo y fruta o lácteo
Sábado 29					
Domingo 30					
Lunes 31	555	33,4	56,5	19,8	Vegetales crudos o cocidos,huevo o pescado y fruta o lácteo

Menú de Enero alérgicos al huevo

CURSO 21-22

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Puré de calabaza y manzana Cerdo a la gallega Papas al vapor Fruta y leche	Alubias pintas con verduras Filete de ternera Ensalada de maíz Yogur o fruta	Arroz con tomate Bacalao al horno Ensalada de remolacha Fruta y leche	Garbanzos con verduras Filete de pollo Ensalada de manzana Fruta y leche	Coditos con jamón Merluza al horno con verduras Fruta y leche
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Lentejas con verduras Filete de lomo Ensalada mixta Fruta y leche	Tallarines con tomate y atún Filete de ternera Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Garbanzas compuestas Jamoncitos de pollo Ensalada mixta Fruta y leche	Sopa de arroz con verduras Filete de cerdo Papas asadas Fruta y leche	Crema de verduras Bacalao con tomate Papas fritas Fruta y leche
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Judías verdes con tomate y jamón Filete de ternera Ensalada de remolacha Fruta y leche	Arroz con verduras Merluza en salsa Italiana Calabacín a la plancha Yogur o fruta	Sopa de menudillos Albóndigas Puré de papas Fruta y leche	Macarrones gratinados Muslitos de pollo asados Pimientos , guisantes y cebolla Fruta y leche	Puré de calabacín Fogonero al cilantro Papas al vapor Fruta y leche
LUNES 31				
Patatas con carne Lomo al ajillo Ensalada de zanahoria 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 MENÚ DE ENERO

Lunes 10	627	27,9	72,8	22,5	Arroz, pasta o patata ,pescado o carne y fruta o lácteo
Martes 11	667	44	57,3	25,1	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta
Miércoles 12	680	34,5	96,1	15,8	Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado y fruta o lácteo
Jueves 13	784	50,1	76,8	26,7	Vegetales crudos o cocidos ,pescado o carne y fruta o lácteo
Viernes 14	706	34,4	98,4	17	Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado y fruta o lácteo
Sábado 15					
Domingo 16					
Lunes 17	781	34	62,2	39,5	Arroz, pasta o patata ,pescado o carne y fruta o lácteo
Martes 18	811	45,1	88,6	29,3	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta
Miércoles 19	867	43,1	71	41,7	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta o lácteo
Jueves 20	618	30,7	73,5	20,3	Arroz, pasta o patata ,pescado o carne y fruta
Viernes 21	650	34,7	69,6	23,5	Arroz, pasta o patata ,carne o pescado y fruta
Sábado 22					
Domingo 23					
Lunes 24	538	29	49,8	22,3	Arroz, pasta o patata ,carne o pescado y fruta o lácteo
Martes 25	734	27,1	87,9	29,1	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta
Miércoles 26	676	24,3	68,8	32	Arroz, pasta o patata ,pescado o carne y fruta o lacteo
Jueves 27	775	32	89,3	30,3	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta o lácteo
Viernes 28	580	35,2	72,3	13,3	Arroz, pasta o patata ,carne o pescado y fruta o lácteo
Sábado 29					
Domingo 30					
Lunes 31	555	33,4	56,5	19,8	Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado y fruta o lácteo

Menú de Enero alérgicos a las legumbres

CURSO 21-22

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Puré de calabaza y manzana Cerdo a la gallega Papas al vapor Fruta y leche	Sopa de estrellitas Tortilla de papa Ensalada de maíz Yogur o fruta	Arroz con tomate Bacalao rebozado Ensalada de remolacha Fruta y leche	Patatas guisadas Filete de pollo Ensalada de manzana Fruta y leche	Coditos con jamón Merluza al horno con verduras Fruta y leche
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Puré de zanahoria Filete de lomo Ensalada mixta Fruta y leche	Tallarines con tomate y atún Tortilla de jamón Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Patatas a la jardinera Jamoncitos de pollo Ensalada mixta Fruta y leche	Sopa de arroz con verduras Filete de cerdo Papas asadas Fruta y leche	Crema de verduras Bacalao con tomate Papas fritas Fruta y leche
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Coditos con tomate Tortilla española Ensalada de remolacha Fruta y leche	Arroz con verduras Merluza en salsa Italiana Calabacín a la plancha Yogur o fruta	Sopa de menudillos Albóndigas Puré de papas Fruta y leche	Macarrones integrales gratinados Muslitos de pollo asados Pimientos y cebolla Fruta y leche	Puré de calabacín Fogonero al cilantro Papas al vapor Fruta y leche
LUNES 31				
Patatas con carne Lomo al ajillo Ensalada de zanahoria 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 MENÚ DE ENERO

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 10	627	27,9	72,8	22,5	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Martes 11	678	25,7	85,6	25,9	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta
Miércoles 12	731	36	105	16,7	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Jueves 13	680	48,4	57,9	26,3	Vegetales crudos o cocidos ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 14	706	34,4	98,4	17	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Sábado 15					
Domingo 16					
Lunes 17	653	26	55,7	33,9	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Martes 18	812	34,9	91	32,9	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta
Miércoles 19	692	33,7	65,7	28,9	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Jueves 20	681	26,2	73,5	29,2	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta
Viernes 21	650	34,7	69,6	23,5	Arroz, pasta o patata ,carne o huevo y fruta
Sábado 22					
Domingo 23					
Lunes 24	772	23	104	28,3	Arroz, pasta o patata ,carne o pescado y fruta o lácteo
Martes 25	734	27,1	87,9	29,1	Vegetales crudos o cocidos,huevo o carne y fruta
Miércoles 26	676	24,3	68,8	32	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lacteo
Jueves 27	708	31,5	79,5	26,9	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 28	580	35,2	72,3	13,3	Arroz, pasta o patata ,carne o huevo y fruta o lácteo
Sábado 29					
Domingo 30					
Lunes 31	555	33,4	56,5	19,8	Vegetales crudos o cocidos,huevo o pescado y fruta o lácteo

Menú de Enero alérgicos al pescado

CURSO 21-22

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Puré de calabaza y manzana Cerdo a la gallega Papas al vapor Fruta y leche	Alubias pintas con verduras Tortilla de papa Ensalada de maíz Yogur o fruta	Arroz con tomate Filete de ternera Ensalada de remolacha Fruta y leche	Garbanzos con verduras Filete de pollo Ensalada de manzana Fruta y leche	Coditos con jamón Burger meat Fruta y leche
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Lentejas con verduras Filete de lomo Ensalada mixta Fruta y leche	Tallarines con tomate Tortilla de jamón Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Garbanzas compuestas Jamoncitos de pollo Ensalada mixta Fruta y leche	Sopa de arroz con verduras Filete de cerdo Papas asadas Fruta y leche	Crema de verduras Filete de pollo Papas fritas Fruta y leche
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Judías verdes con tomate y jamón Tortilla española Ensalada de remolacha Fruta y leche	Arroz con verduras Filete de ternera Calabacín a la plancha Yogur o fruta	Sopa de menudillos Albóndigas Puré de papas Fruta y leche	Macarrones integrales gratinados Muslitos de pollo asados Pimientos , guisantes y cebolla Fruta y leche	Puré de calabacín Tortilla de jamón Papas al vapor Fruta y leche
LUNES 31				
Patatas con carne Lomo al ajillo Ensalada de zanahoria 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 MENÚ DE ENERO

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 10	627	27,9	72,8	22,5	Arroz, pasta o patata ,carne o huevo y fruta o lácteo
Martes 11	845	34,8	90,9	34,9	Vegetales crudos o cocidos, carne y fruta
Miércoles 12	659	29,4	91,1	18,2	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Jueves 13	784	50,1	76,8	26,7	Vegetales crudos o cocidos ,carne o huevo y fruta o lácteo
Viernes 14	706	34,4	98,4	17	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Sábado 15					
Domingo 16					
Lunes 17	781	34	62,2	39,5	Arroz, pasta o patata ,carne o huevo y fruta o lácteo
Martes 18	763	30,1	91,4	29,4	Vegetales crudos o cocidos, carne y fruta
Miércoles 19	867	43,1	71	41,7	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Jueves 20	618	30,7	73,5	20,3	Arroz, pasta o patata ,carne o huevo y fruta
Viernes 21	685	39,2	64	28	Arroz, pasta o patata ,carne o huevo y fruta
Sábado 22					
Domingo 23					
Lunes 24	616	18,2	68,4	28,7	Arroz, pasta o patata ,carne y fruta o lácteo
Martes 25	750	35,2	82,2	30,2	Vegetales crudos o cocidos,huevo o carne y fruta
Miércoles 26	676	24,3	68,8	32	Arroz, pasta o patata ,carne o huevo y fruta o lacteo
Jueves 27	739	34	81,3	28,4	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Viernes 28	590	22	74,5	20,2	Arroz, pasta o patata ,carne o huevo y fruta o lácteo
Sábado 29					
Domingo 30					
Lunes 31	555	33,4	56,5	19,8	Vegetales crudos o cocidos,huevo o carne y fruta o lácteo

Menú de Enero alérgicos proteína leche

CURSO 21-22

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Puré de calabaza y manzana Cerdo a la gallega Papas al vapor Fruta	Alubias pintas con verduras Tortilla de papa Ensalada de maíz Yogur de soja o fruta	Arroz con tomate Bacalao rebozado Ensalada de remolacha Fruta	Garbanzos con verduras Filete de pollo Ensalada de manzana Fruta	Coditos con jamón Merluza al horno con verduras Fruta
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Lentejas con verduras Filete de lomo Ensalada mixta Fruta	Tallarines con tomate y atún Tortilla de jamón Ensalada de zanahoria Yogur de soja o fruta	Garbanzas compuestas Jamoncitos de pollo Ensalada mixta Fruta	Sopa de arroz con verduras Filete de cerdo Papas asadas Fruta	Crema de verduras Bacalao con tomate Papas fritas Fruta
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Judías verdes con tomate y jamón Tortilla española Ensalada de remolacha Fruta	Arroz con verduras Merluza en salsa Italiana Calabacín a la plancha Yogur de soja o fruta	Sopa de menudillos Albóndigas Puré de papas Fruta	Macarrones integrales con tomate Muslitos de pollo asados Pimientos , guisantes y cebolla Fruta	Puré de calabacín Fogonero al cilantro Papas al vapor Fruta
LUNES 31				
Patatas con carne Lomo al ajillo Ensalada de zanahoria 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 MENÚ DE ENERO

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 10	627	27,9	72,8	22,5	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta
Martes 11	729	33,6	71,3	30,6	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta
Miércoles 12	731	36	105	16,7	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta
Jueves 13	784	50,1	76,8	26,7	Vegetales crudos o cocidos ,pescado o huevo y fruta
Viernes 14	706	34,4	98,4	17	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta
Sábado 15					
Domingo 16					
Lunes 17	781	34	62,2	39,5	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta
Martes 18	735	33,7	74,8	31,1	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta
Miércoles 19	867	43,1	71	41,7	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta
Jueves 20	618	30,7	73,5	20,3	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta
Viernes 21	650	34,7	69,6	23,5	Arroz, pasta o patata ,carne o huevo y fruta
Sábado 22					
Domingo 23					
Lunes 24	616	18,2	68,4	28,7	Arroz, pasta o patata ,carne o pescado y fruta
Martes 25	720	27,4	83,9	28,2	Vegetales crudos o cocidos,huevo o carne y fruta
Miércoles 26	676	24,3	68,8	32	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta
Jueves 27	721	32,7	81,3	26,9	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta
Viernes 28	580	35,2	72,3	13,3	Arroz, pasta o patata ,carne o huevo y fruta
Sábado 29					
Domingo 30					
Lunes 31	555	33,4	56,5	19,8	Vegetales crudos o cocidos,huevo o pescado y fruta

Menú de Enero alérgicos frutos secos

CURSO 21-22

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Puré de calabaza y manzana Cerdo a la gallega Papas al vapor Fruta y leche	Alubias pintas con verduras Tortilla de papa Ensalada de maíz Yogur o fruta	Arroz con tomate Bacalao rebozado Ensalada de remolacha Fruta y leche	Garbanzos con verduras Filete de pollo Ensalada de manzana Fruta y leche	Coditos con jamón Merluza al horno con verduras Fruta y leche
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Lentejas con verduras Filete de lomo Ensalada mixta Fruta y leche	Tallarines con tomate y atún Tortilla de jamón Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Garbanzas compuestas Jamoncitos de pollo Ensalada mixta Fruta y leche	Sopa de arroz con verduras Filete de cerdo Papas asadas Fruta y leche	Crema de verduras Bacalao con tomate Papas fritas Fruta y leche
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Judías verdes con tomate y jamón Tortilla española Ensalada de remolacha Fruta y leche	Arroz con verduritas Merluza en salsa Italiana Calabacín a la plancha Yogur o fruta	Sopa de menudillos Albóndigas Puré de papas Fruta y leche	Macarrones integrales gratinados Muslitos de pollo asados Pimientos , guisantes y cebolla Fruta y leche	Puré de calabacín Fogonero al cilantro Papas al vapor Fruta y leche
LUNES 31				
Patatas con carne Lomo al ajillo Ensalada de zanahoria 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 MENÚ DE ENERO

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 10	627	27,9	72,8	22,5	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Martes 11	845	34,8	90,9	34,9	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta
Miércoles 12	731	36	105	16,7	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Jueves 13	784	50,1	76,8	26,7	Vegetales crudos o cocidos ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 14	706	34,4	98,4	17	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Sábado 15					
Domingo 16					
Lunes 17	781	34	62,2	39,5	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Martes 18	812	34,9	91	32,9	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta
Miércoles 19	867	43,1	71	41,7	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Jueves 20	618	30,7	73,5	20,3	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta
Viernes 21	650	34,7	69,6	23,5	Arroz, pasta o patata ,carne o huevo y fruta
Sábado 22					
Domingo 23					
Lunes 24	616	18,2	68,4	28,7	Arroz, pasta o patata ,carne o pescado y fruta o lácteo
Martes 25	734	27,1	87,9	29,1	Vegetales crudos o cocidos,huevo o carne y fruta
Miércoles 26	676	24,3	68,8	32	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lacteo
Jueves 27	739	34	81,3	28,4	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 28	580	35,2	72,3	13,3	Arroz, pasta o patata ,carne o huevo y fruta o lácteo
Sábado 29					
Domingo 30					
Lunes 31	555	33,4	56,5	19,8	Vegetales crudos o cocidos,huevo o pescado y fruta o lácteo

Menú de Enero bajo en grasa

CURSO 21-22

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones
10	11	12	13	14
Puré de calabaza y manzana Cerdo a la gallega Papas al vapor Fruta y leche	Alubias pintas con verduras Tortilla francesa Ensalada de maíz Yogur desnatado o fruta	Arroz con tomate Bacalao al horno Ensalada de remolacha Fruta y leche	Garbanzos con verduras Filete de pollo Ensalada de manzana Fruta y leche	Coditos con jamón Merluza al horno con verduras Fruta y leche
17	18	19	20	21
Lentejas con verduras Filete de lomo Ensalada mixta Fruta y leche	Tallarines con tomate y atún Tortilla de jamón Ensalada de zanahoria Yogur desnatado o fruta	Garbanzas compuestas Jamoncitos de pollo Ensalada mixta Fruta y leche	Sopa de arroz con verduras Filete de cerdo Papas asadas Fruta y leche	Crema de verduras Bacalao con tomate Papas al vapor Fruta y leche
24	25	26	27	28
Judías verdes con tomate y jamón Tortilla francesa Ensalada de remolacha Fruta y leche	Arroz con verduritas Merluza en salsa Italiana Calabacín a la plancha Yogur desnatado o fruta	Sopa de menudillos Albóndigas Puré de papas Fruta y leche	Macarrones integrales con tomate Muslitos de pollo asados Pimientos , guisantes y cebolla Fruta y leche	Puré de calabacín Fogonero al cilantro Papas al vapor Fruta y leche
31				
Patatas con carne Lomo al ajillo Ensalada de zanahoria 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 MENÚ DE ENERO

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 10	627	27,9	72,8	22,5	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Martes 11	594	30,7	58,6	22,2	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta
Miércoles 12	680	34,5	96,1	15,8	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Jueves 13	784	50,1	76,8	26,7	Vegetales crudos o cocidos ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 14	706	34,4	98,4	17	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Sábado 15					
Domingo 16					
Lunes 17	781	34	62,2	39,5	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Martes 18	729	33,8	79,8	29,1	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta
Miércoles 19	867	43,1	71	41,7	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Jueves 20	618	30,7	73,5	20,3	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta
Viernes 21	589	35,6	75,5	13,5	Arroz, pasta o patata ,carne o huevo y fruta
Sábado 22					
Domingo 23					
Lunes 24	485	15,3	50,3	22,3	Arroz, pasta o patata ,carne o pescado y fruta o lácteo
Martes 25	714	27,4	88,9	26,2	Vegetales crudos o cocidos,huevo o carne y fruta
Miércoles 26	676	24,3	68,8	32	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lacteo
Jueves 27	721	32,7	81,3	26,9	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 28	580	35,2	72,3	13,3	Arroz, pasta o patata ,carne o huevo y fruta o lácteo
Sábado 29					
Domingo 30					
Lunes 31	555	33,4	56,5	19,8	Vegetales crudos o cocidos,huevo o pescado y fruta o lácteo