

Menú de Abril

CURSO 21-22

				VIERNES 1 V
				Alubias blancas Croquetas de bacalao Ensalada de manzana Fruta y leche
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Crema de zanahoria y puerros Magro con tomate Papas fritas Fruta y leche	Lentejas con verduras Bacalao al horno Ensalada mixta Yogur o fruta	Arroz a la jardinera San Jacobo Ensalada de manzana Fruta y leche	Garbanzos estofados Filete de pavo Verduritas salteadas Fruta y leche	Puré de calabacín Merluza al cilantro Papas fritas Fruta y leche
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
NO LECTIVO	Crema de zanahoria y calabacín Lomo adobado Papas fritas Petit suisse o fruta	Lentejas con arroz integral Fogonero con tomate Calabacín a la plancha Fruta y leche	Patatas a la Riojana Tortilla de atún Tomate aliñado Fruta y leche	Tallarines con bechamel y bacon Filete de pollo en salsa de ajo Ensalada mixta Fruta y leche
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Arroz con tomate Ternera guisada Guisantes y zanahoria salteados Fruta y leche	Crema de coliflor y calabaza Bacalao rebozado Papas asadas Yogur o fruta	Garbanzas compuestas Jamoncitos de pollo Ensalada mixta Fruta y leche	Pasta integral gratinada Salchichas frescas Judías verdes salteadas Gelatina o fruta	Alubias pintas con verduras Huevos cocidos con bechamel de jamón 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 ABRIL

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Viernes 1	776	24,6	76,9	36,2	Arroz o pasta,carne o huevo y fruta o lácteo
Sabado 2					
Domingo 3					
Lunes 4	709	33,7	70,5	29,9	Arroz,pasta o patata ,pescado o huevo y lácteos o fruta
Martes 5	727	50,8	65,7	25,2	Arroz o cereales ,carne o huevo y fruta
Miércoles 6	780	16,1	123	49,9	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y lácteos o fruta
Jueves 7	774	36,2	71,3	34,4	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y lácteos o fruta
Viernes 8	551	27,1	72,4	14,5	Arroz o cereales ,carne o huevo y fruta o lácteo
Sábado 9					
Domingo 10					
Lunes 11					VACACIONES
Martes 12					VACACIONES
Miércoles 13					VACACIONES
Jueves 14					VACACIONES
Viernes 15					VACACIONES
Sábado 16					
Domingo 17					
Lunes 18					NO LECTIVO
Martes 19	747	26,9	57,3	43,1	Arroz,pasta o patata ,pescado o huevo y fruta
Miércoles 20	731	37,7	85,8	22	Verduras crudas o cocidas ,huevo o carne y lácteos o fruta
Jueves 21	727	25,6	70,4	35,9	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y lácteos o fruta
Viernes 22	846	45,3	86	33,5	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Sábado 23					
Domingo 24					
Lunes 25	794	31,9	101	27	Vegetales crudos o cocidos ,pescado o huevo y lácteos o fruta
Martes 26	675	40,7	72,7	23,1	Pasta,patatas o arroz ,carne o huevo y fruta
Miércoles 27	867	43,1	71	41,7	Verduras crudas o cocidas , cereales ,huevo o pescado y fruta o lácteo
Jueves 28	803	24,9	84,8	38,7	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y lácteos o fruta
Viernes 29	728	35,5	71,5	28,5	Arroz o pasta ,carne o pescado y fruta o lácteo

Menú de septiembre celiacos

CURSO 21-22

				VIERNES 1 V Alubias blancas con verduras Croquetas especiales Ensalada de manzana Fruta y leche
LUNES 4 Crema de zanahoria y puerros Magro con tomate Papas fritas Fruta y leche	MARTES 5 Lentejas con verduras Bacalao al horno Ensalada mixta Yogur o fruta	MIÉRCOLES 6 Arroz a la jardinera Filete de cerdo plancha Ensalada de manzana Fruta y leche	JUEVES 7 Garbanzos estofados Filete de pavo Verduras salteadas Fruta y leche	VIERNES 8 Puré de calabacín Merluza al cilantro Papas al vapor Fruta y leche
LUNES 11 VACACIONES	MARTES 12 VACACIONES	MIÉRCOLES 13 VACACIONES	JUEVES 14 VACACIONES	VIERNES 15 VACACIONES
LUNES 18 NO LECTIVO	MARTES 19 Crema de zanahoria y calabacín Lomo adobado Papas fritas Petit suisse o fruta	MIÉRCOLES 20 Lentejas con arroz integral Fogonero con tomate Calabacín a la plancha Fruta y leche	JUEVES 21 Patatas a la Riojana Tortilla de atún Tomate aliñado Fruta y leche	VIERNES 22 Espaguetias con bechamel y bacón Filete de pollo en salsa de ajo Ensalada mixta Fruta y leche
LUNES 25 Arroz con tomate Ternera guisada Guisantes y zanahoria salteados Fruta y leche	MARTES 26 Crema de coliflor y calabaza Bacalao rebozado (sin gluten) Papas asadas Yogur o fruta	MIÉRCOLES 27 Garbanzos compuestos Jamoncitos de pollo Ensalada mixta Fruta y leche	JUEVES 28 Pasta gratinada Salchichas frescas Judías verdes salteadas Gelatina o fruta	VIERNES 29 Alubias blancas con verduras Huevos cocidos con tomate y jamón 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 ABRIL					
DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Viernes 1	789	27	103	24,4	Arroz o pasta,carne o huevo y fruta o lácteo
Sabado 2					
Domingo 3					
Lunes 4	709	33,7	70,5	29,9	Arroz,pasta o patata ,pescado o huevo y lácteos o fruta
Martes 5	727	50,8	65,7	25,2	Arroz o cereales ,carne o huevo y fruta
Miércoles 6	744	32,5	95,7	23,9	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y lácteos o fruta
Jueves 7	774	36,2	71,3	34,4	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y lácteos o fruta
Viernes 8	551	27,1	72,4	14,5	Arroz o cereales ,carne o huevo y fruta o lácteo
Sábado 9					
Domingo 10					
Lunes 11					VACACIONES
Martes 12					VACACIONES
Miércoles 13					VACACIONES
Jueves 14					VACACIONES
Viernes 15					VACACIONES
Sábado 16					
Domingo 17					
Lunes 18					NO LECTIVO
Martes 19	747	26,9	57,3	43,1	Arroz,pasta o patata ,pescado o huevo y fruta
Miércoles 20	731	37,7	85,8	22	Verduras crudas o cocidas ,huevo o carne y lácteos o fruta
Jueves 21	727	25,6	70,4	35,9	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y lácteos o fruta
Viernes 22	846	41,1	89,4	33,8	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Sábado 23					
Domingo 24					
Lunes 25	794	31,9	101	27	Vegetales crudos o cocidos ,pescado o huevo y lácteos o fruta
Martes 26	675	40,7	72,7	23,1	Pasta,patatas o arroz ,carne o huevo y fruta
Miércoles 27	867	43,1	71	41,7	Verduras crudas o cocidas , cereales ,huevo o pescado y fruta o lácteo
Jueves 28	832	22,9	92,8	40,6	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y lácteos o fruta
Viernes 29	790	36,8	77,5	31,9	Arroz o pasta ,carne o pescado y fruta o lácteo

Menú de septiembre alérgicos al huevo

CURSO 21-22

				VIERNES 1 V Alubias blancas con verduras Croquetas especiales Ensalada de manzana Fruta y leche
LUNES 4 Crema de zanahoria y puerros Magro con tomate Papas fritas Fruta y leche	MARTES 5 Lentejas con verduras Bacalao al horno Ensalada mixta Yogur o fruta	MIÉRCOLES 6 Arroz a la jardinera Filete de cerdo plancha Ensalada de manzana Fruta y leche	JUEVES 7 Garbanzos estofados Filete de pavo Verduras salteadas Fruta y leche	VIERNES 8 Puré de calabacín Merluza al cilantro Papas al vapor Fruta y leche
LUNES 11 VACACIONES	MARTES 12 VACACIONES	MIÉRCOLES 13 VACACIONES	JUEVES 14 VACACIONES	VIERNES 15 VACACIONES
LUNES 18 NO LECTIVO	MARTES 19 Crema de zanahoria y calabacín Lomo adobado Papas fritas Petit suisse o fruta	MIÉRCOLES 20 Lentejas con arroz integral Fogonero con tomate Calabacín a la plancha Fruta y leche	JUEVES 21 Patatas a la Riojana Filete de ternera Tomate aliñado Fruta y leche	VIERNES 22 Espaguetis con bechamel y bacon Filete de pollo en salsa de ajo Ensalada mixta Fruta y leche
LUNES 25 Arroz con tomate Ternera guisada Guisantes y zanahoria salteados Fruta y leche	MARTES 26 Crema de coliflor y calabaza Bacalao rebozado (sin huevo) Papas asadas Yogur o fruta	MIÉRCOLES 27 Garbanzas compuestas Jamoncitos de pollo Ensalada mixta Fruta y leche	JUEVES 28 Pasta gratinada Salchichas frescas Judías verdes salteadas Gelatina o fruta	VIERNES 29 Alubias pintas con verduras Filete de pollo 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 ABRIL

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Viernes 1	789	27	103	24,4	Arroz o pasta,carne o pescado y fruta o lácteo
Sabado 2					
Domingo 3					
Lunes 4	709	33,7	70,5	29,9	Arroz,pasta o patata ,pescado o carne y lácteos o fruta
Martes 5	727	50,8	65,7	25,2	Arroz o cereales ,carne o pescado y fruta
Miércoles 6	744	32,5	95,7	23,9	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y lácteos o fruta
Jueves 7	774	36,2	71,3	34,4	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y lácteos o fruta
Viernes 8	551	27,1	72,4	14,5	Arroz o cereales ,carne o huevo y fruta o lácteo
Sábado 9					
Domingo 10					
Lunes 11					VACACIONES
Martes 12					VACACIONES
Miércoles 13					VACACIONES
Jueves 14					VACACIONES
Viernes 15					VACACIONES
Sábado 16					
Domingo 17					
Lunes 18					NO LECTIVO
Martes 19	747	26,9	57,3	43,1	Arroz,pasta o patata ,pescado o carne y fruta
Miércoles 20	731	37,7	85,8	22	Verduras crudas o cocidas ,pescado o carne y lácteos o fruta
Jueves 21	650	33,2	64,2	26,9	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y lácteos o fruta
Viernes 22	846	45,3	86	33,5	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta o lácteo
Sábado 23					
Domingo 24					
Lunes 25	794	31,9	101	27	Vegetales crudos o cocidos ,pescado o carne y lácteos o fruta
Martes 26	675	40,7	72,7	23,1	Pasta,patatas o arroz ,carne o pescado y fruta
Miércoles 27	867	43,1	71	41,7	Verduras crudas o cocidas , cereales ,carne o pescado y fruta o lácteo
Jueves 28	832	22,9	92,8	40,6	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y lácteos o fruta
Viernes 29	720	50,3	65,3	23,7	Arroz o pasta ,carne o pescado y fruta o lácteo

Menú de septiembre alérgicos legumbres

CURSO 21-22

				VIERNES 1 V
				Puré de verduras Croquetas especiales Ensalada de manzana Fruta y leche
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Crema de zanahoria y puerros Magro con tomate Papas fritas Fruta y leche	Pasta con tomate Bacalao al horno Ensalada mixta Yogur o fruta	Arroz a la jardinera Filete de cerdo plancha Ensalada de manzana Fruta y leche	Sopa de estrellitas Filete de pavo Zanahorias salteadas Fruta y leche	Puré de calabacín Merluza al cilantro Papas al vapor Fruta y leche
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
NO LECTIVO	Crema de zanahoria y calabacín Lomo adobado Papas fritas Petit suisse o fruta	Sopa de fideos Fogonero con tomate Calabacín a la plancha Fruta y leche	Patatas a la Riojana Tortilla de atún Tomate aliñado Fruta y leche	Tallarines con bechamel y bacon Filete de pollo en salsa de ajo Ensalada mixta Fruta y leche
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Arroz con tomate Ternera guisada Zanahoria salteadas Fruta y leche	Crema de coliflor y calabaza Bacalao rebozado Papas asadas Yogur o fruta	Sopa de letras Jamoncitos de pollo Ensalada mixta Fruta y leche	Pasta integral gratinada Salchichas frescas Champiñones al ajillo Yogur o fruta	Puré de calabacín Huevos cocidos con bechamel de jamón 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 ABRIL

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Viernes 1	681	15,4	94,4	24,1	Arroz o pasta,carne o huevo y fruta o lácteo
Sabado 2					
Domingo 3					
Lunes 4	709	33,7	70,5	29,9	Arroz,pasta o patata ,pescado o huevo y lácteos o fruta
Martes 5	737	43,5	80,5	24,9	Arroz o cereales ,carne o huevo y fruta
Miércoles 6	744	32,5	95,7	23,9	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y lácteos o fruta
Jueves 7	560	23,5	74,5	16,7	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y lácteos o fruta
Viernes 8	551	27,1	72,4	14,5	Arroz o cereales ,carne o huevo y fruta o lácteo
Sábado 9					
Domingo 10					
Lunes 11					VACACIONES
Martes 12					VACACIONES
Miércoles 13					VACACIONES
Jueves 14					VACACIONES
Viernes 15					VACACIONES
Sábado 16					
Domingo 17					
Lunes 18					NO LECTIVO
Martes 19	747	26,9	57,3	43,1	Arroz,pasta o patata ,pescado o huevo y fruta
Miércoles 20	569	26,5	75,5	15,9	Verduras crudas o cocidas ,huevo o carne y lácteos o fruta
Jueves 21	727	25,6	70,4	35,9	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y lácteos o fruta
Viernes 22	846	45,3	86	33,5	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Sábado 23					
Domingo 24					
Lunes 25	717	29,5	96,5	21,9	Vegetales crudos o cocidos ,pescado o huevo y lácteos o fruta
Martes 26	675	40,7	72,7	23,1	Pasta,patatas o arroz ,carne o huevo y fruta
Miércoles 27	653	30,4	74,2	24	Verduras crudas o cocidas , cereales ,huevo o pescado y fruta o lácteo
Jueves 28	768	28,8	71,2	39,4	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y lácteos o fruta
Viernes 29	640	25,5	64,7	28,7	Arroz o pasta ,carne o pescado y fruta o lácteo

Menú de septiembre alérgicos al pescado

CURSO 21-22

				VIERNES 1 V Alubias blancas con verduras Croquetas especiales Ensalada de manzana Fruta y leche
LUNES 4 Crema de zanahoria y puerros Magro con tomate Papas fritas Fruta y leche	MARTES 5 Lentejas con verduras Filete de ternera Ensalada mixta Yogur o fruta	MIÉRCOLES 6 Arroz a la jardinera Filete de cerdo Ensalada de manzana Fruta y leche	JUEVES 7 Garbanzos estofados Filete de pavo Verduras salteadas Fruta y leche	VIERNES 8 Puré de calabacín Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta y leche
LUNES 11 VACACIONES	MARTES 12 VACACIONES	MIÉRCOLES 13 VACACIONES	JUEVES 14 VACACIONES	VIERNES 15 VACACIONES
LUNES 18 NO LECTIVO	MARTES 19 Crema de zanahoria y calabacín Lomo adobado Papas fritas Petit suisse o fruta	MIÉRCOLES 20 Lentejas con arroz integral Filete de ternera Calabacín a la plancha Fruta y leche	JUEVES 21 Patatas a la Riojana Tortilla de jamón Tomate aliñado Fruta y leche	VIERNES 22 Tallarines con bechamel y bacon Filete de pollo en salsa de ajo Ensalada mixta Fruta y leche
LUNES 25 Arroz con tomate Ternera guisada Guisantes y zanahoria salteados Fruta y leche	MARTES 26 Crema de coliflor y calabaza Lomo adobado Papas asadas Yogur o fruta	MIÉRCOLES 27 Garbanzos compuestos Jamoncitos de pollo Ensalada mixta Fruta y leche	JUEVES 28 Pasta integral gratinada Salchichas frescas Judías verdes salteadas Gelatina o fruta	VIERNES 29 Alubias pintas con verduras Huevos cocidos con bechamel de jamón 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 ABRIL

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Viernes 1	789	27	103	24,4	Arroz o pasta,carne o huevo y fruta o lácteo
Sabado 2					
Domingo 3					
Lunes 4	709	33,7	70,5	29,9	Arroz,pasta o patata ,carne o huevo y lácteos o fruta
Martes 5	706	45,7	60,7	27,6	Arroz o cereales ,carne o huevo y fruta
Miércoles 6	744	32,5	95,7	23,9	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y lácteos o fruta
Jueves 7	774	36,2	71,3	34,4	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y lácteos o fruta
Viernes 8	533	18,3	72,1	16,5	Arroz o cereales ,carne o huevo y fruta o lácteo
Sábado 9					
Domingo 10					
Lunes 11					VACACIONES
Martes 12					VACACIONES
Miércoles 13					VACACIONES
Jueves 14					VACACIONES
Viernes 15					VACACIONES
Sábado 16					
Domingo 17					
Lunes 18					NO LECTIVO
Martes 19	747	26,9	57,3	43,1	Arroz,pasta o patata ,carne o huevo y fruta
Miércoles 20	739	42,5	82,5	22,5	Verduras crudas o cocidas ,huevo o carne y lácteos o fruta
Jueves 21	654	23,2	67	30,6	Vegetales crudos o cocidos, carne y lácteos o fruta
Viernes 22	846	45,3	86	33,5	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Sábado 23					
Domingo 24					
Lunes 25	794	31,9	101	27	Vegetales crudos o cocidos ,carne o huevo y lácteos o fruta
Martes 26	714	26,8	58,5	39,6	Pasta,patatas o arroz ,carne o huevo y fruta
Miércoles 27	867	43,1	71	41,7	Verduras crudas o cocidas , cereales ,huevo o carne y fruta o lácteo
Jueves 28	803	24,9	84,8	38,7	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y lácteos o fruta
Viernes 29	728	35,5	71,5	28,5	Arroz o pasta ,carne y fruta o lácteo

Menú de septiembre alérgicos proteína leche

CURSO 21-22

				VIERNES 1 V Alubias blancas con verduras Croquetas especiales Ensalada de manzana Fruta
LUNES 4 Crema de zanahoria y puerros Magro con tomate Papas fritas Fruta	MARTES 5 Lentejas con verduras Bacalao al horno Ensalada mixta Yogur de soja o fruta	MIÉRCOLES 6 Arroz con a la jardinera Filete de cerdo a la plancha Ensalada de manzana Fruta	JUEVES 7 Garbanzos estofados Filete de pavo Verduras salteadas Fruta	VIERNES 8 Puré de calabacín Merluza al cilantro Papas al vapor Fruta y leche
LUNES 11 VACACIONES	MARTES 12 VACACIONES	MIÉRCOLES 13 VACACIONES	JUEVES 14 VACACIONES	VIERNES 15 VACACIONES
LUNES 18 NO LECTIVO	MARTES 19 Crema de zanahoria y calabacín Lomo adobado Papas fritas Yogur de soja o fruta	MIÉRCOLES 20 Lentejas con arroz integral Fogonero con tomate Calabacín a la plancha Fruta	JUEVES 21 Patatas a la Riojana Tortilla de atún Tomate aliñado Fruta	VIERNES 22 Tallarines con tomate y bacon Filete de pollo en salsa de ajo Ensalada mixta Fruta
LUNES 25 Arroz con tomate Ternera guisada Guisantes y zanahoria salteados Fruta	MARTES 26 Crema de coliflor y calabaza Bacalao rebozado Papas asadas Yogur de soja o fruta	MIÉRCOLES 27 Garbanzas compuestas jamoncitos de pollo Ensalada mixta Fruta	JUEVES 28 Pasta integral con tomate Salchichas frescas Judías verdes salteadas Gelatina o fruta	VIERNES 29 Alubias pintas con verduras Huevos cocidos con tomate y jamón 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 ABRIL

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Viernes 1	789	27	103	24,4	Arroz o pasta,carne o huevo y fruta
Sabado 2					
Domingo 3					
Lunes 4	709	33,7	70,5	29,9	Arroz,pasta o patata ,pescado o huevo y fruta
Martes 5	713	24,9	49,3	41,9	Arroz o cereales ,carne o huevo y fruta
Miércoles 6	744	32,5	95,7	23,9	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta
Jueves 7	774	36,2	71,3	34,4	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta
Viernes 8	551	27,1	72,4	14,5	Arroz o cereales ,carne o huevo y fruta o lácteo
Sábado 9					
Domingo 10					
Lunes 11					VACACIONES
Martes 12					VACACIONES
Miércoles 13					VACACIONES
Jueves 14					VACACIONES
Viernes 15					VACACIONES
Sábado 16					
Domingo 17					
Lunes 18					NO LECTIVO
Martes 19	747	26,9	57,3	43,1	Arroz,pasta o patata ,pescado o huevo y fruta
Miércoles 20	731	37,7	85,8	22	Verduras crudas o cocidas ,huevo o carne y fruta
Jueves 21	727	25,6	70,4	35,9	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta
Viernes 22	887	46,1	83,8	38,5	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta
Sábado 23					
Domingo 24					
Lunes 25	794	31,9	101	27	Vegetales crudos o cocidos ,pescado o huevo y fruta
Martes 26	595	39,2	56,1	21,2	Pasta,patatas o arroz ,carne o huevo y fruta
Miércoles 27	867	43,1	71	41,7	Verduras crudas o cocidas , cereales ,huevo o pescado y fruta
Jueves 28	785	23,6	84,8	37,2	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta
Viernes 29	756	32,5	74,1	31,5	Arroz o pasta ,carne o pescado y fruta

Menú de septiembre alérgicos frutos secos

CURSO 21-22

				VIERNES 1 V Alubias blancas con verduras Croquetas especiales Ensalada de manzana Fruta y leche
LUNES 4 Crema de zanahoria y puerros Magro con tomate Papas fritas Fruta y leche	MARTES 5 Lentejas con verduras Bacalao al horno Ensalada mixta Yogur o fruta	MIÉRCOLES 6 Arroz a la jardinera Filete de cerdo a la plancha Ensalada de manzana Fruta y leche	JUEVES 7 Garbanzos estofados Filete de pavo Verduras salteadas Fruta y leche	VIERNES 8 Puré de calabacín Merluza al cilantro Papas al vapor Fruta y leche
LUNES 11 VACACIONES	MARTES 12 VACACIONES	MIÉRCOLES 13 VACACIONES	JUEVES 14 VACACIONES	VIERNES 15 VACACIONES
LUNES 18 NO LECTIVO	MARTES 19 Crema de zanahoria y calabacín Lomo adobado Papas fritas Petit suisse o fruta	MIÉRCOLES 20 Lentejas con arroz integral Fogonero con tomate Calabacín a la plancha Fruta y leche	JUEVES 21 Patatas a la Riojana Tortilla de atún Tomate aliñado Fruta y leche	VIERNES 22 Tallarines con bechamel y bacon Filete de pollo en salsa de ajo Ensalada mixta Fruta y leche
LUNES 25 Arroz con tomate Ternera guisada Guisantes y zanahoria salteados Fruta y leche	MARTES 26 Crema de coliflor y calabaza Bacalao rebozado Papas asadas Yogur o fruta	MIÉRCOLES 27 Garbanzas compuestas Jamoncitos de pollo Ensalada mixta Fruta y leche	JUEVES 28 Pasta integral gratinada Salchichas frescas Judías verdes salteadas Gelatina o fruta	VIERNES 29 Alubias pintas con verduras Huevos cocidos con bechamel de jamón 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 ABRIL

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Viernes 1	789	27	103	24,4	Arroz o pasta,carne o huevo y fruta o lácteo
Sabado 2					
Domingo 3					
Lunes 4	709	33,7	70,5	29,9	Arroz,pasta o patata ,pescado o huevo y lácteos o fruta
Martes 5	727	50,8	65,7	25,2	Arroz o cereales ,carne o huevo y fruta
Miércoles 6	744	32,5	95,7	23,9	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y lácteos o fruta
Jueves 7	774	36,2	71,3	34,4	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y lácteos o fruta
Viernes 8	551	27,1	72,4	14,5	Arroz o cereales ,carne o huevo y fruta o lácteo
Sábado 9					
Domingo 10					
Lunes 11					VACACIONES
Martes 12					VACACIONES
Miércoles 13					VACACIONES
Jueves 14					VACACIONES
Viernes 15					VACACIONES
Sábado 16					
Domingo 17					
Lunes 18					NO LECTIVO
Martes 19	747	26,9	57,3	43,1	Arroz,pasta o patata ,pescado o huevo y fruta
Miércoles 20	731	37,7	85,8	22	Verduras crudas o cocidas ,huevo o carne y lácteos o fruta
Jueves 21	727	25,6	70,4	35,9	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y lácteos o fruta
Viernes 22	846	45,3	86	33,5	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Sábado 23					
Domingo 24					
Lunes 25	794	31,9	101	27	Vegetales crudos o cocidos ,pescado o huevo y lácteos o fruta
Martes 26	675	40,7	72,7	23,1	Pasta,patatas o arroz ,carne o huevo y fruta
Miércoles 27	867	43,1	71	41,7	Verduras crudas o cocidas , cereales ,huevo o pescado y fruta o lácteo
Jueves 28	803	24,9	84,8	38,7	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y lácteos o fruta
Viernes 29	728	35,5	71,5	28,5	Arroz o pasta ,carne o pescado y fruta o lácteo

Menú de septiembre bajo en grasa

CURSO 21-22

				VIERNES 1 V Alubias blancas con verduras Filete de pavo Ensalada de manzana Fruta y leche
LUNES 4 Crema de zanahoria y puerros Magro con tomate Papas al vapor Fruta y leche	MARTES 5 Lentejas con verduras Bacalao al horno Ensalada mixta Yogur desnatado o fruta	MIÉRCOLES 6 Arroz a la jardinera Filete de cerdo a la plancha Ensalada de manzana Fruta y leche	JUEVES 7 Garbanzos estofado Filete de pavo Verduras salteadas Fruta y leche	VIERNES 8 Puré de calabacín Merluza al cilantro Papas al vapor Fruta y leche
LUNES 11 VACACIONES	MARTES 12 VACACIONES	MIÉRCOLES 13 VACACIONES	JUEVES 14 VACACIONES	VIERNES 15 VACACIONES
LUNES 18 NO LECTIVO	MARTES 19 Crema de zanahoria y calabacín Lomo adobado Papas al vapor Yogur desnatado o fruta	MIÉRCOLES 20 Lentejas con arroz integral Fogonero con tomate Calabacín a la plancha Fruta y leche	JUEVES 21 Patatas a la Riojana Tortilla de atún Tomate aliñado Fruta y leche	VIERNES 22 Tallarines con tomate Filete de pollo en salsa de ajo Ensalada mixta Fruta y leche
LUNES 25 Arroz con tomate Ternera guisada Guisantes y zanahoria salteados Fruta y leche	MARTES 26 Crema de coliflor y calabaza Bacalao a la plancha Papas al vapor Yogur desnatado o fruta	MIÉRCOLES 27 Garbanzas compuestas Jamoncitos de pollo Ensalada mixta Fruta y leche	JUEVES 28 Pasta integral con tomate Filete de lomo Judías verdes salteadas Gelatina o fruta	VIERNES 29 Alubias pintas con verduras Huevos cocidos con tomate 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 ABRIL

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Viernes 1	666	40,2	66,8	21,5	Arroz o pasta,carne o huevo y fruta o lácteo
Sabado 2					
Domingo 3					
Lunes 4	649	34,6	76,5	19,9	Arroz,pasta o patata ,pescado o huevo y lácteos o fruta
Martes 5	707	51,2	66,7	22,3	Arroz o cereales ,carne o huevo y fruta
Miércoles 6	744	32,5	95,7	23,9	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y lácteos o fruta
Jueves 7	774	36,2	71,3	34,4	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y lácteos o fruta
Viernes 8	551	27,1	72,4	14,5	Arroz o cereales ,carne o huevo y fruta o lácteo
Sábado 9					
Domingo 10					
Lunes 11					VACACIONES
Martes 12					VACACIONES
Miércoles 13					VACACIONES
Jueves 14					VACACIONES
Viernes 15					VACACIONES
Sábado 16					
Domingo 17					
Lunes 18					NO LECTIVO
Martes 19	666	28,6	61,8	31,2	Arroz,pasta o patata ,pescado o huevo y fruta
Miércoles 20	731	37,7	85,8	22	Verduras crudas o cocidas ,huevo o carne y lácteos o fruta
Jueves 21	727	25,6	70,4	35,9	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y lácteos o fruta
Viernes 22	770	43,6	83,8	26,6	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Sábado 23					
Domingo 24					
Lunes 25	794	31,9	101	27	Vegetales crudos o cocidos ,pescado o huevo y lácteos o fruta
Martes 26	624	39,2	63,5	22,2	Pasta,patatas o arroz ,carne o huevo y fruta
Miércoles 27	867	43,1	71	41,7	Verduras crudas o cocidas , cereales ,huevo o pescado y fruta o lácteo
Jueves 28	784	27,3	83,5	35,5	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y lácteos o fruta
Viernes 29	668	28,7	72,1	24,4	Arroz o pasta ,carne o pescado y fruta o lácteo