

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
NO LECTIVO	FESTIVO	Lentejas estofadas Tortilla española Ensalada mixta Fruta y leche	Sopa de fideos Ragout de ternera Patatas a cuadros Fruta y leche	Patatas a la Riojana Bacalao rebozado Ensalada con espárragos Fruta y leche
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Lentejas con verduras Fogonero con tomate Guisantes salteados Fruta y leche	Puré de puerros Albóndigas(Burguer meat) Cous cous Yogur o fruta	Arroz con magro Merluza al horno Tomate asado Fruta y leche	Macarrones integrales gratinados Muslitos de pollo asados Pimientos , guisantes y cebolla Natillas o fruta	Garbanzos con verduras Croquetas de jamón Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Crema de calabacín Fogonero encebollado Patatas al vapor Fruta y leche	Arroz con pollo Tortilla de atún Ensalada tropical Yogur o fruta	Alubias pintas con arroz integral Filete de pollo Ensalada mixta Fruta y leche	Puré de verduras San Jacobo Patatas asadas Fruta y leche	Fideuá de carne Filete de merluza a la gallega Verduritas salteadas Fruta y leche
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Lentejas con verduras Tortilla española Ensalada de remolacha Fruta y leche	Arroz con tomate Merluza al cilantro Calabacín a la plancha Yogur o fruta	Judías verdes ajoarriero Filete de cerdo a la plancha Patatas fritas Fruta y leche	Lacitos con chorizo Burguer meat Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Crema de calabacín Ragout de pavo Patatas a cuadros Helado o Fruta
LUNES 30	MARTES 31			
FESTIVO	Ensalada campera Jamoncitos de pollo al ajillo Aros de cebolla Petit suisse o 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 MAYO

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 2					NO LECTIVO
Martes 3					FESTIVO
Miércoles 4	778	30,5	87	31,2	Arroz o pasta,carne o pescado y fruta o lácteo
Jueves 5	707	31,6	87,2	23,5	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y lácteos o fruta
Viernes 6	750	40,5	77,8	28,2	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y lácteos o fruta
Sábado 7					
Domingo 8					
Lunes 9	629	36,7	72,3	17,3	Arroz o pasta,carne o huevo y fruta o lácteo
Martes 10	741	25,7	62,9	41,1	Arroz,pasta o patata ,pescado o huevo y fruta
Miércoles 11	674	27,4	91,5	20,4	Verduras crudas o cocidas ,huevo o carne y lácteos o fruta
Jueves 12	791	29	89,6	33,4	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta
Viernes 13	801	24,1	100	29,8	Vegetales crudos o cocidos pescado o carne
Sábado 14					
Domingo 15					
Lunes 16	614	41,3	73,3	13,8	Arroz o pasta,carne o huevo y fruta o lácteo
Martes 17	837	33,2	89	37,1	Verduras crudas o cocidas ,pescado o carne y lácteos o fruta
Miércoles 18	835	50,3	78,8	30,2	Verduras crudas o cocidas ,huevo o pescado y lácteos o fruta
Jueves 19	741	29,4	82,6	29,9	Arroz,pasta o patata ,pescado o huevo y fruta
Viernes 20	722	36,7	75,8	27,4	Verduras crudas o cocidas ,huevo o carne y lácteos o fruta
Sábado 21					
Domingo 22					
Lunes 23	748	30,2	86,6	28,5	Arroz o pasta,carne o pescado y fruta o lácteo
Martes 24	611	29,1	79,5	18,9	Verduras crudas o cocidas , huevo o carne y lácteos o fruta
Miércoles 25	641	31,8	58,9	28,4	Arroz,pasta o patata ,pescado o huevo y fruta
Jueves 26	837	29,7	85,5	39	Verduras crudas o cocidas , huevo o pescado y lácteos o fruta
Viernes 27	711	25,3	72,5	33,2	Arroz o pasta,huevo o pescado y fruta o lácteo
Sábado 28					
Domingo 29					
Lunes 30					FESTIVO
Martes 31	820	44,9	50,1	37,8	Verduras crudas o cocidas , huevo o pescado y lácteos o fruta

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
NO LECTIVO	FESTIVO	Lentejas estofadas Tortilla española Ensalada mixta Fruta y leche	Sopa de fideos Ragout de ternera Patatas a cuadros Fruta y leche	Patatas a la Riojana Bacalao al horno Ensalada con espárragos Fruta y leche
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Lentejas con verduras Fogonero con tomate Guisantes salteados Fruta y leche	Puré de puerros Albóndigas(Burguer meat) Pasta salteada Yogur o fruta	Arroz con magro Merluza al horno Tomate asado Fruta y leche	Macarrones gratinados Muslitos de pollo asados Pimientos , guisantes y cebolla Natillas o fruta	Garbanzos con verduras Croquetas de jamón(sin gluten) Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Crema de calabacín Fogonero encebollado Patatas al vapor Fruta y leche	Arroz con pollo Tortilla de atún Ensalada tropical Yogur o fruta	Alubias pintas con arroz integral Filete de pollo Ensalada mixta Fruta y leche	Puré de verduras Filete de cerdo a la plancha Patatas asadas Fruta y leche	Fideuá de carne Filete de merluza a la gallega Verduritas salteadas Fruta y leche
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Lentejas con verduras Tortilla española Ensalada de remolacha Fruta y leche	Arroz con tomate Merluza al cilantro Calabacín a la plancha Yogur o fruta	Judías verdes ajoarriero Filete de cerdo a la plancha Patatas fritas Fruta y leche	Lacitos con chorizo Hamburguesa Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Crema de calabacín Ragout de pavo Patatas a cuadros Helado sin gluten o Fruta
LUNES 30	MARTES 31			
FESTIVO	Ensalada campera Jamoncitos de pollo al ajillo Aros de cebolla Petit suisse o 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 MAYO

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 2					NO LECTIVO
Martes 3					FESTIVO
Miércoles 4	778	30,5	87	31,2	Arroz o pasta,carne o pescado y fruta o lácteo
Jueves 5	707	28,4	90,8	23,8	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y lácteos o fruta
Viernes 6	699	39	68,6	27,3	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y lácteos o fruta
Sábado 7					
Domingo 8					
Lunes 9	629	36,7	72,3	17,3	Arroz o pasta,carne o huevo y fruta o lácteo
Martes 10	776	26,4	77,7	38	Arroz,pasta o patata ,pescado o huevo y fruta
Miércoles 11	674	27,4	91,5	20,4	Verduras crudas o cocidas ,huevo o carne y lácteos o fruta
Jueves 12	827	27	97,6	35,3	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta
Viernes 13	801	24,1	100	29,8	Vegetales crudos o cocidos pescado o carne
Sábado 14					
Domingo 15					
Lunes 16	614	41,3	73,3	13,8	Arroz o pasta,carne o huevo y fruta o lácteo
Martes 17	837	33,2	89	37,1	Verduras crudas o cocidas ,pescado o carne y lácteos o fruta
Miércoles 18	835	50,3	78,8	30,2	Verduras crudas o cocidas ,huevo o pescado y lácteos o fruta
Jueves 19	612	31,6	65,8	22,3	Arroz,pasta o patata ,pescado o huevo y fruta
Viernes 20	741	34,5	78,3	29,6	Verduras crudas o cocidas ,huevo o carne y lácteos o fruta
Sábado 21					
Domingo 22					
Lunes 23	748	30,2	86,6	28,5	Arroz o pasta,carne o pescado y fruta o lácteo
Martes 24	611	29,1	79,5	18,9	Verduras crudas o cocidas , huevo o carne y lácteos o fruta
Miércoles 25	641	31,8	58,9	28,4	Arroz,pasta o patata ,pescado o huevo y fruta
Jueves 26	841	25,7	89,9	39,2	Verduras crudas o cocidas , huevo o pescado y lácteos o fruta
Viernes 27	711	25,3	72,5	33,2	Arroz o pasta,huevo o pescado y fruta o lácteo
Sábado 28					
Domingo 29					
Lunes 30					FESTIVO

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
NO LECTIVO	FESTIVO	Lentejas estofadas Filete de pollo Ensalada mixta Fruta y leche	Sopa de fideos Ragout de ternera Patatas a cuadros Fruta y leche	Patatas a la Riojana Bacalao al horno Ensalada con espárragos Fruta y leche
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Lentejas con verduras Fogonero con tomate Guisantes salteados Fruta y leche	Puré de puerros Albóndigas(Burguer meat) Pasta salteada Yogur o fruta	Arroz con magro Merluza al horno Tomate asado Fruta y leche	Macarrones gratinados Muslitos de pollo asados Pimientos , guisantes y cebolla Natillas o fruta	Garbanzos con verduras Croquetas de jamón Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Crema de calabacín Fogonero encebollado Patatas al vapor Fruta y leche	Arroz con pollo Filete de ternera Ensalada tropical Yogur o fruta	Alubias pintas con arroz integral Filete de pollo Ensalada mixta Fruta y leche	Puré de verduras Filete de cerdo Patatas asadas Fruta y leche	Fideuá de carne Filete de merluza a la gallega Verduritas salteadas Fruta y leche
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Lentejas con verduras Filete de ternera Ensalada de remolacha Fruta y leche	Arroz con tomate Merluza al cilantro Calabacín a la plancha Yogur o fruta	Judías verdes ajoarriero Filete de cerdo a la plancha Patatas fritas Fruta y leche	Lacitos con chorizo Burguer meat Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Crema de calabacín Ragout de pavo Patatas a cuadros Helado o Fruta
LUNES 30	MARTES 31			
FESTIVO	Ensalada campera(sin huevo) Jamoncitos de pollo al ajillo Aros de cebolla Petit suisse o 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 MAYO

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 2					NO LECTIVO
Martes 3					FESTIVO
Miércoles 4	760	50,9	69	26,9	Arroz o pasta,carne o pescado y fruta o lácteo
Jueves 5	707	28,4	90,8	23,8	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y lácteos o fruta
Viernes 6	699	39	68,6	27,3	Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado y lácteos o fruta
Sábado 7					
Domingo 8					
Lunes 9	629	36,7	72,3	17,3	Arroz o pasta,carne o pescado y fruta o lácteo
Martes 10	776	26,4	77,7	38	Arroz,pasta o patata ,pescado o carne y fruta
Miércoles 11	674	27,4	91,5	20,4	Verduras crudas o cocidas ,pescado o carne y lácteos o fruta
Jueves 12	827	27	97,6	35,3	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta
Viernes 13	801	24,1	100	29,8	Vegetales crudos o cocidos pescado o carne
Sábado 14					
Domingo 15					
Lunes 16	614	41,3	73,3	13,8	Arroz o pasta,carne o pescado y fruta o lácteo
Martes 17	760	40,8	82,8	28,1	Verduras crudas o cocidas ,pescado o carne y lácteos o fruta
Miércoles 18	835	50,3	78,8	30,2	Verduras crudas o cocidas ,carne o pescado y lácteos o fruta
Jueves 19	612	31,6	65,8	22,3	Arroz,pasta o patata ,pescado o carne y fruta
Viernes 20	741	34,5	78,3	29,6	Verduras crudas o cocidas ,pescado o carne y lácteos o fruta
Sábado 21					
Domingo 22					
Lunes 23	672	40,9	68,6	22,1	Arroz o pasta,carne o pescado y fruta o lácteo
Martes 24	611	29,1	79,5	18,9	Verduras crudas o cocidas , pescado o carne y lácteos o fruta
Miércoles 25	641	31,8	58,9	28,4	Arroz,pasta o patata ,pescado o carne y fruta
Jueves 26	841	25,7	89,9	39,2	Verduras crudas o cocidas , carne o pescado y lácteos o fruta
Viernes 27	711	25,3	72,5	33,2	Arroz o pasta,carne o pescado y fruta o lácteo
Sábado 28					
Domingo 29					

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
NO LECTIVO	FESTIVO	Puré de calabaza Tortilla española Ensalada mixta Fruta y leche	Sopa de fideos Ragout de ternera Patatas a cuadros Fruta y leche	Patatas a la Riojana Bacalao rebozado Ensalada con espárragos Fruta y leche
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Sopa de fideos Fogonero con tomate Arroz blanco Fruta y leche	Puré de puerros Filete de ternera Pasta salteada Yogur o fruta	Arroz con magro Merluza al horno Tomate asado Fruta y leche	Macarrones integrales gratinados Muslitos de pollo asados Pimientos y cebolla Yogur o fruta	Puré de zanahoria Croquetas de jamón Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Crema de calabacín Fogonero encebollado Patatas al vapor Fruta y leche	Arroz con pollo Tortilla de atún Ensalada tropical Yogur o fruta	Sopa de estrellitas Filete de pollo Ensalada mixta Fruta y leche	Puré de verduras Filete de cerdo a la plancha Patatas asadas Fruta y leche	Fideuá de carne Filete de merluza a la gallega Verduritas salteadas Fruta y leche
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Sopa de verduras Tortilla española Ensalada de remolacha Fruta y leche	Arroz con tomate Merluza al cilantro Calabacín a la plancha Yogur o fruta	Puré de zanahoria Filete de cerdo a la plancha Patatas fritas Fruta y leche	Lacitos con chorizo Burguer meat Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Crema de calabacín Ragout de pavo Patatas a cuadros Melocotón en almíbar
LUNES 30	MARTES 31			
FESTIVO	Ensalada campera Jamoncitos de pollo al ajillo Aros de cebolla Yogur o 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 MAYO

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 2					NO LECTIVO
Martes 3					FESTIVO
Miércoles 4	636	17,7	70,7	30	Arroz o pasta,carne o pescado y fruta o lácteo
Jueves 5	707	31,6	87,2	23,5	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y lácteos o fruta
Viernes 6	750	40,5	77,8	28,2	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y lácteos o fruta
Sábado 7					
Domingo 8					
Lunes 9	635	27,1	91,5	15,9	Arroz o pasta,carne o huevo y fruta o lácteo
Martes 10	624	36,9	66,7	21,5	Arroz,pasta o patata ,pescado o huevo y fruta
Miércoles 11	674	27,4	91,5	20,4	Verduras crudas o cocidas ,huevo o carne y lácteos o fruta
Jueves 12	779	27,9	88	33,3	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta
Viernes 13	683	16	94,2	24,2	Vegetales crudos o cocidos pescado o carne
Sábado 14					
Domingo 15					
Lunes 16	614	41,3	73,3	13,8	Arroz o pasta,carne o huevo y fruta o lácteo
Martes 17	837	33,2	89	37,1	Verduras crudas o cocidas ,pescado o carne y lácteos o fruta
Miércoles 18	668	41,2	73,5	21,2	Verduras crudas o cocidas ,huevo o pescado y lácteos o fruta
Jueves 19	612	31,6	65,8	22,3	Arroz,pasta o patata ,pescado o huevo y fruta
Viernes 20	722	36,7	75,8	27,4	Verduras crudas o cocidas ,huevo o carne y lácteos o fruta
Sábado 21					
Domingo 22					
Lunes 23	569	16,4	62,8	27,4	Arroz o pasta,carne o pescado y fruta o lácteo
Martes 24	611	29,1	79,5	18,9	Verduras crudas o cocidas , huevo o carne y lácteos o fruta
Miércoles 25	651	31,4	65,3	27,2	Arroz,pasta o patata ,pescado o huevo y fruta
Jueves 26	837	29,7	85,5	39	Verduras crudas o cocidas , huevo o pescado y lácteos o fruta
Viernes 27	627	22,5	69,6	26,4	Arroz o pasta,huevo o pescado y fruta o lácteo
Sábado 28					
Domingo 29					
Lunes 30					FESTIVO

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
NO LECTIVO	FESTIVO	Lentejas estofadas Tortilla española Ensalada mixta Fruta y leche	Sopa de fideos Ragout de ternera Patatas a cuadros Fruta y leche	Patatas a la Riojana Filete de pollo Ensalada con espárragos Fruta y leche
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Lentejas con verduras Tortilla de jamón Guisantes salteados Fruta y leche	Puré de puerros Albóndigas(Burguer meat) Cous cous Yogur o fruta	Arroz con magro Salchichas de pavo Tomate asado Fruta y leche	Macarrones integrales gratinados Muslitos de pollo asados Pimientos , guisantes y cebolla Natillas o fruta	Garbanzos con verduras Croquetas de jamón Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Crema de calabacín Filete de ternera Patatas al vapor Fruta y leche	Arroz con pollo Tortilla de queso Ensalada tropical Yogur o fruta	Alubias pintas con arroz integral Filete de pollo Ensalada mixta Fruta y leche	Puré de verduras Filete de cerdo Patatas asadas Fruta y leche	Fideuá de carne Salchichas de pavo Verduritas salteadas Fruta y leche
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Lentejas con verduras Tortilla española Ensalada de remolacha Fruta y leche	Arroz con tomate Filete de pollo Calabacín a la plancha Yogur o fruta	Judías verdes ajoarriero Filete de cerdo a la plancha Patatas fritas Fruta y leche	Lacitos con chorizo Burguer meat Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Crema de calabacín Ragout de pavo Patatas a cuadros Helado o Fruta
LUNES 30	MARTES 31			
FESTIVO	Ensalada campera (sin atún) Jamoncitos de pollo al ajillo Aros de cebolla Petit suisse o 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 MAYO

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 2					NO LECTIVO
Martes 3					FESTIVO
Miércoles 4	778	30,5	87	31,2	Arroz o pasta,carne y fruta o lácteo
Jueves 5	707	31,6	87,2	23,5	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y lácteos o fruta
Viernes 6	736	43,6	63,6	31,8	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y lácteos o fruta
Sábado 7					
Domingo 8					
Lunes 9	641	36,7	71,8	21,5	Arroz o pasta,carne o huevo y fruta o lácteo
Martes 10	741	25,7	62,9	41,1	Arroz,pasta o patata ,carne o huevo y fruta
Miércoles 11	647	27,4	93,3	19,6	Verduras crudas o cocidas ,huevo o carne y lácteos o fruta
Jueves 12	791	29	89,6	33,4	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta
Viernes 13	801	24,1	100	29,8	Vegetales crudos o cocidos huevo o carne
Sábado 14					
Domingo 15					
Lunes 16	586	32	71,7	16,5	Arroz o pasta,carne o huevo y fruta o lácteo
Martes 17	785	31,1	83,1	35,1	Verduras crudas o cocidas , carne y lácteos o fruta
Miércoles 18	835	50,3	78,8	30,2	Verduras crudas o cocidas ,huevo o carne y lácteos o fruta
Jueves 19	612	31,6	65,8	22,3	Arroz,pasta o patata ,carne o huevo y fruta
Viernes 20	681	27,3	77,8	26,3	Verduras crudas o cocidas ,huevo o carne y lácteos o fruta
Sábado 21					
Domingo 22					
Lunes 23	748	30,2	86,6	28,5	Arroz o pasta,carne y fruta o lácteo
Martes 24	704	43,7	78,9	23	Verduras crudas o cocidas , huevo o carne y lácteos o fruta
Miércoles 25	641	31,8	58,9	28,4	Arroz,pasta o patata ,carne o huevo y fruta
Jueves 26	837	29,7	85,5	39	Verduras crudas o cocidas , huevo o carne y lácteos o fruta
Viernes 27	711	25,3	72,5	33,2	Arroz o pasta,carne o huevo y fruta o lácteo
Sábado 28					
Domingo 29					
Lunes 30					FESTIVO

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
NO LECTIVO	FESTIVO	Lentejas estofadas Tortilla española Ensalada mixta Fruta	Sopa de fideos Ragout de ternera Patatas a cuadros Fruta	Patatas a la Riojana Bacalao rebozado Ensalada con espárragos Fruta
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Lentejas con verduras Fogonero con tomate Guisantes salteados Fruta	Puré de puerros Albóndigas(Burguer meat) Cous cous Yogur de soja o fruta	Arroz con magro Merluza al horno Tomate asado Fruta	Macarrones integrales con tomate Muslitos de pollo asados Pimientos , guisantes y cebolla Yogur de soja o fruta	Garbanzos con verduras Croquetas de jamón Ensalada de maíz Fruta
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Crema de calabacín Fogonero encebollado Patatas al vapor Fruta	Arroz con pollo Tortilla de atún Ensalada tropical Yogur de soja o fruta	Alubias pintas con arroz integral Filete de pollo Ensalada mixta Fruta	Puré de verduras Filete de cerdo Patatas asadas Fruta	Fideuá de carne Filete de merluza a la gallega Verduritas salteadas Fruta
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Lentejas con verduras Tortilla española Ensalada de remolacha Fruta	Arroz con tomate Merluza al cilantro Calabacín a la plancha Yogur de soja o fruta	Judías verdes ajoarriero Filete de cerdo a la plancha Patatas fritas Fruta	Lacitos con chorizo Burguer meat Ensalada de zanahoria Fruta	Crema de calabacín Ragout de pavo Patatas a cuadros Helado sin leche o fruta
LUNES 30	MARTES 31			
FESTIVO	Ensalada campera Jamoncitos de pollo al ajillo Aros de cebolla Yogur de soja o 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 MAYO

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 2					NO LECTIVO
Martes 3					FESTIVO
Miércoles 4	778	30,5	87	31,2	Arroz o pasta,carne o pescado y fruta
Jueves 5	707	31,6	87,2	23,5	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta
Viernes 6	750	40,5	77,8	28,2	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta
Sábado 7					
Domingo 8					
Lunes 9	629	36,7	72,3	17,3	Arroz o pasta,carne o huevo y fruta
Martes 10	727	26	58,9	40,2	Arroz,pasta o patata ,pescado o huevo y fruta
Miércoles 11	674	27,4	91,5	20,4	Verduras crudas o cocidas ,huevo o carne y fruta
Jueves 12	701	30,2	68,9	31	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta
Viernes 13	801	24,1	100	29,8	Vegetales crudos o cocidos pescado o carne y fruta
Sábado 14					
Domingo 15					
Lunes 16	614	41,3	73,3	13,8	Arroz o pasta,carne o huevo y fruta
Martes 17	823	33,5	85	36,2	Verduras crudas o cocidas ,pescado o carne y fruta
Miércoles 18	835	50,3	78,8	30,2	Verduras crudas o cocidas ,huevo o pescado y fruta
Jueves 19	612	31,6	65,8	22,3	Arroz,pasta o patata ,pescado o huevo y fruta
Viernes 20	722	36,7	75,8	27,4	Verduras crudas o cocidas ,huevo o carne y fruta
Sábado 21					
Domingo 22					
Lunes 23	748	30,2	86,6	28,5	Arroz o pasta,carne o pescado y fruta o lácteo
Martes 24	680	35,1	82	21,7	Verduras crudas o cocidas , huevo o carne y fruta
Miércoles 25	641	31,8	58,9	28,4	Arroz,pasta o patata ,pescado o huevo y fruta
Jueves 26	837	29,7	85,5	39	Verduras crudas o cocidas , huevo o pescado y fruta
Viernes 27	670	22,8	77,8	27,3	Arroz o pasta,huevo o pescado y fruta
Sábado 28					
Domingo 29					
Lunes 30					FESTIVO

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
NO LECTIVO	FESTIVO	Lentejas estofadas Tortilla española Ensalada mixta Fruta y leche	Sopa de fideos Ragout de ternera Patatas a cuadros Fruta y leche	Patatas a la Riojana Bacalao rebozado Ensalada con espárragos Fruta y leche
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Lentejas con verduras Fogonero con tomate Guisantes salteados Fruta y leche	Puré de puerros Albóndigas(Burguer meat) Cous cous Yogur o fruta	Arroz con magro Merluza al horno Tomate asado Fruta y leche	Macarrones integrales gratinados Muslitos de pollo asados Pimientos , guisantes y cebolla Natillas o fruta	Garbanzos con verduras Croquetas de jamón Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Crema de calabacín Fogonero encebollado Patatas al vapor Fruta y leche	Arroz con pollo Tortilla de atún Ensalada tropical Yogur o fruta	Alubias pintas con arroz integral Filete de pollo Ensalada mixta Fruta y leche	Puré de verduras Filete de cerdo Patatas asadas Fruta y leche	Fideuá de carne Filete de merluza a la gallega Verduritas salteadas Fruta y leche
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Lentejas con verduras Tortilla española Ensalada de remolacha Fruta y leche	Arroz con tomate Merluza al cilantro Calabacín a la plancha Yogur o fruta	Judías verdes ajoarriero Filete de cerdo a la plancha Patatas fritas Fruta y leche	Lacitos con chorizo Burguer meat Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Crema de calabacín Ragout de pavo Patatas a cuadros Helado o Fruta
LUNES 30	MARTES 31			
FESTIVO	Ensalada campera Jamoncitos de pollo al ajillo Aros de cebolla Petit suisse o 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 MAYO

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 2					NO LECTIVO
Martes 3					FESTIVO
Miércoles 4	778	30,5	87	31,2	Arroz o pasta,carne o pescado y fruta o lácteo
Jueves 5	707	31,6	87,2	23,5	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y lácteos o fruta
Viernes 6	750	40,5	77,8	28,2	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y lácteos o fruta
Sábado 7					
Domingo 8					
Lunes 9	629	36,7	72,3	17,3	Arroz o pasta,carne o huevo y fruta o lácteo
Martes 10	741	25,7	62,9	41,1	Arroz,pasta o patata ,pescado o huevo y fruta
Miércoles 11	674	27,4	91,5	20,4	Verduras crudas o cocidas ,huevo o carne y lácteos o fruta
Jueves 12	791	29	89,6	33,4	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta
Viernes 13	801	24,1	100	29,8	Vegetales crudos o cocidos pescado o carne
Sábado 14					
Domingo 15					
Lunes 16	614	41,3	73,3	13,8	Arroz o pasta,carne o huevo y fruta o lácteo
Martes 17	837	33,2	89	37,1	Verduras crudas o cocidas ,pescado o carne y lácteos o fruta
Miércoles 18	835	50,3	78,8	30,2	Verduras crudas o cocidas ,huevo o pescado y lácteos o fruta
Jueves 19	612	31,6	65,8	22,3	Arroz,pasta o patata ,pescado o huevo y fruta
Viernes 20	722	36,7	75,8	27,4	Verduras crudas o cocidas ,huevo o carne y lácteos o fruta
Sábado 21					
Domingo 22					
Lunes 23	748	30,2	86,6	28,5	Arroz o pasta,carne o pescado y fruta o lácteo
Martes 24	611	29,1	79,5	18,9	Verduras crudas o cocidas , huevo o carne y lácteos o fruta
Miércoles 25	641	31,8	58,9	28,4	Arroz,pasta o patata ,pescado o huevo y fruta
Jueves 26	837	29,7	85,5	39	Verduras crudas o cocidas , huevo o pescado y lácteos o fruta
Viernes 27	711	25,3	72,5	33,2	Arroz o pasta,huevo o pescado y fruta o lácteo
Sábado 28					
Domingo 29					
Lunes 30					FESTIVO

Menú de Mayo bajo en grasa

CURSO 21-22

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
NO LECTIVO	FESTIVO	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta y leche	Sopa de fideos Ragout de ternera Patatas al vapor Fruta y leche	Patatas a la Jardinera Bacalao al horno Ensalada con espárragos Fruta y leche
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Lentejas con verduras Fogonero con tomate Guisantes salteados Fruta y leche	Puré de puerros Albóndigas(Burguer meat) Cous cous Yogur desnatado o fruta	Arroz con magro Merluza al horno Tomate asado Fruta y leche	Macarrones integrales gratinados Muslitos de pollo asados Pimientos , guisantes y cebolla Yogur desnatado o fruta	Garbanzos con verduras Filete de ternera plancha Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Crema de calabacín Fogonero encebollado Patatas al vapor Fruta y leche	Arroz con pollo Tortilla de atún Ensalada tropical Yogur desnatado o fruta	Alubias pintas con arroz integral Filete de pollo Ensalada mixta Fruta y leche	Puré de verduras Filete de cerdo Patatas asadas Fruta y leche	Fideuá de carne Filete de merluza a la gallega Verduritas salteadas Fruta y leche
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de remolacha Fruta y leche	Arroz con tomate Merluza al cilantro Calabacín a la plancha Yogur desnatado o fruta	Judías verdes ajoarriero Filete de cerdo a la plancha Patatas al vapor Fruta y leche	Lacitos con chorizo Burguer meat Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Crema de calabacín Ragout de pavo Arroz blanco Yogur desnatado o fruta
LUNES 30	MARTES 31			
FESTIVO	Ensalada campera Jamoncitos de pollo al ajillo Verduritas salteadas Yogur desnatado o 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 MAYO

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 2					NO LECTIVO
Martes 3					FESTIVO
Miércoles 4	649	27,5	69,4	24,8	Arroz o pasta,carne o pescado y fruta o lácteo
Jueves 5	646	32,5	93,2	13,5	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y lácteos o fruta
Viernes 6	601	34,7	61,1	21,6	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y lácteos o fruta
Sábado 7					
Domingo 8					
Lunes 9	629	36,7	72,3	17,3	Arroz o pasta,carne o huevo y fruta o lácteo
Martes 10	720	26,1	63,8	38,3	Arroz,pasta o patata ,pescado o huevo y fruta
Miércoles 11	674	27,4	91,5	20,4	Verduras crudas o cocidas ,huevo o carne y lácteos o fruta
Jueves 12	711	31,4	73,6	30,5	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta
Viernes 13	701	40,2	75,6	22,6	Vegetales crudos o cocidos pescado o carne
Sábado 14					
Domingo 15					
Lunes 16	614	41,3	73,3	13,8	Arroz o pasta,carne o huevo y fruta o lácteo
Martes 17	816	33,5	90	34,3	Verduras crudas o cocidas ,pescado o carne y lácteos o fruta
Miércoles 18	835	50,3	78,8	30,2	Verduras crudas o cocidas ,huevo o pescado y lácteos o fruta
Jueves 19	612	31,6	65,8	22,3	Arroz,pasta o patata ,pescado o huevo y fruta
Viernes 20	722	36,7	75,8	27,4	Verduras crudas o cocidas ,huevo o carne y lácteos o fruta
Sábado 21					
Domingo 22					
Lunes 23	619	27,2	69	22,1	Arroz o pasta,carne o pescado y fruta o lácteo
Martes 24	591	29,4	80,5	16	Verduras crudas o cocidas , huevo o carne y lácteos o fruta
Miércoles 25	524	29,8	58,5	17,3	Arroz,pasta o patata ,pescado o huevo y fruta
Jueves 26	837	29,7	85,5	39	Verduras crudas o cocidas , huevo o pescado y lácteos o fruta
Viernes 27	585	25,8	67	21,8	Arroz o pasta,huevo o pescado y fruta o lácteo
Sábado 28					
Domingo 29					
Lunes 30					FESTIVO
Martes 31	750	45,2	44,7	32,3	Verduras crudas o cocidas , huevo o pescado y lácteos o fruta