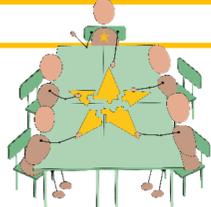


Menú de octubre

CURSO 22-23

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Puré de zanahoria Magro en salsa de cebolla Arroz pilaf Fruta y leche	Alubias pintas con calabaza Tortilla española Ensalada mixta Yogur o fruta	Patatas guisadas con verduras Bacalao rebozado Ensalada de remolacha Fruta y leche	Crema de Berros Ropa vieja Papas a cuadros Fruta y leche	Macarrones con jamón Burguer meat plancha Zanahorias y judías verdes salteadas Fruta y leche
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Arroz tres delicias Lomo al ajillo Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Puré de espárragos y calabacín Varitas de merluza Patatas fritas Fruta y leche	FESTIVO	Tallarines con bacon Fogonero al cilantro Brócoli Natillas o fruta	Lentejas con arroz integral Huevos gratinados Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Crema de verduras Merluza con tomate al horno Papas al vapor Fruta y leche	Coditos con tomate y atún Hamburguesa de pollo Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Alubias blancas con verduras Tortilla de calabacín Ensalada mixta Fruta y leche	Arroz con pollo y verduras Merluza rebozada Tomate aliñado Fruta y leche	Sopa de estrellitas Estofado de cerdo jardinera Papas fritas Fruta y leche
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Guisantes con jamón Tortilla española Ensalada de manzana Fruta y leche	Arroz Milanesa Merluza a la Bilbaína Coliflor rebozada Yogur o fruta	Garbanzos con verduras Empanadillas de carne al horno Ensalada de maíz Fruta y leche	Macarrones integrales gratinados Muslitos de pollo asados Pimientos , guisantes y cebolla Fruta y leche	Puré de verduras Fogonero en salsa verde Patatas panaderas Fruta y leche
LUNES 31				
NO LECTIVO				

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

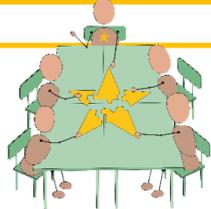


INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENÚ DE OCTUBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 3	679	32,3	76,6	24,7	Arroz ,pasta o patata,huevo o pescado,fruta o lácteo
Martes 4	729	32,9	72,9	31	Arroz ,pasta o patata,carne o pescado,fruta
Miércoles 5	605	34,5	68,1	19,5	Verduras crudas o cocidas, carne o huevo,fruta o lácteo
Jueves 6	802	36,5	78,8	34,5	Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta o lácteo
Viernes 7	775	27,2	89,6	32	Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta o lácteo
Sábado 8					
Domingo 9					
Lunes 10	765	33,9	92,7	27,5	Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta o lácteo
Martes 11	744	20,7	83,3	34,1	Arroz ,pasta o patata,carne o huevo,fruta
Miércoles 12					FESTIVO
Jueves 13	827	43	84,2	33,3	Verduras crudas o cocidas, carne o huevo,fruta
Viernes 14	784	36,3	90,4	26,6	Verduras crudas o cocidas, pescado o carne,fruta o lácteo
Sábado 15					
Domingo 16					
Lunes 17	544	26,1	72,7	14,1	Arroz ,pasta o patata,huevo o carne,fruta o lácteo
Martes 18	673	40,5	71	23,7	Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta
Miércoles 19	700	26,9	68,1	30,2	Arroz ,pasta o patata,carne o pescado,fruta o lácteo
Jueves 20	777	35,1	105	22,4	Verduras crudas o cocidas, carne o huevo,fruta o lácteo
Viernes 21	723	36,2	90,9	21,6	Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta o lácteo
Sábado 22					
Domingo 23					
Lunes 24	537	16,9	63	23,7	Arroz ,pasta o patata,carne o pescado,fruta o lácteo
Martes 25	770	47,5	88,2	23,8	Verduras crudas o cocidas, carne o huevo,fruta

Menú Celíacos de octubre

CURSO 22-23

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Puré de zanahoria Magro en salsa de cebolla Arroz pilaf Fruta y leche	Alubias pintas con calabaza Tortilla española Ensalada mixta Yogur o fruta	Patatas guisadas con verduras Bacalao en tempura sin gluten Ensalada de remolacha Fruta y leche	Crema de berros Ropa vieja Papas a cuadros Fruta y leche	Macarrones con jamón Burguer meat plancha Zanahorias y judías verdes salteadas Fruta y leche
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Arroz tres delicias Lomo al ajillo Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Puré de espárragos y calabacín Filete de merluza al horno Patatas fritas Fruta y leche	FESTIVO	Espaguetis con bacon Fogonero al cilantro Brócoli Natillas o fruta	Lentejas con arroz integral Huevos gratinados Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Crema de verduras Merluza con tomate al horno Papas al vapor Fruta y leche	Coditos con tomate y atún Hamburguesa de pollo en salsa Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Alubias blancas con verduras Tortilla de calabacín Ensalada mixta Fruta y leche	Arroz con pollo y verduras Merluza en tempura sin gluten Tomate aliñado Fruta y leche	Sopa de fideos Estofado de cerdo jardinera Papas fritas Fruta y leche
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Guisantes con jamón Tortilla española Ensalada de manzana Fruta y leche	Arroz Milanesa Merluza a la Bilbaína Coliflor salteada Yogur o fruta	Garbanzos con verduras Filete de cerdo Ensalada de maíz Fruta y leche	Macarrones gratinados Muslitos de pollo asados Pimientos , guisantes y cebolla Fruta y leche	Puré de verduras Fogonero en salsa verde Papas panaderas Fruta y leche
LUNES 31				
NO LECTIVO				

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

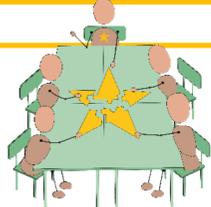


INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENÚ DE OCTUBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 3	679	32,3	76,6	24,7	Arroz ,pasta o patata,huevo o pescado,fruta o lácteo
Martes 4	729	32,9	72,9	31	Arroz ,pasta o patata,carne o pescado,fruta
Miércoles 5	605	34,5	68,1	19,5	Verduras crudas o cocidas, carne o huevo,fruta o lácteo
Jueves 6	802	36,5	78,8	34,5	Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta o lácteo
Viernes 7	775	27,2	89,6	32	Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta o lácteo
Sábado 8					
Domingo 9					
Lunes 10	765	33,9	92,7	27,5	Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta o lácteo
Martes 11	744	20,7	83,3	34,1	Arroz ,pasta o patata,carne o huevo,fruta
Miércoles 12					FESTIVO
Jueves 13	827	43	84,2	33,3	Verduras crudas o cocidas, carne o huevo,fruta
Viernes 14	784	36,3	90,4	26,6	Verduras crudas o cocidas, pescado o carne,fruta o lácteo
Sábado 15					
Domingo 16					
Lunes 17	544	26,1	72,7	14,1	Arroz ,pasta o patata,huevo o carne,fruta o lácteo
Martes 18	673	40,5	71	23,7	Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta
Miércoles 19	700	26,9	68,1	30,2	Arroz ,pasta o patata,carne o pescado,fruta o lácteo
Jueves 20	777	35,1	105	22,4	Verduras crudas o cocidas, carne o huevo,fruta o lácteo
Viernes 21	723	36,2	90,9	21,6	Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta o lácteo
Sábado 22					
Domingo 23					
Lunes 24	537	16,9	63	23,7	Arroz ,pasta o patata,carne o pescado,fruta o lácteo
Martes 25	770	47,5	88,2	23,8	Verduras crudas o cocidas, carne o huevo,fruta
Miércoles 26	706	24,1	96,5	21	Arroz ,pasta o patata,pescado o huevo,fruta o lácteo
Jueves 27	757	35,1	83,8	28,5	Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta o lácteo
Viernes 28	653	31,1	74,6	23	Arroz ,pasta o patata,carne o huevo,fruta o lácteo
Sábado 29					
Domingo 30					
Lunes 31					NO LECTIVO

Menú alérgicos al huevo de octubre

CURSO 22-23

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Puré de zanahoria Magro en salsa de cebolla Arroz pilaf Fruta y leche	Alubias pintas con calabaza Filete de pollo Ensalada mixta Yogur o fruta	Patatas guisadas con verduras Bacalao en tempura Ensalada de remolacha Fruta y leche	Crema de berros Ropa vieja Papas a cuadros Fruta y leche	Macarrones con jamón Burguer meat plancha Zanahorias y judías verdes salteadas Fruta y leche
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Arroz tres delicias (sin huevo) Lomo al ajillo Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Puré de espárragos y calabacín Filete de merluza al horno Patatas fritas Fruta y leche	FESTIVO	Tallarines con bacon Fogonero al cilantro Brócoli Natillas o fruta	Lentejas con arroz integral Filete de ternera Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Crema de verduras Merluza con tomate al horno Papas al vapor Fruta y leche	Coditos con tomate y atún Hamburguesa de pollo en salsa Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Alubias blancas con verduras Lomo adobado Ensalada mixta Fruta y leche	Arroz con pollo y verduras Merluza a la plancha Tomate aliñado Fruta y leche	Sopa de fideos Estofado de cerdo jardinera Papas fritas Fruta y leche
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Guisantes con jamón Filete de ternera Ensalada de manzana Fruta y leche	Arroz Milanesa Merluza a la Bilbaína Coliflor salteada Yogur o fruta	Garbanzos con verduras Filete de cerdo Ensalada de maíz Fruta y leche	Macarrones gratinados Muslitos de pollo asados Pimientos, guisantes y cebolla Fruta y leche	Puré de verduras Fogonero en salsa verde Papas panaderas Fruta y leche
LUNES 31				
NO LECTIVO				

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

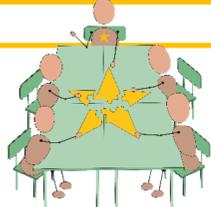


INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENÚ DE OCTUBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 3	679	32,3	76,6	24,7	Arroz ,pasta o patata,huevo o pescado,fruta o lácteo
Martes 4	729	32,9	72,9	31	Arroz ,pasta o patata,carne o pescado,fruta
Miércoles 5	605	34,5	68,1	19,5	Verduras crudas o cocidas, carne o huevo,fruta o lácteo
Jueves 6	802	36,5	78,8	34,5	Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta o lácteo
Viernes 7	775	27,2	89,6	32	Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta o lácteo
Sábado 8					
Domingo 9					
Lunes 10	765	33,9	92,7	27,5	Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta o lácteo
Martes 11	744	20,7	83,3	34,1	Arroz ,pasta o patata,carne o huevo,fruta
Miércoles 12					FESTIVO
Jueves 13	827	43	84,2	33,3	Verduras crudas o cocidas, carne o huevo,fruta
Viernes 14	784	36,3	90,4	26,6	Verduras crudas o cocidas, pescado o carne,fruta o lácteo
Sábado 15					
Domingo 16					
Lunes 17	544	26,1	72,7	14,1	Arroz ,pasta o patata,huevo o carne,fruta o lácteo
Martes 18	673	40,5	71	23,7	Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta
Miércoles 19	700	26,9	68,1	30,2	Arroz ,pasta o patata,carne o pescado,fruta o lácteo
Jueves 20	777	35,1	105	22,4	Verduras crudas o cocidas, carne o huevo,fruta o lácteo
Viernes 21	723	36,2	90,9	21,6	Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta o lácteo
Sábado 22					
Domingo 23					
Lunes 24	537	16,9	63	23,7	Arroz ,pasta o patata,carne o pescado,fruta o lácteo
Martes 25	770	47,5	88,2	23,8	Verduras crudas o cocidas, carne o huevo,fruta
Miércoles 26	706	24,1	96,5	21	Arroz ,pasta o patata,pescado o huevo,fruta o lácteo
Jueves 27	757	35,1	83,8	28,5	Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta o lácteo
Viernes 28	653	31,1	74,6	23	Arroz ,pasta o patata,carne o huevo,fruta o lácteo
Sábado 29					
Domingo 30					
Lunes 31					NO LECTIVO

Menú alérgicos legumbres de octubre

CURSO 22-23

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Puré de zanahoria Magro en salsa de cebolla Arroz pilaf Fruta y leche	Arroz con verduras Tortilla española Ensalada mixta Yogur o fruta	Patatas guisadas con verduras Bacalao rebozado Ensalada de remolacha Fruta y leche	Crema de berros Ropa vieja (Sin garbanzos) Papas a cuadros Fruta y leche	Macarrones con jamón Burguer meat plancha Zanahorias salteadas Fruta y leche
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Arroz tres delicias (sin guisantes) Lomo al ajillo Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Puré de espárragos y calabacín Filete de merluza al horno Patatas fritas Fruta y leche	FESTIVO	Tallarines con bacon Fogonero al cilantro Brócoli Yogur o fruta	Crema de calabaza Huevos gratinados Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Crema de verduras Merluza con tomate al horno Papas al vapor Fruta y leche	Coditos con tomate y atún Hamburguesa de pollo Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Puré de zanahoria Tortilla de calabacín Ensalada mixta Fruta y leche	Arroz con pollo y verduras Merluza rebozada Tomate aliñado Fruta y leche	Sopa de estrellitas Estofado de cerdo jardinera Papas fritas Fruta y leche
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Puré de calabacín Tortilla española Ensalada de manzana Fruta y leche	Arroz Milanesa Merluza a la Bilbaína Coliflor rebozada Yogur o fruta	Patatas guisadas con verdura Filete de cerdo Ensalada de maíz Fruta y leche	Macarrones integrales gratinados Muslitos de pollo asados Pimientos y cebolla Fruta y leche	Puré de verduras Fogonero en salsa verde Patatas panaderas Fruta y leche
LUNES 31				
NO LECTIVO				

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

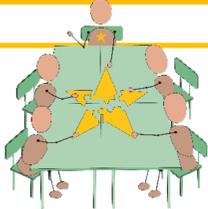


INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENÚ DE OCTUBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 3	679	32,3	76,6	24,7	Arroz ,pasta o patata,huevo o pescado,fruta o lácteo
Martes 4	729	32,9	72,9	31	Arroz ,pasta o patata,carne o pescado,fruta
Miércoles 5	605	34,5	68,1	19,5	Verduras crudas o cocidas, carne o huevo,fruta o lácteo
Jueves 6	802	36,5	78,8	34,5	Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta o lácteo
Viernes 7	775	27,2	89,6	32	Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta o lácteo
Sábado 8					
Domingo 9					
Lunes 10	765	33,9	92,7	27,5	Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta o lácteo
Martes 11	744	20,7	83,3	34,1	Arroz ,pasta o patata,carne o huevo,fruta
Miércoles 12					FESTIVO
Jueves 13	827	43	84,2	33,3	Verduras crudas o cocidas, carne o huevo,fruta
Viernes 14	784	36,3	90,4	26,6	Verduras crudas o cocidas, pescado o carne,fruta o lácteo
Sábado 15					
Domingo 16					
Lunes 17	544	26,1	72,7	14,1	Arroz ,pasta o patata,huevo o carne,fruta o lácteo
Martes 18	673	40,5	71	23,7	Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta
Miércoles 19	700	26,9	68,1	30,2	Arroz ,pasta o patata,carne o pescado,fruta o lácteo
Jueves 20	777	35,1	105	22,4	Verduras crudas o cocidas, carne o huevo,fruta o lácteo
Viernes 21	723	36,2	90,9	21,6	Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta o lácteo
Sábado 22					
Domingo 23					
Lunes 24	537	16,9	63	23,7	Arroz ,pasta o patata,carne o pescado,fruta o lácteo
Martes 25	770	47,5	88,2	23,8	Verduras crudas o cocidas, carne o huevo,fruta
Miércoles 26	706	24,1	96,5	21	Arroz ,pasta o patata,pescado o huevo,fruta o lácteo
Jueves 27	757	35,1	83,8	28,5	Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta o lácteo
Viernes 28	653	31,1	74,6	23	Arroz ,pasta o patata,carne o huevo,fruta o lácteo
Sábado 29					
Domingo 30					
Lunes 31					NO LECTIVO

Menú alérgicos al pescado de octubre

CURSO 22-23

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Puré de zanahoria Magro en salsa de cebolla Arroz pilaf Fruta y leche	Alubias pintas con calabaza Tortilla española Ensalada mixta Yogur o fruta	Patatas guisadas con verduras Filete de ternera Ensalada de remolacha Fruta y leche	Crema de berros Ropa vieja Papas a cuadros Fruta y leche	Macarrones con jamón Burguer meat plancha Zanahorias y judías verdes salteadas Fruta y leche
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Arroz tres delicias Lomo al ajillo Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Puré de espárragos y calabacín Pollo guisado Patatas fritas Fruta y leche	FESTIVO	Tallarines con bacon Filete de ternera Brócoli Natillas o fruta	Lentejas con arroz integral Huevos gratinados Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Crema de verduras Lomo adobado Papas al vapor Fruta y leche	Coditos con tomate y jamón Hamburguesa de pollo en salsa Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Alubias blancas con verduras Tortilla de calabacín Ensalada mixta Fruta y leche	Arroz con pollo y verduras Croquetas de jamón Tomate aliñado Fruta y leche	Sopa de estrellitas Estofado de cerdo jardinera Papas fritas Fruta y leche
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Guisantes con jamón Tortilla española Ensalada de manzana Fruta y leche	Arroz Milanesa Filete de pollo Coliflor rebozada Yogur o fruta	Garbanzos con verduras Filete de cerdo Ensalada de maíz Fruta y leche	Macarrones integrales gratinados Muslitos de pollo asados Pimientos , guisantes y cebolla Fruta y leche	Puré de verduras Filete de ternera Patatas panaderas Fruta y leche
LUNES 31				
NO LECTIVO				

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

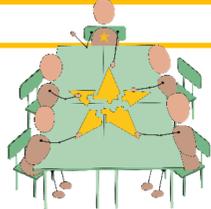


INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENÚ DE OCTUBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 3	679	32,3	76,6	24,7	Arroz ,pasta o patata,huevo o pescado,fruta o lácteo
Martes 4	729	32,9	72,9	31	Arroz ,pasta o patata,carne o pescado,fruta
Miércoles 5	605	34,5	68,1	19,5	Verduras crudas o cocidas, carne o huevo,fruta o lácteo
Jueves 6	802	36,5	78,8	34,5	Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta o lácteo
Viernes 7	775	27,2	89,6	32	Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta o lácteo
Sábado 8					
Domingo 9					
Lunes 10	765	33,9	92,7	27,5	Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta o lácteo
Martes 11	744	20,7	83,3	34,1	Arroz ,pasta o patata,carne o huevo,fruta
Miércoles 12					FESTIVO
Jueves 13	827	43	84,2	33,3	Verduras crudas o cocidas, carne o huevo,fruta
Viernes 14	784	36,3	90,4	26,6	Verduras crudas o cocidas, pescado o carne,fruta o lácteo
Sábado 15					
Domingo 16					
Lunes 17	544	26,1	72,7	14,1	Arroz ,pasta o patata,huevo o carne,fruta o lácteo
Martes 18	673	40,5	71	23,7	Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta
Miércoles 19	700	26,9	68,1	30,2	Arroz ,pasta o patata,carne o pescado,fruta o lácteo
Jueves 20	777	35,1	105	22,4	Verduras crudas o cocidas, carne o huevo,fruta o lácteo
Viernes 21	723	36,2	90,9	21,6	Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta o lácteo
Sábado 22					
Domingo 23					
Lunes 24	537	16,9	63	23,7	Arroz ,pasta o patata,carne o pescado,fruta o lácteo
Martes 25	770	47,5	88,2	23,8	Verduras crudas o cocidas, carne o huevo,fruta
Miércoles 26	706	24,1	96,5	21	Arroz ,pasta o patata,pescado o huevo,fruta o lácteo
Jueves 27	757	35,1	83,8	28,5	Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta o lácteo
Viernes 28	653	31,1	74,6	23	Arroz ,pasta o patata,carne o huevo,fruta o lácteo
Sábado 29					
Domingo 30					
Lunes 31					NO LECTIVO

Menú alérgicos proteína de la leche de octubre

CURSO 22-23

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Puré de zanahoria Magro en salsa de cebolla Arroz pilaf Fruta	Alubias pintas con calabaza Tortilla española Ensalada mixta Yogur de soja o fruta	Patatas guisadas con verduras Bacalao rebozado Ensalada de remolacha Fruta	Crema de berros Ropa vieja Papas a cuadros Fruta	Macarrones con jamón Burguer meat plancha Zanahorias y judías verdes salteadas Fruta
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Arroz tres delicias Lomo al ajillo Ensalada de zanahoria Fruta	Puré de espárragos y calabacín Filete de merluza al horno Patatas fritas Fruta	FESTIVO	Tallarines con bacon Fogonero al cilantro Brócoli Yogur de soja o fruta	Lentejas con arroz integral Huevos cocidos con tomate Ensalada de maíz Fruta
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Crema de verduras Merluza con tomate al horno Papas al vapor Fruta	Coditos con tomate y atún Hamburguesa de pollo en salsa Ensalada de zanahoria Yogur de soja o fruta	Alubias blancas con verduras Tortilla de calabacín Ensalada mixta Fruta	Arroz con pollo y verduras Merluza rebozada Tomate aliñado Fruta	Sopa de estrellitas Estofado de cerdo jardinera Papas fritas Fruta
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Guisantes con jamón Tortilla española Ensalada de manzana Fruta	Arroz Milanesa (sin queso) Merluza a la Bilbaína Coliflor salteada Yogur de soja o fruta	Garbanzos con verduras Filete de cerdo Ensalada de maíz Fruta	Macarrones integrales con tomate Muslitos de pollo asados Pimientos, guisantes y cebolla Fruta	Puré de verduras Fogonero en salsa verde Patatas panaderas Fruta
LUNES 31				
NO LECTIVO				

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

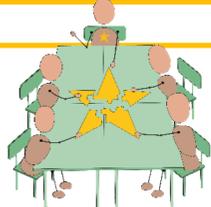


INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENÚ DE OCTUBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 3	679	32,3	76,6	24,7	Arroz ,pasta o patata,huevo o pescado,fruta o lácteo
Martes 4	729	32,9	72,9	31	Arroz ,pasta o patata,carne o pescado,fruta
Miércoles 5	605	34,5	68,1	19,5	Verduras crudas o cocidas, carne o huevo,fruta o lácteo
Jueves 6	802	36,5	78,8	34,5	Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta o lácteo
Viernes 7	775	27,2	89,6	32	Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta o lácteo
Sábado 8					
Domingo 9					
Lunes 10	765	33,9	92,7	27,5	Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta o lácteo
Martes 11	744	20,7	83,3	34,1	Arroz ,pasta o patata,carne o huevo,fruta
Miércoles 12					FESTIVO
Jueves 13	827	43	84,2	33,3	Verduras crudas o cocidas, carne o huevo,fruta
Viernes 14	784	36,3	90,4	26,6	Verduras crudas o cocidas, pescado o carne,fruta o lácteo
Sábado 15					
Domingo 16					
Lunes 17	544	26,1	72,7	14,1	Arroz ,pasta o patata,huevo o carne,fruta o lácteo
Martes 18	673	40,5	71	23,7	Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta
Miércoles 19	700	26,9	68,1	30,2	Arroz ,pasta o patata,carne o pescado,fruta o lácteo
Jueves 20	777	35,1	105	22,4	Verduras crudas o cocidas, carne o huevo,fruta o lácteo
Viernes 21	723	36,2	90,9	21,6	Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta o lácteo
Sábado 22					
Domingo 23					
Lunes 24	537	16,9	63	23,7	Arroz ,pasta o patata,carne o pescado,fruta o lácteo
Martes 25	770	47,5	88,2	23,8	Verduras crudas o cocidas, carne o huevo,fruta
Miércoles 26	706	24,1	96,5	21	Arroz ,pasta o patata,pescado o huevo,fruta o lácteo
Jueves 27	757	35,1	83,8	28,5	Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta o lácteo
Viernes 28	653	31,1	74,6	23	Arroz ,pasta o patata,carne o huevo,fruta o lácteo
Sábado 29					
Domingo 30					
Lunes 31					NO LECTIVO

Menú alérgicos frutos secos de octubre

CURSO 22-23

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Puré de zanahoria Magro en salsa de cebolla Arroz pilaf Fruta y leche	Alubias pintas con calabaza Tortilla española Ensalada mixta Yogur o fruta	Patatas guisadas con verduras Bacalao rebozado Ensalada de remolacha Fruta y leche	Crema de berros Ropa vieja Papas a cuadros Fruta y leche	Macarrones con jamón Burguer meat plancha Zanahorias y judías verdes salteadas Fruta y leche
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Arroz tres delicias Lomo al ajillo Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Puré de espárragos y calabacín Filete de merluza al horno Patatas fritas Fruta y leche	FESTIVO	Tallarines con bacon Fogonero al cilantro Brócoli Natillas o fruta	Lentejas con arroz integral Huevos gratinados Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Crema de verduras Merluza con tomate al horno Papas al vapor Fruta y leche	Coditos con tomate y atún Hamburguesa de pollo en salsa Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Alubias blancas con verduras Tortilla de calabacín Ensalada mixta Fruta y leche	Arroz con pollo y verduras Merluza rebozada Tomate aliñado Fruta y leche	Sopa de estrellitas Estofado de cerdo jardinera Papas fritas Fruta y leche
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Guisantes con jamón Tortilla española Ensalada de manzana Fruta y leche	Arroz Milanesa Merluza a la Bilbaína Coliflor salteada Yogur o fruta	Garbanzos con verduras Filete de cerdo Ensalada de maíz Fruta y leche	Macarrones integrales gratinados Muslitos de pollo asados Pimientos, guisantes y cebolla Fruta y leche	Puré de verduras Fogonero en salsa verde Patatas panaderas Fruta y leche
LUNES 31				
NO LECTIVO				

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

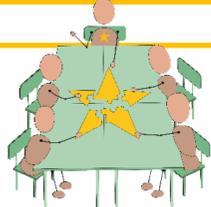


INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENÚ DE OCTUBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 3	679	32,3	76,6	24,7	Arroz ,pasta o patata,huevo o pescado,fruta o lácteo
Martes 4	729	32,9	72,9	31	Arroz ,pasta o patata,carne o pescado,fruta
Miércoles 5	605	34,5	68,1	19,5	Verduras crudas o cocidas, carne o huevo,fruta o lácteo
Jueves 6	802	36,5	78,8	34,5	Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta o lácteo
Viernes 7	775	27,2	89,6	32	Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta o lácteo
Sábado 8					
Domingo 9					
Lunes 10	765	33,9	92,7	27,5	Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta o lácteo
Martes 11	744	20,7	83,3	34,1	Arroz ,pasta o patata,carne o huevo,fruta
Miércoles 12					FESTIVO
Jueves 13	827	43	84,2	33,3	Verduras crudas o cocidas, carne o huevo,fruta
Viernes 14	784	36,3	90,4	26,6	Verduras crudas o cocidas, pescado o carne,fruta o lácteo
Sábado 15					
Domingo 16					
Lunes 17	544	26,1	72,7	14,1	Arroz ,pasta o patata,huevo o carne,fruta o lácteo
Martes 18	673	40,5	71	23,7	Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta
Miércoles 19	700	26,9	68,1	30,2	Arroz ,pasta o patata,carne o pescado,fruta o lácteo
Jueves 20	777	35,1	105	22,4	Verduras crudas o cocidas, carne o huevo,fruta o lácteo
Viernes 21	723	36,2	90,9	21,6	Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta o lácteo
Sábado 22					
Domingo 23					
Lunes 24	537	16,9	63	23,7	Arroz ,pasta o patata,carne o pescado,fruta o lácteo
Martes 25	770	47,5	88,2	23,8	Verduras crudas o cocidas, carne o huevo,fruta
Miércoles 26	706	24,1	96,5	21	Arroz ,pasta o patata,pescado o huevo,fruta o lácteo
Jueves 27	757	35,1	83,8	28,5	Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta o lácteo
Viernes 28	653	31,1	74,6	23	Arroz ,pasta o patata,carne o huevo,fruta o lácteo
Sábado 29					
Domingo 30					
Lunes 31					NO LECTIVO

Menú bajo en grasa de octubre

CURSO 22-23

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Puré de zanahoria Magro en salsa de cebolla Arroz pilaf Fruta y leche	Alubias pintas con calabaza Tortilla española Ensalada mixta Yogur desnatado o fruta	Patatas guisadas con verduras Bacalao al horno Ensalada de remolacha Fruta y leche	Crema de berros Ropa vieja Papas al vapor Fruta y leche	Macarrones con jamón Burguer meat plancha Zanahorias y judías verdes salteadas Fruta y leche
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Arroz tres delicias Lomo al ajillo Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Puré de espárragos y calabacín Filete de merluza al horno Patatas al vapor Fruta y leche	FESTIVO	Tallarines con jamón Fogonero al cilantro Brócoli Yogur desnatado o fruta	Lentejas con arroz integral Huevos cocidos con tomate Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Crema de verduras Merluza con tomate al horno Patatas al vapor Fruta y leche	Coditos con tomate y atún Hamburguesa de pollo en salsa Ensalada de zanahoria Yogur desnatado o fruta	Alubias blancas con verduras Tortilla de calabacín Ensalada mixta Fruta y leche	Arroz con pollo y verduras Merluza a la plancha Tomate aliñado Fruta y leche	Sopa de estrellitas Estofado de cerdo jardinera Papas al vapor Fruta y leche
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Guisantes con jamón Tortilla francesa Ensalada de manzana Fruta y leche	Arroz Milanesa Merluza a la Bilbaína Coliflor salteada Yogur desnatado o fruta	Garbanzos con verduras Filete de cerdo Ensalada de maíz Fruta y leche	Macarrones integrales gratinados Muslitos de pollo asados Pimientos , guisantes y cebolla Fruta y leche	Puré de verduras Fogonero en salsa verde Patatas al vapor Fruta y leche
LUNES 31				
NO LECTIVO				

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 OCTUBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 3	679	32,3	76,6	24,7	Arroz ,pasta o patata,huevo o pescado,fruta o lácteo
Martes 4	729	32,9	72,9	31	Arroz ,pasta o patata,carne o pescado,fruta
Miércoles 5	605	34,5	68,1	19,5	Verduras crudas o cocidas, carne o huevo,fruta o lácteo
Jueves 6	802	36,5	78,8	34,5	Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta o lácteo
Viernes 7	775	27,2	89,6	32	Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta o lácteo
Sábado 8					
Domingo 9					
Lunes 10	765	33,9	92,7	27,5	Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta o lácteo
Martes 11	744	20,7	83,3	34,1	Arroz ,pasta o patata,carne o huevo,fruta
Miércoles 12					FESTIVO
Jueves 13	827	43	84,2	33,3	Verduras crudas o cocidas, carne o huevo,fruta
Viernes 14	784	36,3	90,4	26,6	Verduras crudas o cocidas, pescado o carne,fruta o lácteo
Sábado 15					
Domingo 16					
Lunes 17	544	26,1	72,7	14,1	Arroz ,pasta o patata,huevo o carne,fruta o lácteo
Martes 18	673	40,5	71	23,7	Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta
Miércoles 19	700	26,9	68,1	30,2	Arroz ,pasta o patata,carne o pescado,fruta o lácteo
Jueves 20	777	35,1	105	22,4	Verduras crudas o cocidas, carne o huevo,fruta o lácteo
Viernes 21	723	36,2	90,9	21,6	Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta o lácteo
Sábado 22					
Domingo 23					
Lunes 24	537	16,9	63	23,7	Arroz ,pasta o patata,carne o pescado,fruta o lácteo
Martes 25	770	47,5	88,2	23,8	Verduras crudas o cocidas, carne o huevo,fruta
Miércoles 26	706	24,1	96,5	21	Arroz ,pasta o patata,pescado o huevo,fruta o lácteo
Jueves 27	757	35,1	83,8	28,5	Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta o lácteo
Viernes 28	653	31,1	74,6	23	Arroz ,pasta o patata,carne o huevo,fruta o lácteo
Sábado 29					
Domingo 30					
Lunes 31					NO LECTIVO