

## Menú de Noviembre

CURSO 22-23

	<b>MARTES</b> 1	<b>MIÉRCOLES</b> 2	<b>JUEVES</b> 3	<b>VIERNES</b> 4
	<b>FESTIVO</b>	Lentejas con verduras Filete de cerdo en salsa de mazana Arroz blanco Yogur o fruta	Sopa de estrellitas Albóndigas con verduras Papas fritas Fruta y leche	Papas a la marinera con rape Escalope de pollo Tomate aliñado Fruta y leche
<b>LUNES</b> 7	<b>MARTES</b> 8	<b>MIÉRCOLES</b> 9	<b>JUEVES</b> 10	<b>VIERNES</b> 11
Tallarines con tomate y queso Tortilla de jamón Ensalada de maíz Fruta y leche	Arroz con calamares Fogonero al cilantro Verduritas salteadas Fruta y leche	Cous cous con verduras Filete de pollo al ajillo Ensalada de remolacha Yogur o fruta	Puré de calabacín Morcillo guisado Papas a cuadros Fruta y leche	s pintas con arroz integral y ve Merluza empanada Ensalada con espárragos Fruta y leche
<b>LUNES</b> 14	<b>MARTES</b> 15	<b>MIÉRCOLES</b> 16	<b>JUEVES</b> 17	<b>VIERNES</b> 18
Lentejas guisadas Fogonero en salsa verde Guisantes con papas al vapor Fruta y leche	Coditos con atún Pollo asado Tomate cherry asado y papa Yogur o fruta	Arroz de la huerta Merluza al horno con tomate Caudritos de zanahoria salteada Fruta y leche	Puré de calabaza y manzana Escalope de cerdo Papas asadas Fruta y leche	Garbanzos guisados al curry Tortilla española Ensalada mixta Fruta y leche
<b>LUNES</b> 21	<b>MARTES</b> 22	<b>MIÉRCOLES</b> 23	<b>JUEVES</b> 24	<b>VIERNES</b> 25
Judías verdes con tomate Ragout de pavo Puré de papa Fruta y leche	Arroz con pollo Tortilla de queso Ensalada de manzana Yogur o fruta	Puré de espinacas Bacalao en tempura Papas fritas Fruta y leche	Sopa de fideos Magro en salsa Verduritas salteadas Fruta y leche	Pasta integral con chorizo Merluza en salsa de mejillones Ensalada de zanahoria Fruta y leche
<b>LUNES</b> 28	<b>MARTES</b> 29	<b>MIÉRCOLES</b> 30		
Alubias blancas Tortilla de calabacín Ensalada de maíz Fruta y leche	Lasaña de carne Varitas de merluza Ensalada de manzana Yogur o fruta	Arroz caldoso de pescado Filete de lomo en salsa de champiñones Ensalada mixta 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

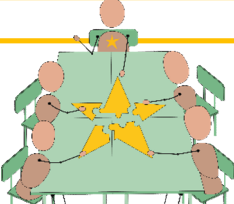


## INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENÚ DE NOVIEMBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Martes 1					<b>FESTIVO</b>
Miércoles 2	807	45,5	73,6	33,1	Arroz o pasta o patata,pescado o huevo y fruta
Jueves 3	807	22,7	89,8	37	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 4	642	35,7	57,9	27,9	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Sábado 5					
Domingo 6					
Lunes 7	741	26,8	89	28,8	Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado y fruta o lácteo
Martes 8	761	39,7	91,9	23,6	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo,fruta o lácteo
Miércoles 9	716	33,6	52	40,1	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta.
Jueves 10	683	30,3	69,8	28,6	Arroz o pasta o patata,carne o huevo y fruta o lácteo
Viernes 11	760	33,9	86,4	25,9	Arroz o pasta ,carne o huevo y fruta o lácteo
Sábado 12					
Domingo 13					
Lunes 14	792	54,9	73,5	25,5	Arroz, pasta o patata ,carne o huevo y fruta o lácteo
Martes 15	799	42,7	78,5	33,4	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta
Miércoles 16	689	22,8	99,3	20,3	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Jueves 17	649	25	58,6	33,1	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 18	780	29,2	91	30,5	Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado y fruta o lácteo
Sábado 19					
Domingo 20					
Lunes 21	613	29,1	61,2	24,5	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Martes 22	789	31,2	86	34,5	Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado y fruta
Miércoles 23	677	34,9	76,6	23,3	Arroz, pasta o patata ,huevo o carne y fruta o lácteo

## Menú Celíacos de Noviembre

CURSO 22-23

	<b>MARTES</b> 1	<b>MIÉRCOLES</b> 2	<b>JUEVES</b> 3	<b>VIERNES</b> 4
	<b>FESTIVO</b>	Lentejas con verduras Filete de cerdo en salsa de mazana Arroz blanco Yogur o fruta	Sopa de fideos Albóndigas con verduras Papas fritas Fruta y leche	Patatas a la marinera (con rape) Escalope de pollo (sin gluten) Tomate aliñado Fruta y leche
<b>LUNES</b> 7	<b>MARTES</b> 8	<b>MIÉRCOLES</b> 9	<b>JUEVES</b> 10	<b>VIERNES</b> 11
Tallarines con tomate y queso Tortilla de jamón Ensalada de maíz Fruta y leche	Arroz con calamares Fogonero al cilantro Verduritas salteadas Fruta y leche	Cous cous con verduras Filete de pollo al ajillo Ensalada de remolacha Yogur o fruta	Puré de calabacín Morcillo guisado Papas a cuadros Fruta y leche	Alubias pintas con arroz integral y verduras Merluza empanada (sin gluten) Ensalada con espárragos Fruta y leche
<b>LUNES</b> 14	<b>MARTES</b> 15	<b>MIÉRCOLES</b> 16	<b>JUEVES</b> 17	<b>VIERNES</b> 18
Lentejas guisadas Fogonero en salsa verde Guisantes con papas al vapor Fruta y leche	Coditos con atún Pollo asado Tomate cherry asado y papa Yogur o fruta	Arroz de la huerta Merluza al horno con tomate Cuadritos de zanahoria salteadas Fruta y leche	Puré de calabaza y manzana Escalope de cerdo (sin gluten) Papas asadas Fruta y leche	Garbanzos guisados al curry Tortilla española Ensalada mixta Fruta y leche
<b>LUNES</b> 21	<b>MARTES</b> 22	<b>MIÉRCOLES</b> 23	<b>JUEVES</b> 24	<b>VIERNES</b> 25
Judías verdes con tomate Ragout de pavo Puré de papa Fruta y leche	Arroz con pollo Tortilla de queso Ensalada de manzana Yogur o fruta	Puré de espinacas Bacalao en tempura (sin gluten) Papas fritas Fruta y leche	Sopa de fideos Magro en salsa Verduritas salteadas Fruta y leche	Pasta con chorizo Merluza en salsa de mejillones Ensalada de zanahoria Fruta y leche
<b>LUNES</b> 28	<b>MARTES</b> 29	<b>MIÉRCOLES</b> 30		
Alubias blancas Tortilla de calabacín Ensalada de maíz Fruta y leche	Macarrones con tomate Merluza al horno Ensalada de manzana Yogur o fruta	Arroz caldoso de pescado Filete de lomo en salsa de champiñones Ensalada mixta 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

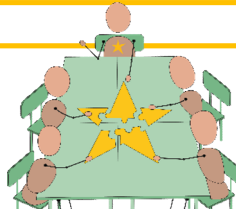


## INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENÚ DE NOVIEMBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Martes 1					<b>FESTIVO</b>
Miércoles 2	807	45,5	73,6	33,1	Arroz o pasta o patata,pescado o huevo y fruta
Jueves 3	807	22,7	89,8	37	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 4	642	35,7	57,9	27,9	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Sábado 5					
Domingo 6					
Lunes 7	741	26,8	89	28,8	Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado y fruta o lácteo
Martes 8	761	39,7	91,9	23,6	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo,fruta o lácteo
Miércoles 9	716	33,6	52	40,1	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta.
Jueves 10	683	30,3	69,8	28,6	Arroz o pasta o patata,carne o huevo y fruta o lácteo
Viernes 11	760	33,9	86,4	25,9	Arroz o pasta ,carne o huevo y fruta o lácteo
Sábado 12					
Domingo 13					
Lunes 14	792	54,9	73,5	25,5	Arroz, pasta o patata ,carne o huevo y fruta o lácteo
Martes 15	799	42,7	78,5	33,4	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta
Miércoles 16	689	22,8	99,3	20,3	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Jueves 17	649	25	58,6	33,1	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 18	780	29,2	91	30,5	Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado y fruta o lácteo
Sábado 19					
Domingo 20					
Lunes 21	613	29,1	61,2	24,5	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Martes 22	789	31,2	86	34,5	Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado y fruta
Miércoles 23	677	34,9	76,6	23,3	Arroz, pasta o patata ,huevo o carne y fruta o lácteo
Jueves 24	684	36,4	87,8	18,3	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 25	715	32,3	83,6	25,3	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo,fruta o lácteo
Sábado 26					
Domingo 27					
Lunes 28	688	27,3	70,5	27,8	Arroz, pasta o patata ,pescado o carne y fruta o lácteo
Martes 29	737	30	75	33,1	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta
Miércoles 30	784	26,3	90,2	28,5	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo

## Menú alérgicos al huevo de Noviembre

CURSO 22-23

	<b>MARTES</b> 1	<b>MIÉRCOLES</b> 2	<b>JUEVES</b> 3	<b>VIERNES</b> 4
	<b>FESTIVO</b>	Lentejas con verduras Filete de cerdo en salsa de mazana Arroz blanco Yogur o fruta	Sopa de fideos Albóndigas con verduras Papas fritas Fruta y leche	Patatas a la marinera (con rape) Escalope de pollo sin huevo Tomate aliñado Fruta y leche
<b>LUNES</b> 7	<b>MARTES</b> 8	<b>MIÉRCOLES</b> 9	<b>JUEVES</b> 10	<b>VIERNES</b> 11
Tallarines con tomate y queso Lomo adobado Ensalada de maíz Fruta y leche	Arroz con calamares Fogonero al cilantro Verduritas salteadas Fruta y leche	Cous cous con verduras Filete de pollo al ajillo Ensalada de remolacha Yogur o fruta	Puré de calabacín Morcillo guisado Papas a cuadros Fruta y leche	Alubias pintas con arroz integral y verduras Merluza empanada (sin huevo) Ensalada con espárragos Fruta y leche
<b>LUNES</b> 14	<b>MARTES</b> 15	<b>MIÉRCOLES</b> 16	<b>JUEVES</b> 17	<b>VIERNES</b> 18
Lentejas guisadas Fogonero en salsa verde Guisantes con papas al vapor Fruta y leche	Coditos con atún Pollo asado Tomate cherry asado y papa Yogur o fruta	Arroz de la huerta Merluza al horno con tomate Cuadritos de zanahoria salteadas Fruta y leche	Puré de calabaza y manzana Escalope de cerdo (sin huevo) Papas asadas Fruta y leche	Garbanzos guisados al curry Filete de ternera Ensalada mixta Fruta y leche
<b>LUNES</b> 21	<b>MARTES</b> 22	<b>MIÉRCOLES</b> 23	<b>JUEVES</b> 24	<b>VIERNES</b> 25
Judías verdes con tomate Ragout de pavo Puré de papa Fruta y leche	Arroz con pollo Lomo adobado Ensalada de manzana Yogur o fruta	Puré de espinacas Bacalao en tempura Papas fritas Fruta y leche	Sopa de fideos Magro en salsa Verduritas salteadas Fruta y leche	Pasta con chorizo Merluza en salsa de mejillones Ensalada de zanahoria Fruta y leche
<b>LUNES</b> 28	<b>MARTES</b> 29	<b>MIÉRCOLES</b> 30		
Alubias blancas Filete de pollo Ensalada de maíz Fruta y leche	Macarrones con tomate Merluza al horno Ensalada de manzana Yogur o fruta	Arroz caldoso de pescado Filete de lomo en salsa de champiñones Ensalada mixta 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

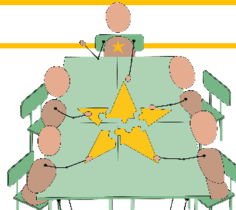


## INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENÚ DE NOVIEMBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Martes 1					<b>FESTIVO</b>
Miércoles 2	807	45,5	73,6	33,1	Arroz o pasta o patata,pescado o huevo y fruta
Jueves 3	807	22,7	89,8	37	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 4	642	35,7	57,9	27,9	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Sábado 5					
Domingo 6					
Lunes 7	741	26,8	89	28,8	Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado y fruta o lácteo
Martes 8	761	39,7	91,9	23,6	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo,fruta o lácteo
Miércoles 9	716	33,6	52	40,1	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta.
Jueves 10	683	30,3	69,8	28,6	Arroz o pasta o patata,carne o huevo y fruta o lácteo
Viernes 11	760	33,9	86,4	25,9	Arroz o pasta ,carne o huevo y fruta o lácteo
Sábado 12					
Domingo 13					
Lunes 14	792	54,9	73,5	25,5	Arroz, pasta o patata ,carne o huevo y fruta o lácteo
Martes 15	799	42,7	78,5	33,4	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta
Miércoles 16	689	22,8	99,3	20,3	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Jueves 17	649	25	58,6	33,1	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 18	780	29,2	91	30,5	Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado y fruta o lácteo
Sábado 19					
Domingo 20					
Lunes 21	613	29,1	61,2	24,5	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Martes 22	789	31,2	86	34,5	Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado y fruta
Miércoles 23	677	34,9	76,6	23,3	Arroz, pasta o patata ,huevo o carne y fruta o lácteo
Jueves 24	684	36,4	87,8	18,3	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 25	715	32,3	83,6	25,3	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo,fruta o lácteo
Sábado 26					
Domingo 27					
Lunes 28	688	27,3	70,5	27,8	Arroz, pasta o patata ,pescado o carne y fruta o lácteo
Martes 29	737	30	75	33,1	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta
Miércoles 30	784	26,3	90,2	28,5	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo

## Menú alérgicos legumbres de Noviembre

CURSO 22-23

	<b>MARTES</b> 1	<b>MIÉRCOLES</b> 2	<b>JUEVES</b> 3	<b>VIERNES</b> 4
	<b>FESTIVO</b>	Puré de calabaza Filete de cerdo en salsa de mazana Arroz blanco Yogur o fruta	Sopa de estrellitas Albóndigas con verduras Papas fritas Fruta y leche	Patatas a la marinera (con rape) Escalope de pollo Tomate aliñado Fruta y leche
<b>LUNES</b> 7	<b>MARTES</b> 8	<b>MIÉRCOLES</b> 9	<b>JUEVES</b> 10	<b>VIERNES</b> 11
Tallarines con tomate y queso Tortilla de jamón Ensalada de maíz Fruta y leche	Arroz con calamares Fogonero al cilantro Verduritas salteadas Fruta y leche	Cous cous con verduras Filete de pollo al ajillo Ensalada de remolacha Yogur o fruta	Puré de calabacín Morcillo guisado Papas a cuadros Fruta y leche	Sopa de menudillos Merluza empanada Ensalada con espárragos Fruta y leche
<b>LUNES</b> 14	<b>MARTES</b> 15	<b>MIÉRCOLES</b> 16	<b>JUEVES</b> 17	<b>VIERNES</b> 18
Puré de zanahoria Fogonero en salsa verde Calabacín con patatas al vapor Fruta y leche	Coditos con atún Pollo asado Tomate cherry asado y papa Yogur o fruta	Arroz de la huerta Merluza al horno con tomate Cuadritos de zanahoria salteadas Fruta y leche	Puré de calabaza y manzana Escalope de cerdo Papas asadas Fruta y leche	Coliflor gratinada Tortilla española Ensalada mixta Fruta y leche
<b>LUNES</b> 21	<b>MARTES</b> 22	<b>MIÉRCOLES</b> 23	<b>JUEVES</b> 24	<b>VIERNES</b> 25
Puré de puerros Ragout de pavo Puré de papa Fruta y leche	Arroz con pollo Tortilla de queso Ensalada de manzana Yogur o fruta	Puré de espinacas Bacalao en tempura Papas fritas Fruta y leche	Sopa de fideos Magro en salsa Verduritas salteadas Fruta y leche	Pasta integral con chorizo Merluza en salsa de mejillones Ensalada de zanahoria Fruta y leche
<b>LUNES</b> 28	<b>MARTES</b> 29	<b>MIÉRCOLES</b> 30		
Sopa de fideos y verduras Tortilla de calabacín Ensalada de maíz Fruta y leche	Macarrones con tomate Merluza al horno Ensalada de manzana Yogur o fruta	Arroz caldoso de pescado Filete de lomo en salsa de champiñones Ensalada mixta 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 NOVIEMBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Martes 1					<b>FESTIVO</b>
Miércoles 2	807	45,5	73,6	33,1	Arroz o pasta o patata,pescado o huevo y fruta
Jueves 3	807	22,7	89,8	37	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 4	642	35,7	57,9	27,9	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Sábado 5					
Domingo 6					
Lunes 7	741	26,8	89	28,8	Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado y fruta o lácteo
Martes 8	761	39,7	91,9	23,6	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo,fruta o lácteo
Miércoles 9	716	33,6	52	40,1	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta.
Jueves 10	683	30,3	69,8	28,6	Arroz o pasta o patata,carne o huevo y fruta o lácteo
Viernes 11	760	33,9	86,4	25,9	Arroz o pasta ,carne o huevo y fruta o lácteo
Sábado 12					
Domingo 13					
Lunes 14	792	54,9	73,5	25,5	Arroz, pasta o patata ,carne o huevo y fruta o lácteo
Martes 15	799	42,7	78,5	33,4	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta
Miércoles 16	689	22,8	99,3	20,3	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Jueves 17	649	25	58,6	33,1	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 18	780	29,2	91	30,5	Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado y fruta o lácteo
Sábado 19					
Domingo 20					
Lunes 21	613	29,1	61,2	24,5	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Martes 22	789	31,2	86	34,5	Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado y fruta
Miércoles 23	677	34,9	76,6	23,3	Arroz, pasta o patata ,huevo o carne y fruta o lácteo
Jueves 24	684	36,4	87,8	18,3	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 25	715	32,3	83,6	25,3	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo,fruta o lácteo
Sábado 26					
Domingo 27					
Lunes 28	688	27,3	70,5	27,8	Arroz, pasta o patata ,pescado o carne y fruta o lácteo
Martes 29	737	30	75	33,1	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta
Miércoles 30	784	26,3	90,2	28,5	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo



## Menú alérgicos al pescado de Noviembre

CURSO 22-23

	<b>MARTES</b> 1	<b>MIÉRCOLES</b> 2	<b>JUEVES</b> 3	<b>VIERNES</b> 4
	<b>FESTIVO</b>	Lentejas con verduras Filete de cerdo en salsa de mazana Arroz blanco Yogur o fruta	Sopa de estrellitas Albóndigas con verduras Papas fritas Fruta y leche	Patatas guisadas con carne Escalope de pollo Tomate aliñado Fruta y leche
<b>LUNES</b> 7	<b>MARTES</b> 8	<b>MIÉRCOLES</b> 9	<b>JUEVES</b> 10	<b>VIERNES</b> 11
Tallarines con tomate y queso Tortilla de jamón Ensalada de maíz Fruta y leche	Arroz con magro Filete de ternera Verduritas salteadas Fruta y leche	Cous cous con verduras Filete de pollo al ajillo Ensalada de remolacha Yogur o fruta	Puré de calabacín Morcillo guisado Papas a cuadros Fruta y leche	Alubias pintas con arroz integral y verduras Filete de cerdo Ensalada con espárragos Fruta y leche
<b>LUNES</b> 14	<b>MARTES</b> 15	<b>MIÉRCOLES</b> 16	<b>JUEVES</b> 17	<b>VIERNES</b> 18
Lentejas guisadas Tortilla de jamón Guisantes con papas al vapor Fruta y leche	Coditos al ajillo Pollo asado Tomate cherry asado y papa Yogur o fruta	Arroz de la huerta Filete de ternera Cuadritos de zanahoria salteadas Fruta y leche	Puré de calabaza y manzana Escalope de cerdo Papas asadas Fruta y leche	Garbanzos guisados al curry Tortilla española Ensalada mixta Fruta y leche
<b>LUNES</b> 21	<b>MARTES</b> 22	<b>MIÉRCOLES</b> 23	<b>JUEVES</b> 24	<b>VIERNES</b> 25
Judías verdes con tomate Ragout de pavo Puré de papa Fruta y leche	Arroz con pollo Tortilla de queso Ensalada de manzana Yogur o fruta	Puré de espinacas Filete de pollo Papas fritas Fruta y leche	Sopa de fideos Magro en salsa Verduritas salteadas Fruta y leche	Pasta integral con chorizo Filete de ternera Ensalada de zanahoria Fruta y leche
<b>LUNES</b> 28	<b>MARTES</b> 29	<b>MIÉRCOLES</b> 30		
Alubias blancas Tortilla de calabacín Ensalada de maíz Fruta y leche	Macarrones con tomate Filete de pollo Ensalada de manzana Yogur o fruta	Arroz caldoso de carne Filete de lomo en salsa de champiñones Ensalada mixta 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

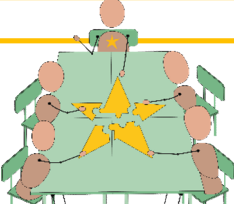


## INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENÚ DE NOVIEMBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Martes 1					<b>FESTIVO</b>
Miércoles 2	807	45,5	73,6	33,1	Arroz o pasta o patata,pescado o huevo y fruta
Jueves 3	807	22,7	89,8	37	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 4	642	35,7	57,9	27,9	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Sábado 5					
Domingo 6					
Lunes 7	741	26,8	89	28,8	Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado y fruta o lácteo
Martes 8	761	39,7	91,9	23,6	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo,fruta o lácteo
Miércoles 9	716	33,6	52	40,1	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta.
Jueves 10	683	30,3	69,8	28,6	Arroz o pasta o patata,carne o huevo y fruta o lácteo
Viernes 11	760	33,9	86,4	25,9	Arroz o pasta ,carne o huevo y fruta o lácteo
Sábado 12					
Domingo 13					
Lunes 14	792	54,9	73,5	25,5	Arroz, pasta o patata ,carne o huevo y fruta o lácteo
Martes 15	799	42,7	78,5	33,4	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta
Miércoles 16	689	22,8	99,3	20,3	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Jueves 17	649	25	58,6	33,1	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 18	780	29,2	91	30,5	Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado y fruta o lácteo
Sábado 19					
Domingo 20					
Lunes 21	613	29,1	61,2	24,5	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Martes 22	789	31,2	86	34,5	Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado y fruta
Miércoles 23	677	34,9	76,6	23,3	Arroz, pasta o patata ,huevo o carne y fruta o lácteo
Jueves 24	684	36,4	87,8	18,3	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 25	715	32,3	83,6	25,3	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo,fruta o lácteo
Sábado 26					
Domingo 27					
Lunes 28	688	27,3	70,5	27,8	Arroz, pasta o patata ,pescado o carne y fruta o lácteo
Martes 29	737	30	75	33,1	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta
Miércoles 30	784	26,3	90,2	28,5	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo

*Menú alérgicos proteína de la leche de Noviembre*

CURSO 22-23

	<b>MARTES</b> 1	<b>MIÉRCOLES</b> 2	<b>JUEVES</b> 3	<b>VIERNES</b> 4
	<b>FESTIVO</b>	Lentejas con verduras Filete de cerdo en salsa de mazana Arroz blanco Yogur de soja o fruta	Sopa de estrellitas Albóndigas con verduras Papas fritas Fruta	Patatas a la marinera (con rape) Escalope de pollo Tomate aliñado Fruta
<b>LUNES</b> 7	<b>MARTES</b> 8	<b>MIÉRCOLES</b> 9	<b>JUEVES</b> 10	<b>VIERNES</b> 11
Tallarines con tomate Tortilla de jamón Ensalada de maíz Fruta	Arroz con calamares Fogonero al cilantro Verduritas salteadas Fruta	Cous cous con verduras Filete de pollo al ajillo Ensalada de remolacha Yogur de soja o fruta	Puré de calabacín Morcillo guisado Papas a cuadros Fruta	Alubias pintas con arroz integral y verduras Merluza empanada Ensalada con espárragos Fruta
<b>LUNES</b> 14	<b>MARTES</b> 15	<b>MIÉRCOLES</b> 16	<b>JUEVES</b> 17	<b>VIERNES</b> 18
Lentejas guisadas Fogonero en salsa verde Guisantes con papas al vapor Fruta	Coditos con atún Pollo asado Tomate cherry asado y papa Yogur de soja o fruta	Arroz de la huerta Merluza al horno con tomate Cuadritos de zanahoria salteadas Fruta	Puré de calabaza y manzana Escalope de cerdo Papas asadas Fruta	Garbanzos guisados al curry Tortilla española Ensalada mixta Fruta
<b>LUNES</b> 21	<b>MARTES</b> 22	<b>MIÉRCOLES</b> 23	<b>JUEVES</b> 24	<b>VIERNES</b> 25
Judías verdes con tomate Ragout de pavo Puré de papa (sin leche) Fruta	Arroz con pollo Tortilla de atún Ensalada de manzana Yogur de soja o fruta	Puré de espinacas Bacalao en tempura Papas fritas Fruta	Sopa de fideos Magro en salsa Verduritas salteadas Fruta	Pasta integral con chorizo Merluza en salsa de mejillones Ensalada de zanahoria Fruta
<b>LUNES</b> 28	<b>MARTES</b> 29	<b>MIÉRCOLES</b> 30		
Alubias blancas Tortilla de calabacín Ensalada de maíz Fruta	Macarrones con tomate Merluza al horno Ensalada de manzana Yogur de soja o fruta	Arroz caldoso de pescado Filete de lomo en salsa de champiñones Ensalada mixta 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

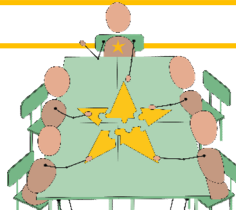


## INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENÚ DE NOVIEMBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Martes 1					<b>FESTIVO</b>
Miércoles 2	807	45,5	73,6	33,1	Arroz o pasta o patata,pescado o huevo y fruta
Jueves 3	807	22,7	89,8	37	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 4	642	35,7	57,9	27,9	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Sábado 5					
Domingo 6					
Lunes 7	741	26,8	89	28,8	Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado y fruta o lácteo
Martes 8	761	39,7	91,9	23,6	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo,fruta o lácteo
Miércoles 9	716	33,6	52	40,1	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta.
Jueves 10	683	30,3	69,8	28,6	Arroz o pasta o patata,carne o huevo y fruta o lácteo
Viernes 11	760	33,9	86,4	25,9	Arroz o pasta ,carne o huevo y fruta o lácteo
Sábado 12					
Domingo 13					
Lunes 14	792	54,9	73,5	25,5	Arroz, pasta o patata ,carne o huevo y fruta o lácteo
Martes 15	799	42,7	78,5	33,4	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta
Miércoles 16	689	22,8	99,3	20,3	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Jueves 17	649	25	58,6	33,1	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 18	780	29,2	91	30,5	Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado y fruta o lácteo
Sábado 19					
Domingo 20					
Lunes 21	613	29,1	61,2	24,5	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Martes 22	789	31,2	86	34,5	Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado y fruta
Miércoles 23	677	34,9	76,6	23,3	Arroz, pasta o patata ,huevo o carne y fruta o lácteo
Jueves 24	684	36,4	87,8	18,3	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 25	715	32,3	83,6	25,3	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo,fruta o lácteo
Sábado 26					
Domingo 27					
Lunes 28	688	27,3	70,5	27,8	Arroz, pasta o patata ,pescado o carne y fruta o lácteo
Martes 29	737	30	75	33,1	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta
Miércoles 30	784	26,3	90,2	28,5	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo

## Menú alérgicos frutos secos de Noviembre

CURSO 22-23

	<b>MARTES</b> 1	<b>MIÉRCOLES</b> 2	<b>JUEVES</b> 3	<b>VIERNES</b> 4
	<b>FESTIVO</b>	Lentejas con verduras Filete de cerdo en salsa de mazana Arroz blanco Yogur o fruta	Sopa de estrellitas Albóndigas con verduras Papas fritas Fruta y leche	Patatas a la marinera (con rape) Escalope de pollo Tomate aliñado Fruta y leche
<b>LUNES</b> 7	<b>MARTES</b> 8	<b>MIÉRCOLES</b> 9	<b>JUEVES</b> 10	<b>VIERNES</b> 11
Tallarines con tomate y queso Tortilla de jamón Ensalada de maíz Fruta y leche	Arroz con calamares Fogonero al cilantro Verduritas salteadas Fruta y leche	Cous cous con verduras Filete de pollo al ajillo Ensalada de remolacha Yogur o fruta	Puré de calabacín Morcillo guisado Papas a cuadros Fruta y leche	Alubias pintas con arroz integral y verduras Merluza empanada Ensalada con espárragos Fruta y leche
<b>LUNES</b> 14	<b>MARTES</b> 15	<b>MIÉRCOLES</b> 16	<b>JUEVES</b> 17	<b>VIERNES</b> 18
Lentejas guisadas Fogonero en salsa verde Guisantes con papas al vapor Fruta y leche	Coditos con atún Pollo asado Tomate cherry asado y papa Yogur o fruta	Arroz de la huerta Merluza al horno con tomate Cuadritos de zanahoria salteadas Fruta y leche	Puré de calabaza y manzana Escalope de cerdo Papas asadas Fruta y leche	Garbanzos guisados al curry Tortilla española Ensalada mixta Fruta y leche
<b>LUNES</b> 21	<b>MARTES</b> 22	<b>MIÉRCOLES</b> 23	<b>JUEVES</b> 24	<b>VIERNES</b> 25
Judías verdes con tomate Ragout de pavo Puré de papa Fruta y leche	Arroz con pollo Tortilla de queso Ensalada de manzana Yogur o fruta	Puré de espinacas Bacalao en tempura Papas fritas Fruta y leche	Sopa de fideos Magro en salsa Verduritas salteadas Fruta y leche	Pasta integral con chorizo Merluza en salsa de mejillones Ensalada de zanahoria Fruta y leche
<b>LUNES</b> 28	<b>MARTES</b> 29	<b>MIÉRCOLES</b> 30		
Alubias blancas Tortilla de calabacín Ensalada de maíz Fruta y leche	Macarrones con tomate Merluza al horno Ensalada de manzana Yogur o fruta	Arroz caldoso de pescado Filete de lomo en salsa de champiñones Ensalada mixta 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 NOVIEMBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Martes 1					<b>FESTIVO</b>
Miércoles 2	807	45,5	73,6	33,1	Arroz o pasta o patata,pescado o huevo y fruta
Jueves 3	807	22,7	89,8	37	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 4	642	35,7	57,9	27,9	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Sábado 5					
Domingo 6					
Lunes 7	741	26,8	89	28,8	Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado y fruta o lácteo
Martes 8	761	39,7	91,9	23,6	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo,fruta o lácteo
Miércoles 9	716	33,6	52	40,1	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta.
Jueves 10	683	30,3	69,8	28,6	Arroz o pasta o patata,carne o huevo y fruta o lácteo
Viernes 11	760	33,9	86,4	25,9	Arroz o pasta ,carne o huevo y fruta o lácteo
Sábado 12					
Domingo 13					
Lunes 14	792	54,9	73,5	25,5	Arroz, pasta o patata ,carne o huevo y fruta o lácteo
Martes 15	799	42,7	78,5	33,4	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta
Miércoles 16	689	22,8	99,3	20,3	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Jueves 17	649	25	58,6	33,1	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 18	780	29,2	91	30,5	Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado y fruta o lácteo
Sábado 19					
Domingo 20					
Lunes 21	613	29,1	61,2	24,5	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Martes 22	789	31,2	86	34,5	Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado y fruta
Miércoles 23	677	34,9	76,6	23,3	Arroz, pasta o patata ,huevo o carne y fruta o lácteo
Jueves 24	684	36,4	87,8	18,3	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 25	715	32,3	83,6	25,3	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo,fruta o lácteo
Sábado 26					
Domingo 27					
Lunes 28	688	27,3	70,5	27,8	Arroz, pasta o patata ,pescado o carne y fruta o lácteo
Martes 29	737	30	75	33,1	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta
Miércoles 30	784	26,3	90,2	28,5	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo

## Menú bajo en grasa de Noviembre

CURSO 22-23

	<b>MARTES</b> 1	<b>MIÉRCOLES</b> 2	<b>JUEVES</b> 3	<b>VIERNES</b> 4
	<b>FESTIVO</b>	Lentejas con verduras Filete de cerdo en salsa de manzana Arroz blanco Yogur desnatado o fruta	Sopa de estrellitas Albóndigas con verduras Papas al vapor Fruta y leche	Patatas a la marinera (con rape) Filete de pollo plancha Tomate aliñado Fruta y leche
<b>LUNES</b> 7	<b>MARTES</b> 8	<b>MIÉRCOLES</b> 9	<b>JUEVES</b> 10	<b>VIERNES</b> 11
Tallarines con tomate Tortilla de jamón Ensalada de maíz Fruta y leche	Arroz con calamares Fogonero al cilantro Verduritas salteadas Fruta y leche	Cous cous con verduras Filete de pollo al ajillo Ensalada de remolacha Yogur desnatado o fruta	Puré de calabacín Morcillo guisado Papas al vapor Fruta y leche	Alubias pintas con arroz integral y verduras Merluza al horno Ensalada con espárragos Fruta y leche
<b>LUNES</b> 14	<b>MARTES</b> 15	<b>MIÉRCOLES</b> 16	<b>JUEVES</b> 17	<b>VIERNES</b> 18
Lentejas guisadas Fogonero en salsa verde Guisantes con papas al vapor Fruta y leche	Coditos con atún Pollo asado Tomate cherry asado y papa Yogur desnatado o fruta	Arroz de la huerta Merluza al horno con tomate Cuadritos de zanahoria salteadas Fruta y leche	Puré de calabaza y manzana Filete de cerdo a la plancha Papas al vapor Fruta y leche	Garbanzos guisados al curry Tortilla española Ensalada mixta Fruta y leche
<b>LUNES</b> 21	<b>MARTES</b> 22	<b>MIÉRCOLES</b> 23	<b>JUEVES</b> 24	<b>VIERNES</b> 25
Judías verdes con tomate Ragout de pavo Puré de papa Fruta y leche	Arroz con pollo Tortilla de queso Ensalada de manzana Yogur desnatado o fruta	Puré de espinacas Bacalao al horno Papas al vapor Fruta y leche	Sopa de fideos Magro en salsa Verduritas salteadas Fruta y leche	Pasta integral con chorizo Merluza en salsa de mejillones Ensalada de zanahoria Fruta y leche
<b>LUNES</b> 28	<b>MARTES</b> 29	<b>MIÉRCOLES</b> 30		
Alubias blancas Tortilla de calabacín Ensalada de maíz Fruta y leche	Macarrones con tomate Merluza al horno Ensalada de manzana Yogur desnatado o fruta	Arroz caldoso de pescado Filete de lomo en salsa de champiñones Ensalada mixta 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 NOVIEMBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Martes 1					<b>FESTIVO</b>
Miércoles 2	807	45,5	73,6	33,1	Arroz o pasta o patata,pescado o huevo y fruta
Jueves 3	807	22,7	89,8	37	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 4	642	35,7	57,9	27,9	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Sábado 5					
Domingo 6					
Lunes 7	741	26,8	89	28,8	Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado y fruta o lácteo
Martes 8	761	39,7	91,9	23,6	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo,fruta o lácteo
Miércoles 9	716	33,6	52	40,1	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta.
Jueves 10	683	30,3	69,8	28,6	Arroz o pasta o patata,carne o huevo y fruta o lácteo
Viernes 11	760	33,9	86,4	25,9	Arroz o pasta ,carne o huevo y fruta o lácteo
Sábado 12					
Domingo 13					
Lunes 14	792	54,9	73,5	25,5	Arroz, pasta o patata ,carne o huevo y fruta o lácteo
Martes 15	799	42,7	78,5	33,4	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta
Miércoles 16	689	22,8	99,3	20,3	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Jueves 17	649	25	58,6	33,1	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 18	780	29,2	91	30,5	Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado y fruta o lácteo
Sábado 19					
Domingo 20					
Lunes 21	613	29,1	61,2	24,5	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Martes 22	789	31,2	86	34,5	Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado y fruta
Miércoles 23	677	34,9	76,6	23,3	Arroz, pasta o patata ,huevo o carne y fruta o lácteo
Jueves 24	684	36,4	87,8	18,3	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 25	715	32,3	83,6	25,3	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo,fruta o lácteo
Sábado 26					
Domingo 27					
Lunes 28	688	27,3	70,5	27,8	Arroz, pasta o patata ,pescado o carne y fruta o lácteo
Martes 29	737	30	75	33,1	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta
Miércoles 30	784	26,3	90,2	28,5	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo