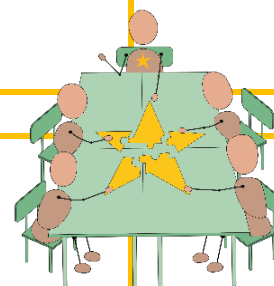


LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Lentejas guisadas Rabas de calamar Ensalada de maíz Fruta y leche	Pasta integral con atún Pollo asado Ensalada de remolacha Yogur o fruta	Arroz de la huerta Merluza al horno con tomate Calabacín y zanahoria salteada Fruta y leche	Puré de calabaza y manzana Escalope de cerdo Papas asadas Fruta y leche	Garbanzos guisados al curry Huevos gratinados con jamón Ensalada mixta Fruta y leche
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
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 con tomate Menestra de verduras Fruta y leche	Sopa de fideos Ropa vieja Papas a cuadros Fruta y leche	Pasta integral con chorizo Merluza en salsa verde Guisantes Fruta y leche
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Arroz caldoso de carne Bacalao rebozado Ensalada mixta Fruta y leche	Coditos con queso Filete de pollo a la plancha Ensalada de manzana Yogur o fruta	Alubias blancas Tortilla de calabacín Ensalada de maíz Fruta y leche	Puré de calabacín Merluza empanada Papas aliñadas asadas Fruta y leche	Lentejas con verduras Morcillo estofado Arroz blanco Fruta y leche
LUNES 30	MARTES 31			
Sopa de estrellitas Albóndigas con verduras Papas fritas Fruta y leche	Alubias pintas con arroz integral y verduras Filete de cerdo en salsa de manzana Zanahorias salteadas 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



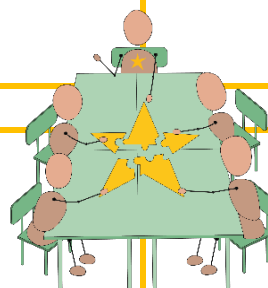
INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENÚ DE ENERO

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 9	769	35,6	77,5	34,3	Arroz,pasta o patata,carne o huevo y fruta o lácteo
Martes 10	760	41,5	72,2	32,2	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo,fruta
Miércoles 11	670	24,3	97,5	18,2	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Jueves 12	627	23,3	58,6	31,4	Arroz, pasta o patata,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 13	718	28	77,9	28,7	Vegetales crudos o cocidos ,carne o pescado y fruta o lácteo
Sábado 14					
Domingo 15					
Lunes 16	611	29,3	67,7	21,4	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Martes 17	789	31,2	86	34,5	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta
Miércoles 18	608	37,7	63,5	19,6	Arroz, pasta o patata,carne o huevo y fruta o lácteo
Jueves 19	713	35,3	82,4	24,1	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 20	694	33,2	89,3	20,1	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Sábado 21					
Domingo 22					
Lunes 23	829	43,9	86,7	31,9	Vegetales crudos o cocidos ,carne o huevo y fruta o lácteo
Martes 24	804	50,6	79,4	29,9	Vegetales crudos o cocidos, pescado o huevo y fruta
Miércoles 25	688	27,3	70,5	27,8	Arroz, pasta o patata ,pescado o carne y fruta o lácteo
Jueves 26	602	24,7	76,2	19,3	Arroz,pasta o patata,carne o huevo y fruta o lácteo
Viernes 27	771	40,8	87,8	24,3	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo,fruta o lácteo
Sábado 28					
Domingo 29					
Lunes 30	778	23,3	95,2	31,5	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Martes 31	819	43,9	68,9	36,3	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta .

Menú Celiacos de ENERO

CURSO 22-23

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Lentejas guisadas Bacalao al horno Ensalada de maíz Fruta y leche	Pasta sin gluten con atún Pollo asado Ensalada de remolacha Yogur o fruta	Arroz de la huerta Merluza al horno con tomate Calabacín y zanahoria salteada Fruta y leche	Puré de calabaza y manzana Filete de cerdo plancha Papas asadas Fruta y leche	Garbanzos guisados al curry Huevos con tomate y jamón Ensalada mixta Fruta y leche
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
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 con tomate Menestra de verduras Fruta y leche	Sopa de fideos Ropa vieja Papas a cuadros Fruta y leche	Pasta sin gluten con chorizo Merluza en salsa verde Guisantes Fruta y leche
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Arroz caldoso de carne Bacalao al horno Ensalada mixta Fruta y leche	Coditos sin gluten con queso Filete de pollo a la plancha Ensalada de manzana Yogur o fruta	Alubias blancas Tortilla de calabacín Ensalada de maíz Fruta y leche	Puré de calabacín Merluza al horno Papas aliñadas asadas Fruta y leche	Lentejas con verduras Morcillo estofado Arroz blanco Fruta y leche
LUNES 30	MARTES 31			
Sopa de estrellitas sin gluten Albóndigas con verduras Papas fritas Fruta y leche	Alubias pintas con arroz integral y verduras Filete de cerdo en salsa de manzana Zanahorias salteadas 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



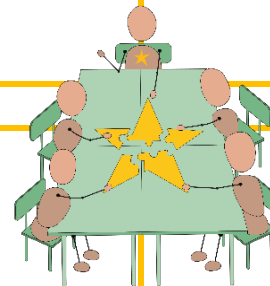
INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENÚ DE ENERO

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 9	769	35,6	77,5	34,3	Arroz,pasta o patata,carne o huevo y fruta o lácteo
Martes 10	760	41,5	72,2	32,2	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo,fruta
Miércoles 11	670	24,3	97,5	18,2	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Jueves 12	627	23,3	58,6	31,4	Arroz, pasta o patata,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 13	718	28	77,9	28,7	Vegetales crudos o cocidos ,carne o pescado y fruta o lácteo
Sábado 14					
Domingo 15					
Lunes 16	611	29,3	67,7	21,4	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Martes 17	789	31,2	86	34,5	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta
Miércoles 18	608	37,7	63,5	19,6	Arroz, pasta o patata,carne o huevo y fruta o lácteo
Jueves 19	713	35,3	82,4	24,1	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 20	694	33,2	89,3	20,1	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Sábado 21					
Domingo 22					
Lunes 23	829	43,9	86,7	31,9	Vegetales crudos o cocidos ,carne o huevo y fruta o lácteo
Martes 24	804	50,6	79,4	29,9	Vegetales crudos o cocidos, pescado o huevo y fruta
Miércoles 25	688	27,3	70,5	27,8	Arroz, pasta o patata ,pescado o carne y fruta o lácteo
Jueves 26	602	24,7	76,2	19,3	Arroz,pasta o patata,carne o huevo y fruta o lácteo
Viernes 27	771	40,8	87,8	24,3	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo,fruta o lácteo
Sábado 28					
Domingo 29					
Lunes 30	778	23,3	95,2	31,5	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Martes 31	819	43,9	68,9	36,3	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta .

Menú alérgicos al huevo de ENERO

CURSO 22-23

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Lentejas guisadas Bacalao al horno Ensalada de maíz Fruta y leche	Pasta sin gluten con atún Pollo asado Ensalada de remolacha Yogur o fruta	Arroz de la huerta Merluza al horno con tomate Calabacín y zanahoria salteada Fruta y leche	Puré de calabaza y manzana Filete de cerdo plancha Papas asadas Fruta y leche	Garbanzos guisados al curry Filete de ternera Ensalada mixta Fruta y leche
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
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 con tomate Menestra de verduras Fruta y leche	Sopa de fideos Ropa vieja Papas a cuadros Fruta y leche	Pasta con chorizo Merluza en salsa verde Guisantes Fruta y leche
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Arroz caldoso de carne Bacalao al horno Ensalada mixta Fruta y leche	Coditos con queso Filete de pollo a la plancha Ensalada de manzana Yogur o fruta	Alubias blancas Filete de ternera Ensalada de maíz Fruta y leche	Puré de calabacín Merluza al horno Papas aliñadas asadas Fruta y leche	Lentejas con verduras Morcillo estofado Arroz blanco Fruta y leche
LUNES 30	MARTES 31			
Sopa de estrellitas Albóndigas con verduras Papas fritas Fruta y leche	Alubias pintas con arroz integral y verduras Filete de cerdo en salsa de manzana Zanahorias salteadas 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



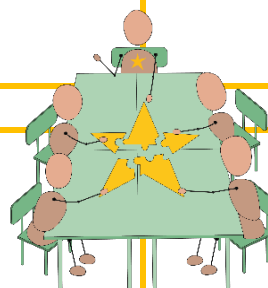
INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENÚ DE ENERO

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 9	769	35,6	77,5	34,3	Arroz,pasta o patata,carne o huevo y fruta o lácteo
Martes 10	760	41,5	72,2	32,2	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo,fruta
Miércoles 11	670	24,3	97,5	18,2	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Jueves 12	627	23,3	58,6	31,4	Arroz, pasta o patata,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 13	718	28	77,9	28,7	Vegetales crudos o cocidos ,carne o pescado y fruta o lácteo
Sábado 14					
Domingo 15					
Lunes 16	611	29,3	67,7	21,4	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Martes 17	789	31,2	86	34,5	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta
Miércoles 18	608	37,7	63,5	19,6	Arroz, pasta o patata,carne o huevo y fruta o lácteo
Jueves 19	713	35,3	82,4	24,1	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 20	694	33,2	89,3	20,1	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Sábado 21					
Domingo 22					
Lunes 23	829	43,9	86,7	31,9	Vegetales crudos o cocidos ,carne o huevo y fruta o lácteo
Martes 24	804	50,6	79,4	29,9	Vegetales crudos o cocidos, pescado o huevo y fruta
Miércoles 25	688	27,3	70,5	27,8	Arroz, pasta o patata ,pescado o carne y fruta o lácteo
Jueves 26	602	24,7	76,2	19,3	Arroz,pasta o patata,carne o huevo y fruta o lácteo
Viernes 27	771	40,8	87,8	24,3	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo,fruta o lácteo
Sábado 28					
Domingo 29					
Lunes 30	778	23,3	95,2	31,5	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Martes 31	819	43,9	68,9	36,3	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta .

Menú alérgicos legumbres de ENERO

CURSO 22-23

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Crema de verduras Rabas de calamar Ensalada de maíz Fruta y leche	Pasta integral con atún Pollo asado Ensalada de remolacha Yogur o fruta	Arroz de la huerta Merluza al horno con tomate Calabacín y zanahoria salteada Fruta y leche	Puré de calabaza y manzana Escalope de cerdo Papas asadas Fruta y leche	Patatas guisadas Riojana Huevos gratinados con jamón Ensalada mixta Fruta y leche
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Puré de zanahoria 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 con tomate Menestra de verduras Fruta y leche	Sopa de fideos Ropa vieja (sin legumbre) Papas a cuadros Fruta y leche	Pasta integral con chorizo Merluza en salsa verde Zanahoria salteada Fruta y leche
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Arroz caldoso de carne Bacalao al horno Ensalada mixta Fruta y leche	Coditos con queso Filete de pollo a la plancha Ensalada de manzana Yogur o fruta	Sopa de arroz Tortilla de calabacín Ensalada de maíz Fruta y leche	Puré de calabacín Merluza empanada Papas aliñadas asadas Fruta y leche	Patatas a la jardinera Morcillo estofado Arroz blanco Fruta y leche
LUNES 30	MARTES 31			
Sopa de estrellitas Filete de ternera Papas fritas Fruta y leche	Arroz con verduras Filete de cerdo en salsa de manzana Zanahorias salteadas 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



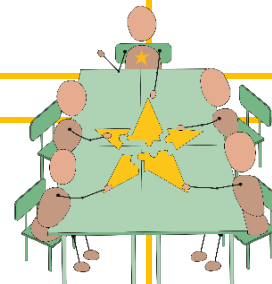
INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENÚ DE ENERO

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 9	769	35,6	77,5	34,3	Arroz,pasta o patata,carne o huevo y fruta o lácteo
Martes 10	760	41,5	72,2	32,2	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo,fruta
Miércoles 11	670	24,3	97,5	18,2	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Jueves 12	627	23,3	58,6	31,4	Arroz, pasta o patata,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 13	718	28	77,9	28,7	Vegetales crudos o cocidos ,carne o pescado y fruta o lácteo
Sábado 14					
Domingo 15					
Lunes 16	611	29,3	67,7	21,4	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Martes 17	789	31,2	86	34,5	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta
Miércoles 18	608	37,7	63,5	19,6	Arroz, pasta o patata,carne o huevo y fruta o lácteo
Jueves 19	713	35,3	82,4	24,1	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 20	694	33,2	89,3	20,1	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Sábado 21					
Domingo 22					
Lunes 23	829	43,9	86,7	31,9	Vegetales crudos o cocidos ,carne o huevo y fruta o lácteo
Martes 24	804	50,6	79,4	29,9	Vegetales crudos o cocidos, pescado o huevo y fruta
Miércoles 25	688	27,3	70,5	27,8	Arroz, pasta o patata ,pescado o carne y fruta o lácteo
Jueves 26	602	24,7	76,2	19,3	Arroz,pasta o patata,carne o huevo y fruta o lácteo
Viernes 27	771	40,8	87,8	24,3	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo,fruta o lácteo
Sábado 28					
Domingo 29					
Lunes 30	778	23,3	95,2	31,5	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Martes 31	819	43,9	68,9	36,3	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta .

Menú alérgicos al pescado de ENERO

CURSO 22-23

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Lentejas guisadas Tortilla de jamón Ensalada de maíz Fruta y leche	Pasta integral con queso Pollo asado Ensalada de remolacha Yogur o fruta	Arroz de la huerta Filete de ternera Calabacín y zanahoria salteada Fruta y leche	Puré de calabaza y manzana Escalope de cerdo Papas asadas Fruta y leche	Garbanzos guisados al curry Huevos gratinados con jamón Ensalada mixta Fruta y leche
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
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 Lomo adobado Menestra de verduras Fruta y leche	Sopa de fideos Ropa vieja Papas a cuadros Fruta y leche	Pasta integral con chorizo Filete de ternera Guisantes Fruta y leche
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Arroz caldoso de carne Tortilla de queso Ensalada mixta Fruta y leche	Coditos con queso Filete de pollo a la plancha Ensalada de manzana Yogur o fruta	Alubias blancas Tortilla de calabacín Ensalada de maíz Fruta y leche	Puré de calabacín Filete de cerdo plancha Papas aliñadas asadas Fruta y leche	Lentejas con verduras Morcillo estofado Arroz blanco Fruta y leche
LUNES 30	MARTES 31			
Sopa de estrellitas Albóndigas con verduras Papas fritas Fruta y leche	Alubias pintas con arroz integral y verduras Filete de cerdo en salsa de manzana Zanahorias salteadas 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



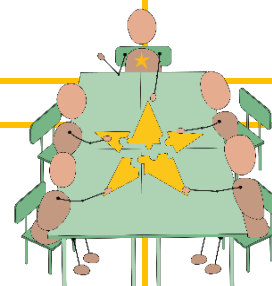
INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENÚ DE ENERO

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 9	769	35,6	77,5	34,3	Arroz,pasta o patata,carne o huevo y fruta o lácteo
Martes 10	760	41,5	72,2	32,2	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo,fruta
Miércoles 11	670	24,3	97,5	18,2	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Jueves 12	627	23,3	58,6	31,4	Arroz, pasta o patata,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 13	718	28	77,9	28,7	Vegetales crudos o cocidos ,carne o pescado y fruta o lácteo
Sábado 14					
Domingo 15					
Lunes 16	611	29,3	67,7	21,4	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Martes 17	789	31,2	86	34,5	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta
Miércoles 18	608	37,7	63,5	19,6	Arroz, pasta o patata,carne o huevo y fruta o lácteo
Jueves 19	713	35,3	82,4	24,1	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 20	694	33,2	89,3	20,1	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Sábado 21					
Domingo 22					
Lunes 23	829	43,9	86,7	31,9	Vegetales crudos o cocidos ,carne o huevo y fruta o lácteo
Martes 24	804	50,6	79,4	29,9	Vegetales crudos o cocidos, pescado o huevo y fruta
Miércoles 25	688	27,3	70,5	27,8	Arroz, pasta o patata ,pescado o carne y fruta o lácteo
Jueves 26	602	24,7	76,2	19,3	Arroz,pasta o patata,carne o huevo y fruta o lácteo
Viernes 27	771	40,8	87,8	24,3	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo,fruta o lácteo
Sábado 28					
Domingo 29					
Lunes 30	778	23,3	95,2	31,5	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Martes 31	819	43,9	68,9	36,3	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta .

Menú alérgicos proteína de la leche de ENERO

CURSO 22-23

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Lentejas guisadas Rabas de calamar Ensalada de maíz Fruta	Pasta integral con atún Pollo asado Ensalada de remolacha Yogur de soja o fruta	Arroz de la huerta Merluza al horno con tomate Calabacín y zanahoria salteada Fruta	Puré de calabaza y manzana Escalope de cerdo Papas asadas Fruta	Garbanzos guisados al curry Huevos con tomate y jamón Ensalada mixta Fruta
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Judías verdes con tomate Ragout de pavo Puré de papa Fruta	Arroz con pollo Tortilla de jamón Ensalada de manzana Yogur de soja o fruta	Puré de espinacas Bacalao con tomate Menestra de verduras Fruta	Sopa de fideos Ropa vieja Papas a cuadros Fruta	Pasta integral con chorizo Merluza en salsa verde Guisantes Fruta
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Arroz caldoso de carne Bacalao al horno Ensalada mixta Fruta	Coditos con tomate Filete de pollo a la plancha Ensalada de manzana Yogur de soja o fruta	Alubias blancas Tortilla de calabacín Ensalada de maíz Fruta	Puré de calabacín Merluza empanada Papas aliñadas asadas Fruta	Lentejas con verduras Morcillo estofado Arroz blanco Fruta
LUNES 30	MARTES 31			
Sopa de estrellitas Albóndigas con verduras Papas fritas Fruta	Alubias pintas con arroz integral y verduras Filete de cerdo en salsa de manzana Zanahorias salteadas 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



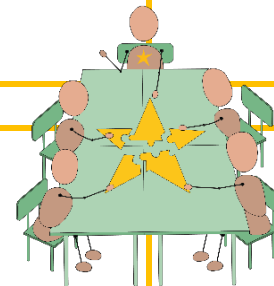
INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENÚ DE ENERO

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 9	769	35,6	77,5	34,3	Arroz,pasta o patata,carne o huevo y fruta o lácteo
Martes 10	760	41,5	72,2	32,2	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo,fruta
Miércoles 11	670	24,3	97,5	18,2	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Jueves 12	627	23,3	58,6	31,4	Arroz, pasta o patata,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 13	718	28	77,9	28,7	Vegetales crudos o cocidos ,carne o pescado y fruta o lácteo
Sábado 14					
Domingo 15					
Lunes 16	611	29,3	67,7	21,4	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Martes 17	789	31,2	86	34,5	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta
Miércoles 18	608	37,7	63,5	19,6	Arroz, pasta o patata,carne o huevo y fruta o lácteo
Jueves 19	713	35,3	82,4	24,1	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 20	694	33,2	89,3	20,1	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Sábado 21					
Domingo 22					
Lunes 23	829	43,9	86,7	31,9	Vegetales crudos o cocidos ,carne o huevo y fruta o lácteo
Martes 24	804	50,6	79,4	29,9	Vegetales crudos o cocidos, pescado o huevo y fruta
Miércoles 25	688	27,3	70,5	27,8	Arroz, pasta o patata ,pescado o carne y fruta o lácteo
Jueves 26	602	24,7	76,2	19,3	Arroz,pasta o patata,carne o huevo y fruta o lácteo
Viernes 27	771	40,8	87,8	24,3	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo,fruta o lácteo
Sábado 28					
Domingo 29					
Lunes 30	778	23,3	95,2	31,5	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Martes 31	819	43,9	68,9	36,3	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta .

Menú alérgicos frutos secos de ENERO

CURSO 22-23

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Lentejas guisadas Bacalao al horno Ensalada de maíz Fruta y leche	Pasta integral con atún Pollo asado Ensalada de remolacha Yogur o fruta	Arroz de la huerta Merluza al horno con tomate Calabacín y zanahoria salteada Fruta y leche	Puré de calabaza y manzana Escalope de cerdo Papas asadas Fruta y leche	Garbanzos guisados al curry Huevos gratinados con jamón Ensalada mixta Fruta y leche
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
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 con tomate Menestra de verduras Fruta y leche	Sopa de fideos Ropa vieja Papas a cuadros Fruta y leche	Pasta integral con chorizo Merluza en salsa verde Guisantes Fruta y leche
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Arroz caldoso de carne Bacalao al horno Ensalada mixta Fruta y leche	Coditos con queso Filete de pollo a la plancha Ensalada de manzana Yogur o fruta	Alubias blancas Tortilla de calabacín Ensalada de maíz Fruta y leche	Puré de calabacín Merluza empanada Papas aliñadas asadas Fruta y leche	Lentejas con verduras Morcillo estofado Arroz blanco Fruta y leche
LUNES 30	MARTES 31			
Sopa de estrellitas Albóndigas con verduras Papas fritas Fruta y leche	Alubias pintas con arroz integral y verduras Filete de cerdo en salsa de manzana Zanahorias salteadas 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



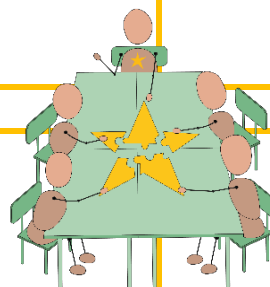
INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENÚ DE ENERO

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 9	769	35,6	77,5	34,3	Arroz,pasta o patata,carne o huevo y fruta o lácteo
Martes 10	760	41,5	72,2	32,2	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo,fruta
Miércoles 11	670	24,3	97,5	18,2	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Jueves 12	627	23,3	58,6	31,4	Arroz, pasta o patata,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 13	718	28	77,9	28,7	Vegetales crudos o cocidos ,carne o pescado y fruta o lácteo
Sábado 14					
Domingo 15					
Lunes 16	611	29,3	67,7	21,4	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Martes 17	789	31,2	86	34,5	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta
Miércoles 18	608	37,7	63,5	19,6	Arroz, pasta o patata,carne o huevo y fruta o lácteo
Jueves 19	713	35,3	82,4	24,1	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 20	694	33,2	89,3	20,1	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Sábado 21					
Domingo 22					
Lunes 23	829	43,9	86,7	31,9	Vegetales crudos o cocidos ,carne o huevo y fruta o lácteo
Martes 24	804	50,6	79,4	29,9	Vegetales crudos o cocidos, pescado o huevo y fruta
Miércoles 25	688	27,3	70,5	27,8	Arroz, pasta o patata ,pescado o carne y fruta o lácteo
Jueves 26	602	24,7	76,2	19,3	Arroz,pasta o patata,carne o huevo y fruta o lácteo
Viernes 27	771	40,8	87,8	24,3	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo,fruta o lácteo
Sábado 28					
Domingo 29					
Lunes 30	778	23,3	95,2	31,5	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Martes 31	819	43,9	68,9	36,3	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta .

Menú bajo en grasa de ENERO

CURSO 22-23

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Lentejas guisadas Bacalao al horno Ensalada de maíz Fruta y leche	Pasta integral con atún Pollo asado Ensalada de remolacha Yogur desnatado o fruta	Arroz de la huerta Merluza al horno con tomate Calabacín y zanahoria salteada Fruta y leche	Puré de calabaza y manzana Filete de cerdo plancha Papas asadas Fruta y leche	Garbanzos guisados al curry Huevos con tomate y jamón Ensalada mixta Fruta y leche
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Judías verdes con tomate Ragout de pavo Puré de papa Fruta y leche	Arroz con pollo Tortilla francesa Ensalada de manzana Yogur desnatado o fruta	Puré de espinacas Bacalao con tomate Menestra de verduras Fruta y leche	Sopa de fideos Ropa vieja Papas al vapor Fruta y leche	Pasta integral con tomate Merluza en salsa verde Guisantes Fruta y leche
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Arroz caldoso de carne Bacalao al horno Ensalada mixta Fruta y leche	Coditos con tomate Filete de pollo a la plancha Ensalada de manzana Yogur desnatado o fruta	Alubias blancas Tortilla de calabacín Ensalada de maíz Fruta y leche	Puré de calabacín Merluza al horno Papas aliñadas asadas Fruta y leche	Lentejas con verduras Morcillo estofado Arroz blanco Fruta y leche
LUNES 30	MARTES 31			
Sopa de estrellitas Albóndigas con verduras Papas al vapor Fruta y leche	Alubias pintas con arroz integral y verduras Filete de cerdo en salsa de manzana Zanahorias 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 ENERO

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 9	769	35,6	77,5	34,3	Arroz,pasta o patata,carne o huevo y fruta o lácteo
Martes 10	760	41,5	72,2	32,2	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo,fruta
Miércoles 11	670	24,3	97,5	18,2	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Jueves 12	627	23,3	58,6	31,4	Arroz, pasta o patata,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 13	718	28	77,9	28,7	Vegetales crudos o cocidos ,carne o pescado y fruta o lácteo
Sábado 14					
Domingo 15					
Lunes 16	611	29,3	67,7	21,4	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Martes 17	789	31,2	86	34,5	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta
Miércoles 18	608	37,7	63,5	19,6	Arroz, pasta o patata,carne o huevo y fruta o lácteo
Jueves 19	713	35,3	82,4	24,1	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 20	694	33,2	89,3	20,1	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Sábado 21					
Domingo 22					
Lunes 23	829	43,9	86,7	31,9	Vegetales crudos o cocidos ,carne o huevo y fruta o lácteo
Martes 24	804	50,6	79,4	29,9	Vegetales crudos o cocidos, pescado o huevo y fruta
Miércoles 25	688	27,3	70,5	27,8	Arroz, pasta o patata ,pescado o carne y fruta o lácteo
Jueves 26	602	24,7	76,2	19,3	Arroz,pasta o patata,carne o huevo y fruta o lácteo
Viernes 27	771	40,8	87,8	24,3	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo,fruta o lácteo
Sábado 28					
Domingo 29					
Lunes 30	778	23,3	95,2	31,5	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Martes 31	819	43,9	68,9	36,3	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta .