

## MENÚ DE FEBRERO

CURSO 22-23

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Puré de zanahoria Filete de pollo al ajillo Espirales de colores Fruta y leche	<b>FESTIVO</b>	Lentejas con verduras Tortilla española Ensalada de manzana Fruta y leche
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Judías verdes con tomate Varitas de merluza Papas panaderas Fruta y leche	Alubias pintas con calabaza Tortilla de calabacin Ensalada mixta Yogur o fruta	Arroz tres delicias Filete de cerdo Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Macarrones integrales con calabacín Bacalao con tomate Brócoli salteado Fruta y leche	Sopa de fideos Jamoncitos de pollo en adobo Papas fritas Fruta y leche
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Puré de verduras Merluza al cilantro Papas fritas Fruta y leche	Espirales integrales con tomate y albahaca Hamburguesa de pollo en salsa Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta y leche	Arroz con pollo y verduras Fogonero en salsa verde Guisantes cocidos Fruta y leche	Lentejas guisadas con verduras Lomo adobado Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
<b>NO LECTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	Garbanzos con verduras Empanadillas de atún al horno Ensalada de maíz Fruta y leche	Spaguetis integrales gratinados Muslitos de pollo asados Pimientos , guisantes y cebolla Fruta y leche	Sopa de arroz y verduras Tortilla española Ensalada de remolacha Fruta y leche
LUNES 27	MARTES 28			
Papas a la Riojana Merluza en salsa de zanahoria Calabacín rebozado Fruta y leche	Macarrones con jamón Burguer meat plancha Zanahorias y judías verdes salteadas 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 FEBRERO

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Miércoles 1	745	44,1	88,8	21,4	Arroz,pescado o huevo fruta o lácteo
Jueves 2					<b>FIESTA</b>
Viernes 3	744	30,5	90,9	25,8	Verduras crudas o cocidas, pescado o carne,fruta o lácteo
Sábado 4					
Domingo 5					
Lunes 6	755	21,3	81,4	35,2	Arroz ,pasta o patata,carne o huevo,fruta o lácteo
Martes 7	716	31,9	61,4	33,3	Arroz ,pasta o patata,carne o pescado,fruta
Miércoles 8	759	36,4	91,7	25,8	Verduras crudas o cocidas ,pescado o huevo fruta o lácteo
Jueves 9	658	41,1	69,3	22	Verduras crudas o cocidas, carne o huevo,fruta
Viernes 10	722	31,6	84,8	26,3	Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta o lácteo
Sábado 11					
Domingo 12					
Lunes 13	563	25,5	67	19,1	Arroz ,pasta o patata,huevo o carne,fruta o lácteo
Martes 14	688	39,9	74,3	23,5	Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta
Miércoles 15	621	26,5	63,3	24	Arroz ,pasta o patata,carne o pescado,fruta o lácteo
Jueves 16	744	46,8	95,3	16,9	Verduras crudas o cocidas, carne o huevo,fruta o lácteo
Viernes 17	801	34,3	71,4	37,4	Arroz o pasta, pescado o huevo,fruta o lácteo
Sábado 18					
Domingo 19					
Lunes 20					<b>NO LECTIVO</b>
Martes 21					<b>FIESTA</b>
Miércoles 22	706	24,1	96,5	21	Arroz ,pasta o patata,pescado o huevo,fruta o lácteo
Jueves 23	757	35,1	83,8	28,5	Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta o lácteo
Viernes 24	598	16,9	80,9	22,5	Verduras crudas o cocidas,pescado o carne,fruta o lácteo
Sábado 25					
Domingo 26					
Lunes 27	728	26,2	82,1	30,3	Verduras crudas o cocidas,carne o huevo,fruta o lácteo
Martes 28	775	27,2	89,6	32	Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta

## Menú Celiacos de FEBRERO

CURSO 22-23

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Puré de zanahoria Filete de pollo al ajillo Pasta sin gluten Fruta y leche	<b>FESTIVO</b>	Lentejas con verduras Tortilla española Ensalada de manzana Fruta y leche
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Judías verdes con tomate Merluza al horno Papas panaderas Fruta y leche	Alubias pintas con calabaza Tortilla de calabacin Ensalada mixta Yogur o fruta	Arroz tres delicias Filete de cerdo Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Macarrones sin gluten con calabacín Bacalao con tomate Brócoli salteado Fruta y leche	Sopa de fideos sin gluten Jamoncitos de pollo en adobo Papas fritas Fruta y leche
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Puré de verduras Merluza al cilantro Papas fritas Fruta y leche	Espirales sin gluten con tomate y albahaca Hamburguesa de pollo en salsa Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta y leche	Arroz con pollo y verduras Fogonero en salsa verde Guisantes cocidos Fruta y leche	Lentejas guisadas con verduras Lomo adobado Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
<b>NO LECTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	Garbanzos con verduras Filete de ternera Ensalada de maíz Fruta y leche	Spaguetis sin gluten gratinados Muslitos de pollo asados Pimientos , guisantes y cebolla Fruta y leche	Sopa de arroz y verduras Tortilla española Ensalada de remolacha Fruta y leche
LUNES 27	MARTES 28			
Papas a la Riojana Merluza en salsa de zanahoria Calabacín plancha Fruta y leche	Macarrones sin gluten con jamón Burguer meat plancha Zanahorias y judías verdes salteadas 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 FEBRERO

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Miércoles 1	748	40,5	92	21,9	Arroz,pescado o huevo fruta o lácteo
Jueves 2					<b>FIESTA</b>
Viernes 3	744	30,5	90,9	25,8	Verduras crudas o cocidas, pescado o carne,fruta o lácteo
Sábado 4					
Domingo 5					
Lunes 6	590	23,6	64,9	23,2	Arroz ,pasta o patata,carne o huevo,fruta o lácteo
Martes 7	716	31,9	61,4	33,3	Arroz ,pasta o patata,carne o pescado,fruta
Miércoles 8	759	36,4	91,7	25,8	Verduras crudas o cocidas ,pescado o huevo fruta o lácteo
Jueves 9	668	37,5	76,5	22	Verduras crudas o cocidas, carne o huevo,fruta
Viernes 10	722	31,6	84,8	26,3	Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta o lácteo
Sábado 11					
Domingo 12					
Lunes 13	640	26,3	73,4	24,2	Arroz ,pasta o patata,huevo o carne,fruta o lácteo
Martes 14	624	31,5	75,5	20,3	Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta
Miércoles 15	621	26,5	63,3	24	Arroz ,pasta o patata,carne o pescado,fruta o lácteo
Jueves 16	695	37,7	95,3	16,3	Verduras crudas o cocidas, carne o huevo,fruta o lácteo
Viernes 17	801	34,3	71,4	37,4	Arroz o pasta, pescado o huevo,fruta o lácteo
Sábado 18					
Domingo 19					
Lunes 20					<b>NO LECTIVO</b>
Martes 21					<b>FIESTA</b>
Miércoles 22	701	40,2	75,6	22,6	Arroz ,pasta o patata,pescado o huevo,fruta o lácteo
Jueves 23	793	33,1	91,8	30,4	Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta o lácteo
Viernes 24	598	16,9	80,9	22,5	Verduras crudas o cocidas,pescado o carne,fruta o lácteo
Sábado 25					
Domingo 26					
Lunes 27	637	25,9	71,8	24,7	Verduras crudas o cocidas,carne o huevo,fruta o lácteo
Martes 28	814	26,7	94,8	34,4	Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta

## Menú alérgicos al huevo de FEBRERO

CURSO 22-23

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Puré de zanahoria Filete de pollo al ajillo Espirales de colores Fruta y leche	<b>FESTIVO</b>	Lentejas con verduras Filete de ternera Ensalada de manzana Fruta y leche
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Judías verdes con tomate Merluza al horno Papas panaderas Fruta y leche	Alubias pintas con calabaza Filete de pollo Ensalada mixta Yogur o fruta	Arroz salteado Filete de cerdo Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Macarrones sin huevo con calabacín Bacalao con tomate Brócoli salteado Fruta y leche	Sopa de fideos Jamoncitos de pollo en adobo Papas fritas Fruta y leche
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Puré de verduras Merluza al cilantro Papas fritas Fruta y leche	Espirales con tomate y albahaca Hamburguesa de pollo en salsa Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Alubias blancas con verduras Filete de ternera Ensalada mixta Fruta y leche	Arroz con pollo y verduras Fogonero en salsa verde Guisantes cocidos Fruta y leche	Lentejas guisadas con verduras Lomo adobado Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
<b>NO LECTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	Garbanzos con verduras Filete de ternera a la plancha Ensalada de maíz Fruta y leche	Spaguetis sin huevo gratinados Muslitos de pollo asados Pimientos, guisantes y cebolla Fruta y leche	Sopa de arroz y verduras Fogonero frito Ensalada de remolacha Fruta y leche
LUNES 27	MARTES 28			
Papas a la Riojana Merluza en salsa de zanahoria Calabacín plancha Fruta y leche	Macarrones sin huevo con jamón Burguer meat plancha Zanahorias y judías verdes salteadas 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 FEBRERO

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Miércoles 1	745	44,1	88,8	21,4	Arroz,pescado o carne fruta o lácteo
Jueves 2					<b>FIESTA</b>
Viernes 3	694	41,2	72,9	22,3	Verduras crudas o cocidas, pescado o carne,fruta o lácteo
Sábado 4					
Domingo 5					
Lunes 6	590	23,6	64,9	23,2	Arroz ,pasta o patata,carne o pescado,fruta o lácteo
Martes 7	748	54,9	56,2	29,2	Arroz ,pasta o patata,carne o pescado,fruta
Miércoles 8	670	27,3	94,3	18,7	Verduras crudas o cocidas ,pescado o carne fruta o lácteo
Jueves 9	668	37,5	76,5	22	Verduras crudas o cocidas, carne o pescado,fruta
Viernes 10	722	31,6	84,8	26,3	Verduras crudas o cocidas, pescado o carne,fruta o lácteo
Sábado 11					
Domingo 12					
Lunes 13	640	26,3	73,4	24,2	Arroz ,pasta o patata,pescado o carne,fruta o lácteo
Martes 14	624	31,5	75,5	20,3	Verduras crudas o cocidas, pescado o carne,fruta
Miércoles 15	674	40,2	62,9	24	Arroz ,pasta o patata,carne o pescado,fruta o lácteo
Jueves 16	695	37,7	95,3	16,3	Verduras crudas o cocidas, carne o pescado,fruta o lácteo
Viernes 17	801	34,3	71,4	37,4	Arroz o pasta, pescado o carne,fruta o lácteo
Sábado 18					
Domingo 19					
Lunes 20					<b>NO LECTIVO</b>
Martes 21					<b>FIESTA</b>
Miércoles 22	706	24,1	96,5	21	Arroz ,pasta o patata,pescado o carne,fruta o lácteo
Jueves 23	793	33,1	91,8	30,4	Verduras crudas o cocidas, pescado o carne,fruta o lácteo
Viernes 24	598	16,9	80,9	22,5	Verduras crudas o cocidas,pescado o carne,fruta o lácteo
Sábado 25					
Domingo 26					
Lunes 27	637	25,9	71,8	24,7	Verduras crudas o cocidas,carne ,fruta o lácteo
Martes 28	814	26,7	94,8	34,4	Verduras crudas o cocidas, pescado o carne,fruta

## Menú alérgicos legumbres de FEBRERO

CURSO 22-23

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
			<b>FESTIVO</b>	
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Pasta con tomate Merluza al horno Papas panaderas Fruta y leche	Puré de zanahoria Tortilla de calabacín Ensalada mixta Yogur o fruta	Arroz salteado Filete de cerdo Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Macarrones integrales con calabacín Bacalao con tomate Brócoli salteado Fruta y leche	Sopa de fideos Jamoncitos de pollo en adobo Papas fritas Fruta y leche
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Puré de verduras Merluza al cilantro Papas fritas Fruta y leche	Arroz integrales con tomate y alb Hamburguesa de pollo en salsa Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Patatas guisadas con carne Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta y leche	Arroz con pollo y verduras Fogonero en salsa verde Zanahoria salteada Fruta y leche	Puré de calabacín Lomo adobado Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
<b>NO LECTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	Arroz con pollo y verduras Filete de ternera Ensalada de maíz Fruta y leche	Spaguetis integrales gratinados Muslitos de pollo asados Pimientos y cebolla Fruta y leche	Sopa de arroz y verduras Tortilla española Ensalada de remolacha Fruta y leche
LUNES 27	MARTES 28			
Papas a la Riojana Merluza en salsa de zanahoria Calabacín plancha Fruta y leche	Macarrones con jamón Burguer meat plancha Zanahorias salteadas 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 FEBRERO

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Miércoles 1	745	44,1	88,8	21,4	Arroz,pescado o huevo fruta o lácteo
Jueves 2					<b>FIESTA</b>
Viernes 3	565	18	63,1	24,7	Verduras crudas o cocidas, pescado o carne,fruta o lácteo
Sábado 4					
Domingo 5					
Lunes 6	740	28,3	99,4	22,8	Arroz ,pasta o patata,carne o huevo,fruta o lácteo
Martes 7	602	20	52,6	32,7	Arroz ,pasta o patata,carne o pescado,fruta
Miércoles 8	670	27,3	94,3	18,7	Verduras crudas o cocidas ,pescado o huevo fruta o lácteo
Jueves 9	658	41,1	69,3	22	Verduras crudas o cocidas, carne o huevo,fruta
Viernes 10	722	31,6	84,8	26,3	Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta o lácteo
Sábado 11					
Domingo 12					
Lunes 13	640	26,3	73,4	24,2	Arroz ,pasta o patata,huevo o carne,fruta o lácteo
Martes 14	688	39,9	74,3	23,5	Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta
Miércoles 15	577	25	54,4	26,7	Arroz ,pasta o patata,carne o pescado,fruta o lácteo
Jueves 16	731	36,3	94,8	21,3	Verduras crudas o cocidas, carne o huevo,fruta o lácteo
Viernes 17	685	23,3	58,5	24,8	Arroz o pasta, pescado o huevo,fruta o lácteo
Sábado 18					
Domingo 19					
Lunes 20					<b>NO LECTIVO</b>
Martes 21					<b>FIESTA</b>
Miércoles 22	751	19,6	112	22,8	Arroz ,pasta o patata,pescado o huevo,fruta o lácteo
Jueves 23	726	32,8	79,7	28,3	Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta o lácteo
Viernes 24	598	16,9	80,9	22,5	Verduras crudas o cocidas,pescado o carne,fruta o lácteo
Sábado 25					
Domingo 26					
Lunes 27	637	25,9	71,8	24,7	Verduras crudas o cocidas,carne o huevo,fruta o lácteo
Martes 28	767	26,7	89,1	31,8	Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta



## Menú alérgicos al pescado de FEBRERO

CURSO 22-23

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Puré de zanahoria Filete de pollo al ajillo Espirales de colores Fruta y leche	<b>FESTIVO</b>	Lentejas con verduras Tortilla española Ensalada de manzana Fruta y leche
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Judías verdes con tomate Filete de pollo Papas panaderas Fruta y leche	Alubias pintas con calabaza Tortilla de calabacin Ensalada mixta Yogur o fruta	Arroz tres delicias Filete de cerdo Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Macarrones integrales con calabacín Filete de pavo Brócoli salteado Fruta y leche	Sopa de fideos Jamoncitos de pollo en adobo Papas fritas Fruta y leche
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Puré de verduras Tortilla española Ensalada mixta Fruta y leche	Espirales integrales con tomate y albahaca Hamburguesa de pollo en salsa Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta y leche	Puré de calabaza Arroz con pollo y verduras Guisantes cocidos Fruta y leche	Lentejas guisadas con verduras Lomo adobado Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
<b>NO LECTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	Garbanzos con verduras Filete de ternera Ensalada de maíz Fruta y leche	Spaguetis integrales gratinados Muslitos de pollo asados Pimientos , guisantes y cebolla Fruta y leche	Sopa de arroz y verduras Tortilla española Ensalada de remolacha Fruta y leche
LUNES 27	MARTES 28			
Papas a la Riojana Filete de pavo Calabacín plancha Fruta y leche	Macarrones con jamón Burguer meat plancha Zanahorias y judías verdes salteadas 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 FEBRERO

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Miércoles 1	745	44,1	88,8	21,4	Arroz,carne o huevo fruta o lácteo
Jueves 2					<b>FIESTA</b>
Viernes 3	744	30,5	90,9	25,8	Verduras crudas o cocidas, carne,fruta o lácteo
Sábado 4					
Domingo 5					
Lunes 6	696	40,3	61,4	29,3	Arroz ,pasta o patata,carne o huevo,fruta o lácteo
Martes 7	716	31,9	61,4	33,3	Arroz ,pasta o patata,carne,fruta
Miércoles 8	689	29,4	93,7	20,2	Verduras crudas o cocidas ,carne o huevo fruta o lácteo
Jueves 9	604	27,1	63,7	25	Verduras crudas o cocidas, carne o huevo,fruta
Viernes 10	722	31,6	84,8	26,3	Verduras crudas o cocidas, carne o huevo,fruta o lácteo
Sábado 11					
Domingo 12					
Lunes 13	633	18,8	74,7	27,4	Arroz ,pasta o patata,huevo o carne,fruta o lácteo
Martes 14	688	39,9	74,3	23,5	Verduras crudas o cocidas, carne o huevo,fruta
Miércoles 15	621	26,5	63,3	24	Arroz ,pasta o patata,carne o huevo,fruta o lácteo
Jueves 16	673	20,4	107	15,5	Verduras crudas o cocidas, carne o huevo,fruta o lácteo
Viernes 17	801	34,3	71,4	37,4	Arroz o pasta, carne o huevo,fruta o lácteo
Sábado 18					
Domingo 19					
Lunes 20					<b>NO LECTIVO</b>
Martes 21					<b>FIESTA</b>
Miércoles 22	706	24,1	96,5	21	Arroz ,pasta o patata,carne o huevo,fruta o lácteo
Jueves 23	757	35,1	83,8	28,5	Verduras crudas o cocidas, carne o huevo,fruta o lácteo
Viernes 24	676	20,4	62,3	36,1	Verduras crudas o cocidas, carne,fruta o lácteo
Sábado 25					
Domingo 26					
Lunes 27	718	25,5	74,8	33,2	Verduras crudas o cocidas,carne o huevo,fruta o lácteo
Martes 28	775	27,2	89,6	32	Verduras crudas o cocidas, carne o huevo,fruta

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Puré de zanahoria Filete de pollo al ajillo Espirales de colores Fruta	<b>FESTIVO</b>	Lentejas con verduras Tortilla española Ensalada de manzana Fruta
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Judías verdes con tomate Merluza al horno Papas panaderas Fruta	Alubias pintas con calabaza Tortilla de calabacin Ensalada mixta Yogur de soja o fruta	Arroz tres delicias Filete de cerdo Ensalada de zanahoria Fruta	Macarrones integrales con calabacín Bacalao con tomate Brócoli salteado Fruta	Sopa de fideos Jamoncitos de pollo en adobo Papas fritas Fruta
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Puré de verduras Merluza al cilantro Papas fritas Fruta	Espirales integrales con tomate y albahaca Hamburguesa de pollo en salsa Ensalada de zanahoria Yogur de soja o fruta	Alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta	Arroz con pollo y verduras Fogonero en salsa verde Guisantes cocidos Fruta	Lentejas guisadas con verduras Lomo adobado Ensalada de maíz Fruta
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
<b>NO LECTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	Garbanzos con verduras Filete de ternera Ensalada de maíz Fruta	Spaguetis integrales con tomate Muslitos de pollo asados Pimientos , guisantes y cebolla Fruta	Sopa de arroz y verduras Tortilla española Ensalada de remolacha Fruta
LUNES 27	MARTES 28			
Papas a la Riojana Merluza en salsa de zanahoria Calabacín plancha Fruta	Macarrones con jamón Burger meat plancha Zanahorias y judías verdes salteadas 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 FEBRERO

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Miércoles 1	745	44,1	88,8	21,4	Arroz,pescado o huevo fruta
Jueves 2					<b>FIESTA</b>
Viernes 3	744	30,5	90,9	25,8	Verduras crudas o cocidas, pescado o carne,fruta
Sábado 4					
Domingo 5					
Lunes 6	590	23,6	64,9	23,2	Arroz ,pasta o patata,carne o huevo,fruta
Martes 7	702	32,2	57,4	32,4	Arroz ,pasta o patata,carne o pescado,fruta
Miércoles 8	689	29,4	93,7	20,2	Verduras crudas o cocidas ,pescado o huevo fruta
Jueves 9	658	41,1	69,3	22	Verduras crudas o cocidas, carne o huevo,fruta
Viernes 10	722	31,6	84,8	26,3	Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta
Sábado 11					
Domingo 12					
Lunes 13	640	26,3	73,4	24,2	Arroz ,pasta o patata,huevo o carne,fruta
Martes 14	611	35	67,4	20,3	Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta
Miércoles 15	621	26,5	63,3	24	Arroz ,pasta o patata,carne o pescado,fruta
Jueves 16	695	37,7	95,3	16,3	Verduras crudas o cocidas, carne o huevo,fruta
Viernes 17	801	34,3	71,4	37,4	Arroz o pasta, pescado o huevo,fruta
Sábado 18					
Domingo 19					
Lunes 20					<b>NO LECTIVO</b>
Martes 21					<b>FIESTA</b>
Miércoles 22	706	24,1	96,5	21	Arroz ,pasta o patata,pescado o huevo,fruta
Jueves 23	708	31,5	79,7	26,8	Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta
Viernes 24	598	16,9	80,9	22,5	Verduras crudas o cocidas,pescado o carne,fruta
Sábado 25					
Domingo 26					
Lunes 27	637	25,9	71,8	24,7	Verduras crudas o cocidas,carne o huevo,fruta
Martes 28	775	27,2	89,6	32	Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta

## Menú alérgicos frutos secos de FEBRERO

CURSO 22-23

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Puré de zanahoria Filete de pollo al ajillo Espirales de colores Fruta y leche	<b>FESTIVO</b>	Lentejas con verduras Tortilla española Ensalada de manzana Fruta y leche
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Judías verdes con tomate Merluza al horno Papas panaderas Fruta y leche	Alubias pintas con calabaza Tortilla de calabacín Ensalada mixta Yogur o fruta	Arroz tres delicias Filete de cerdo Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Macarrones integrales con calabacín Bacalao con tomate Brócoli salteado Fruta y leche	Sopa de fideos Jamoncitos de pollo en adobo Papas fritas Fruta y leche
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Puré de verduras Merluza al cilantro Papas fritas Fruta y leche	Espirales integrales con tomate y albahaca Hamburguesa de pollo en salsa Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta y leche	Arroz con pollo y verduras Fogonero en salsa verde Guisantes cocidos Fruta y leche	Lentejas guisadas con verduras Lomo adobado Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
<b>NO LECTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	Garbanzos con verduras Filete de ternera Ensalada de maíz Fruta y leche	Spaguetis integrales gratinados Muslitos de pollo asados Pimientos , guisantes y cebolla Fruta y leche	Sopa de arroz y verduras Tortilla española Ensalada de remolacha Fruta y leche
LUNES 27	MARTES 28			
Papas a la Riojana Merluza en salsa de zanahoria Calabacín plancha Fruta y leche	Macarrones con jamón Burger meat plancha Zanahorias y judías verdes salteadas 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 FEBRERO

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Miércoles 1	745	44,1	88,8	21,4	Arroz,pescado o huevo fruta o lácteo
Jueves 2					<b>FIESTA</b>
Viernes 3	744	30,5	90,9	25,8	Verduras crudas o cocidas, pescado o carne,fruta o lácteo
Sábado 4					
Domingo 5					
Lunes 6	755	21,3	81,4	35,2	Arroz ,pasta o patata,carne o huevo,fruta o lácteo
Martes 7	716	31,9	61,4	33,3	Arroz ,pasta o patata,carne o pescado,fruta
Miércoles 8	689	29,4	93,7	20,2	Verduras crudas o cocidas ,pescado o huevo fruta o lácteo
Jueves 9	658	41,1	69,3	22	Verduras crudas o cocidas, carne o huevo,fruta
Viernes 10	722	31,6	84,8	26,3	Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta o lácteo
Sábado 11					
Domingo 12					
Lunes 13	640	26,3	73,4	24,2	Arroz ,pasta o patata,huevo o carne,fruta o lácteo
Martes 14	688	39,9	74,3	23,5	Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta
Miércoles 15	621	26,5	63,3	24	Arroz ,pasta o patata,carne o pescado,fruta o lácteo
Jueves 16	695	37,7	95,3	16,3	Verduras crudas o cocidas, carne o huevo,fruta o lácteo
Viernes 17	801	34,3	71,4	37,4	Arroz o pasta, pescado o huevo,fruta o lácteo
Sábado 18					
Domingo 19					
Lunes 20					<b>NO LECTIVO</b>
Martes 21					<b>FIESTA</b>
Miércoles 22	701	40,2	75,6	22,6	Arroz ,pasta o patata,pescado o huevo,fruta o lácteo
Jueves 23	757	35,1	83,8	28,5	Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta o lácteo
Viernes 24	598	16,9	80,9	22,5	Verduras crudas o cocidas,pescado o carne,fruta o lácteo
Sábado 25					
Domingo 26					
Lunes 27	637	25,9	71,8	24,7	Verduras crudas o cocidas,carne o huevo,fruta o lácteo
Martes 28	775	27,2	89,6	32	Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta

## Menú bajo en grasa de FEBRERO

CURSO 22-23

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Puré de zanahoria Filete de pollo al ajillo Espirales de colores Fruta y leche	<b>FESTIVO</b>	Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de manzana Fruta y leche
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Judías verdes con tomate Merluza al horno Papas panaderas Fruta y leche	Alubias pintas con calabaza Tortilla de calabacin Ensalada mixta Yogur desnatado o fruta	Arroz tres delicias Filete de cerdo Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Macarrones integrales con calabacín Bacalao con tomate Brócoli salteado Fruta y leche	Sopa de fideos Jamoncitos de pollo en adobo Papas al vapor Fruta y leche
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Puré de verduras Merluza al cilantro Papas al vapor Fruta y leche	Espirales integrales con tomate y albahaca Hamburguesa de pollo en salsa Ensalada de zanahoria Yogur desnatado o fruta	Alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta y leche	Arroz con pollo y verduras Fogonero en salsa verde Guisantes cocidos Fruta y leche	Lentejas guisadas con verduras Lomo adobado Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
<b>NO LECTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	Garbanzos con verduras Filete de ternera Ensalada de maíz Fruta y leche	Spaguetis integrales con tomate Muslitos de pollo asados Pimientos , guisantes y cebolla Fruta y leche	Sopa de arroz y verduras Tortilla francesa Ensalada de remolacha Fruta y leche
LUNES 27	MARTES 28			
Papas a la jardinera Merluza en salsa de zanahoria Calabacín plancha Fruta y leche	Macarrones con jamón Burguer meat plancha Zanahorias y judías verdes salteadas 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 FEBRERO

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Miércoles 1	745	44,1	88,8	21,4	Arroz,pescado o huevo fruta o lácteo
Jueves 2					<b>FIESTA</b>
Viernes 3	641	27,5	73,3	22,3	Verduras crudas o cocidas, pescado o carne,fruta o lácteo
Sábado 4					
Domingo 5					
Lunes 6	590	23,6	64,9	23,2	Arroz ,pasta o patata,carne o huevo,fruta o lácteo
Martes 7	716	31,9	61,4	33,3	Arroz ,pasta o patata,carne o pescado,fruta
Miércoles 8	689	29,4	93,7	20,2	Verduras crudas o cocidas ,pescado o huevo fruta o lácteo
Jueves 9	658	41,1	69,3	22	Verduras crudas o cocidas, carne o huevo,fruta
Viernes 10	677	35	96,4	13,9	Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta o lácteo
Sábado 11					
Domingo 12					
Lunes 13	535	24,3	75,8	12,2	Arroz ,pasta o patata,huevo o carne,fruta o lácteo
Martes 14	615	31,3	77	18	Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta
Miércoles 15	621	26,5	63,3	24	Arroz ,pasta o patata,carne o pescado,fruta o lácteo
Jueves 16	695	37,7	95,3	16,3	Verduras crudas o cocidas, carne o huevo,fruta o lácteo
Viernes 17	801	34,3	71,4	37,4	Arroz o pasta, pescado o huevo,fruta o lácteo
Sábado 18					
Domingo 19					
Lunes 20					<b>NO LECTIVO</b>
Martes 21					<b>FIESTA</b>
Miércoles 22	701	40,2	75,6	22,6	Arroz ,pasta o patata,pescado o huevo,fruta o lácteo
Jueves 23	708	31,5	79,7	26,8	Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta o lácteo
Viernes 24	512	14	62,7	21,1	Verduras crudas o cocidas,pescado o carne,fruta o lácteo
Sábado 25					
Domingo 26					
Lunes 27	637	25,9	71,8	24,7	Verduras crudas o cocidas,carne o huevo,fruta o lácteo
Martes 28	775	27,2	89,6	32	Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta