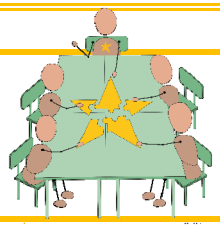
Menú de Mayo

CURSO 22-23

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
FESTIVO	Arroz con tomate Burguer meat Ensalada tropical Fruta y leche	FESTIVO	Lentejas estofadas Tortilla española Ensalada mixta Fruta y leche	Patatas a la Riojana Varitas de merluza Ensalada con espárragos Fruta y leche
LUNES 8	**MARTES 9**	**MIÉRCOLES 10**	**JUEVES 11**	**VIERNES 12**
Sopa de fideos Ragout de ternera con verduras Puré de papa Fruta y leche	Alubias blancas con verduras Tortilla francesa Calabacín salteado Yogur o fruta	Paella mixta Croquetas de bacalao Ensalada de maíz Fruta y leche	Garbanzos con verduras Muslitos de pollo asados Papas asadas Fruta y leche	Macarrones integrales gratinados Merluza rebozada Ensalada de zanahoria Fruta y leche
LUNES 15	**MARTES 16**	**MIÉRCOLES 17**	**JUEVES 18**	**VIERNES 19**
Lentejas con calabaza Fogonero al cilantro Verduras salteadas Fruta y leche	Arroz con verduras Tortilla de papa Ensalada tropical Yogur o fruta	Alubias pintas con arroz integral Filete de pollo Ensalada mixta Fruta y leche	Puré de verduras San Jacobo Papas asadas Fruta y leche	Fideuá de carne Filete de merluza a la gallega Guisantes salteados Fruta y leche
LUNES 22	**MARTES 23**	**MIÉRCOLES 24**	**JUEVES 25**	**VIERNES 26**
Lentejas con verduras Tortilla española Ensalada de remolacha Fruta y leche	Lacitos integrales con chorizo Fogonero a la andaluza Calabacín a la plancha Yogur o fruta	Gazpacho/Sopa de fideos Pollo asado Papas fritas Fruta y leche	Garbanzos al curry Filete de merluza a la bilbaina Arbolitos de brécol Fruta y leche	Crema de calabacín Ragout de pavo Arroz blanco Helado o Fruta
LUNES 29	**MARTES 30**	**MIÉRCOLES 31**		
NO LECTIVO	FESTIVO	Lentejas con verduras Merluza empanada Tomate aliñado Fruta y leche		

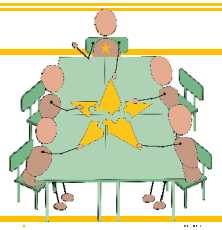
Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para cualquier información llamar al teléfono 913644130

INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENÚ DE MAYO					
DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 1					FESTIVO
Martes 2	804	23,3	98,6	33,5	Vegetales,pescado o huevo,fruta o lácteo
Miércoles 3					FESTIVO
Jueves 4	748	27,2	80,8	30,5	Arroz,pasta o patata,pescado o carne y fruta
Viernes 5	803	25	84,7	37,8	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo,fruta o lácteo
Sábado 6					
Domingo 7					
Lunes 8	661	30,8	82,1	14,5	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo,fruta o lácteo
Martes 9	607	31,4	55,6	24,3	Arroz,pasta,carne o huevo,fruta
Miércoles 10	898	26,4	103	40,3	Vegetales crudos o cocidos,huevo o carne
Jueves 11	774	32,7	85,3	29,4	Arroz,pasta o patata,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 12	727	31,6	94,9	21,8	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo,fruta o lácteo
Sábado 13					
Domingo 14					
Lunes 15	722	44,6	71	24,1	Arroz,pasta o patata,carne o huevo y fruta o lácteo
Martes 16	794	19,9	105	30,6	Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado,fruta.
Miércoles 17	830	50,4	78,1	29,9	Vegetales crudos o cocidos ,pescado o huevo,fruta o lácteo
Jueves 18	758	30,3	84,9	30,1	Arroz,pasta o patata,pescado o huevo,fruta o lácteo
Viernes 19	708	38,3	79,8	23,9	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo,fruta o lácteo
Sábado 20					
Domingo 21					
Lunes 22	668	24,1	82,6	22,3	Arroz,pasta o patata,carne o pescado,fruta o lácteo
Martes 23	799	47,3	85,5	27,9	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo,fruta.
Miércoles 24	669/565	31,3/26,1	83,8/53,2	21,2/25,8	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo,fruta o lácteo
Jueves 25	753	47,9	75,3	24,7	Arroz,pasta o patata,carne o huevo,fruta o lácteo
Viernes 26	884	34,4	111	31,6	Arroz,pasta o patata,pescado o huevo,fruta.
Sábado 27					
Domingo 28					
Lunes 29	819	30,5	79,1	39,9	NO LECTIVO
Martes 30					FESTIVO
Miércoles 31	657	33,8	77,2	19,8	Arroz,pasta o patata,carne o huevo,fruta o lácteo

Menú Celíacos de Mayo

CURSO 22-23

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
FESTIVO	Arroz con tomate Burguer meat Ensalada tropical Fruta y leche	FESTIVO	Lentejas estofadas Tortilla española Ensalada mixta Fruta y leche	Patatas a la Riojana Filete de merluza al horno Ensalada con espárragos Fruta y leche
LUNES 8	**MARTES 9**	**MIÉRCOLES 10**	**JUEVES 11**	**VIERNES 12**
Sopa de fideos Ragout de ternera con verduras Puré de patata Fruta y leche	Pure de alubias con merluza Tortilla francesa Calabacín salteado Yogur o fruta	Crema calabaza con jamón Croquetas de bacalao Paella mixta Fruta y leche	Puré legumbre con ternera Muslitos de pollo asados Patatas asadas Fruta y leche	Crema espinacas con huevo Merluza rebozada Macarrones integrales Fruta y leche
LUNES 15	**MARTES 16**	**MIÉRCOLES 17**	**JUEVES 18**	**VIERNES 19**
Crema lentejas con pollo Fogonero al cilantro Verduras salteadas Fruta y leche	Crema acelgas con jamón Tortilla de patata Arroz con verduras Yogur o fruta	Puré de legumbres con huevo Filete de pollo Ensalada mixta Fruta y leche	Puré de verduras con pavo Filete de cerdo Patatas asadas Fruta y leche	Crema guisanes con ternera Filete de merluza a la gallega Fideua de carne Fruta y leche
LUNES 22	**MARTES 23**	**MIÉRCOLES 24**	**JUEVES 25**	**VIERNES 26**
Lentejas con verduras Tortilla española Ensalada de remolacha Fruta y leche	Lacitos con chorizo Fogonero a la andaluza Calabacín a la plancha Yogur o fruta	Gazpacho/Sopa de fideos Pollo asado Papas fritas Fruta y leche	Garbanzos estofados Filete de merluza a la bilbaina Arbolitos de brécol Fruta y leche	Crema de calabacín Ragout de pavo Arroz blanco Helado o Fruta
LUNES 29	**MARTES 30**	**MIÉRCOLES 31**		
NO LECTIVO	FESTIVO	Lentejas con verduras Merluza empanada(sin gluten) Tomate aliñado Fruta y leche		

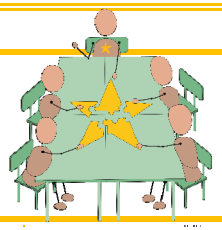
Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para cualquier información llamar al teléfono 913644130

INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENÚ DE MAYO					
DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 1					FESTIVO
Martes 2	804	23,3	98,6	33,5	Vegetales,pescado o huevo,fruta o lácteo
Miércoles 3					FESTIVO
Jueves 4	748	27,2	80,8	30,5	Arroz,pasta o patata,pescado o carne y fruta
Viernes 5	803	25	84,7	37,8	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo,fruta o lácteo
Sábado 6					
Domingo 7					
Lunes 8	661	30,8	82,1	14,5	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo,fruta o lácteo
Martes 9	607	31,4	55,6	24,3	Arroz,pasta,carne o huevo,fruta
Miércoles 10	898	26,4	103	40,3	Vegetales crudos o cocidos,huevo o carne
Jueves 11	774	32,7	85,3	29,4	Arroz,pasta o patata,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 12	727	31,6	94,9	21,8	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo,fruta o lácteo
Sábado 13					
Domingo 14					
Lunes 15	722	44,6	71	24,1	Arroz,pasta o patata,carne o huevo y fruta o lácteo
Martes 16	794	19,9	105	30,6	Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado,fruta.
Miércoles 17	830	50,4	78,1	29,9	Vegetales crudos o cocidos ,pescado o huevo,fruta o lácteo
Jueves 18	758	30,3	84,9	30,1	Arroz,pasta o patata,pescado o huevo,fruta o lácteo
Viernes 19	708	38,3	79,8	23,9	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo,fruta o lácteo
Sábado 20					
Domingo 21					
Lunes 22	668	24,1	82,6	22,3	Arroz,pasta o patata,carne o pescado,fruta o lácteo
Martes 23	799	47,3	85,5	27,9	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo,fruta.
Miércoles 24	669/565	31,3/26,1	83,8/53,2	21,2/25,8	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo,fruta o lácteo
Jueves 25	753	47,9	75,3	24,7	Arroz,pasta o patata,carne o huevo,fruta o lácteo
Viernes 26	884	34,4	111	31,6	Arroz,pasta o patata,pescado o huevo,fruta.
Sábado 27					
Domingo 28					
Lunes 29	819	30,5	79,1	39,9	NO LECTIVO
Martes 30					FESTIVO
Miércoles 31	657	33,8	77,2	19,8	Arroz,pasta o patata,carne o huevo,fruta o lácteo

Menú alérgicos al huevo de Mayo

CURSO 22-23

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
FESTIVO	Arroz con tomate Burguer meat Ensalada tropical Fruta y leche	FESTIVO	Lentejas estofadas Filete de pollo Ensalada mixta Fruta y leche	Patatas a la Riojana Filete de merluza al horno Ensalada con espárragos Fruta y leche
LUNES 8	**MARTES 9**	**MIÉRCOLES 10**	**JUEVES 11**	**VIERNES 12**
Sopa de fideos Ragout de ternera con verduras Puré de papa Fruta y leche	Alubias blancas con verduras Bacalao en tempura(sin huevo) Calabacín salteado Yogur o fruta	Paella mixta Lomo adobado Ensalada de maíz Fruta y leche	Garbanzos con verduras Muslitos de pollo asados Papas asadas Fruta y leche	Macarrones gratinados Merluza rebozada(sin huevo) Ensalada de zanahoria Fruta y leche
LUNES 15	**MARTES 16**	**MIÉRCOLES 17**	**JUEVES 18**	**VIERNES 19**
Lentejas con calabaza Fogonero al cilantro Verduras salteadas Fruta y leche	Arroz con verduras Filete de ternera Ensalada tropical Yogur o fruta	Alubias pintas con arroz integral Filete de pollo Ensalada mixta Fruta y leche	Puré de verduras Filete de cerdo Papas asadas Fruta y leche	Fideuá de carne Filete de merluza a la gallega Guisantes salteados Fruta y leche
LUNES 22	**MARTES 23**	**MIÉRCOLES 24**	**JUEVES 25**	**VIERNES 26**
Lentejas con verduras Filete de pollo Ensalada de remolacha Fruta y leche	Lacitos con chorizo Fogonero a la andaluza Calabacín a la plancha Yogur o fruta	Gazpacho/Sopa de fideos Pollo asado Papas fritas Fruta y leche	Garbanzos al curry Filete de merluza a la bilbaina Arbolitos de brécol Fruta y leche	Crema de calabacín Ragout de pavo Arroz blanco Sorbete de fruta natural
LUNES 29	**MARTES 30**	**MIÉRCOLES 31**		
NO LECTIVO	FESTIVO	Lentejas con verduras Merluza empanada(sin huevo) Tomate aliñado Fruta y leche		

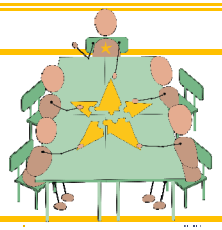
Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para cualquier información llamar al teléfono 913644130

INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENÚ DE MAYO					
DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 1					FESTIVO
Martes 2	804	23,3	98,6	33,5	Vegetales,pescado o huevo,fruta o lácteo
Miércoles 3					FESTIVO
Jueves 4	748	27,2	80,8	30,5	Arroz,pasta o patata,pescado o carne y fruta
Viernes 5	803	25	84,7	37,8	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo,fruta o lácteo
Sábado 6					
Domingo 7					
Lunes 8	661	30,8	82,1	14,5	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo,fruta o lácteo
Martes 9	607	31,4	55,6	24,3	Arroz,pasta,carne o huevo,fruta
Miércoles 10	898	26,4	103	40,3	Vegetales crudos o cocidos,huevo o carne
Jueves 11	774	32,7	85,3	29,4	Arroz,pasta o patata,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 12	727	31,6	94,9	21,8	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo,fruta o lácteo
Sábado 13					
Domingo 14					
Lunes 15	722	44,6	71	24,1	Arroz,pasta o patata,carne o huevo y fruta o lácteo
Martes 16	794	19,9	105	30,6	Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado,fruta.
Miércoles 17	830	50,4	78,1	29,9	Vegetales crudos o cocidos ,pescado o huevo,fruta o lácteo
Jueves 18	758	30,3	84,9	30,1	Arroz,pasta o patata,pescado o huevo,fruta o lácteo
Viernes 19	708	38,3	79,8	23,9	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo,fruta o lácteo
Sábado 20					
Domingo 21					
Lunes 22	668	24,1	82,6	22,3	Arroz,pasta o patata,carne o pescado,fruta o lácteo
Martes 23	799	47,3	85,5	27,9	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo,fruta.
Miércoles 24	669/565	31,3/26,1	83,8/53,2	21,2/25,8	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo,fruta o lácteo
Jueves 25	753	47,9	75,3	24,7	Arroz,pasta o patata,carne o huevo,fruta o lácteo
Viernes 26	884	34,4	111	31,6	Arroz,pasta o patata,pescado o huevo,fruta.
Sábado 27					
Domingo 28					
Lunes 29	819	30,5	79,1	39,9	NO LECTIVO
Martes 30					FESTIVO
Miércoles 31	657	33,8	77,2	19,8	Arroz,pasta o patata,carne o huevo,fruta o lácteo

Menú alérgicos legumbres de Mayo

CURSO 22-23

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
FESTIVO	Arroz con tomate Burguer meat Ensalada tropical Fruta y leche	FESTIVO	Sopa de fideos Tortilla española Ensalada mixta Fruta y leche	Patatas a la Riojana Filete de merluza al horno Ensalada con espárragos Fruta y leche
LUNES 8	**MARTES 9**	**MIÉRCOLES 10**	**JUEVES 11**	**VIERNES 12**
Sopa de fideos Ragout de ternera con verduras Puré de papa Fruta y leche	Puré de zanahoria Tortilla francesa Calabacín salteado Yogur o fruta	Paella mixta Lomo adobado Ensalada de maíz Fruta y leche	Puré de verduras Muslitos de pollo asados Papas asadas Fruta y leche	Macarrones gratinados Merluza rebozada Ensalada de zanahoria Fruta y leche
LUNES 15	**MARTES 16**	**MIÉRCOLES 17**	**JUEVES 18**	**VIERNES 19**
Macarrones con tomate Fogonero al cilantro Verduras salteadas Fruta y leche	Arroz con verduras Tortilla de papa Ensalada tropical Yogur o fruta	Patatas a la jardinera Filete de pollo Ensalada mixta Fruta y leche	Puré de verduras Filete de cerdo Papas asadas Fruta y leche	Fideuá de carne Filete de merluza a la gallega Zanahorias salteadas Fruta y leche
LUNES 22	**MARTES 23**	**MIÉRCOLES 24**	**JUEVES 25**	**VIERNES 26**
Arroz con verduras y tomate Tortilla española Ensalada de remolacha Fruta y leche	Lacitos con chorizo Fogonero a la andaluza Calabacín a la plancha Yogur o fruta	Gazpacho/Sopa de fideos Pollo asado Papas fritas Fruta y leche	Patatas guisadas con carne Filete de merluza a la bilbaina Arbolitos de brécol Fruta y leche	Crema de calabacín Ragout de pavo Arroz blanco Sorbete de fruta natural
LUNES 29	**MARTES 30**	**MIÉRCOLES 31**		
NO LECTIVO	FESTIVO	Puré de calabacín Merluza empanada Tomate aliñado Fruta y leche		

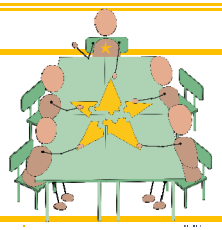
Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para cualquier información llamar al teléfono 913644130

INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENÚ DE MAYO					
DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 1					FESTIVO
Martes 2	804	23,3	98,6	33,5	Vegetales,pescado o huevo,fruta o lácteo
Miércoles 3					FESTIVO
Jueves 4	748	27,2	80,8	30,5	Arroz,pasta o patata,pescado o carne y fruta
Viernes 5	803	25	84,7	37,8	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo,fruta o lácteo
Sábado 6					
Domingo 7					
Lunes 8	661	30,8	82,1	14,5	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo,fruta o lácteo
Martes 9	607	31,4	55,6	24,3	Arroz,pasta,carne o huevo,fruta
Miércoles 10	898	26,4	103	40,3	Vegetales crudos o cocidos,huevo o carne
Jueves 11	774	32,7	85,3	29,4	Arroz,pasta o patata,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 12	727	31,6	94,9	21,8	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo,fruta o lácteo
Sábado 13					
Domingo 14					
Lunes 15	722	44,6	71	24,1	Arroz,pasta o patata,carne o huevo y fruta o lácteo
Martes 16	794	19,9	105	30,6	Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado,fruta.
Miércoles 17	830	50,4	78,1	29,9	Vegetales crudos o cocidos ,pescado o huevo,fruta o lácteo
Jueves 18	758	30,3	84,9	30,1	Arroz,pasta o patata,pescado o huevo,fruta o lácteo
Viernes 19	708	38,3	79,8	23,9	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo,fruta o lácteo
Sábado 20					
Domingo 21					
Lunes 22	668	24,1	82,6	22,3	Arroz,pasta o patata,carne o pescado,fruta o lácteo
Martes 23	799	47,3	85,5	27,9	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo,fruta.
Miércoles 24	669/565	31,3/26,1	83,8/53,2	21,2/25,8	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo,fruta o lácteo
Jueves 25	753	47,9	75,3	24,7	Arroz,pasta o patata,carne o huevo,fruta o lácteo
Viernes 26	884	34,4	111	31,6	Arroz,pasta o patata,pescado o huevo,fruta.
Sábado 27					
Domingo 28					
Lunes 29	819	30,5	79,1	39,9	NO LECTIVO
Martes 30					FESTIVO
Miércoles 31	657	33,8	77,2	19,8	Arroz,pasta o patata,carne o huevo,fruta o lácteo

Menú alérgicos al pescado de Mayo

CURSO 22-23

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
FESTIVO	Arroz con tomate Burguer meat Ensalada tropical Fruta y leche	FESTIVO	Lentejas estofadas Tortilla española Ensalada mixta Fruta y leche	Patatas a la Riojana Filete de ternera Ensalada con espárragos Fruta y leche
LUNES 8	**MARTES 9**	**MIÉRCOLES 10**	**JUEVES 11**	**VIERNES 12**
Sopa de fideos Ragout de ternera con verduras Puré de papa Fruta y leche	Alubias blancas con verduras Tortilla francesa Calabacín salteado Yogur o fruta	Paella de carne Lomo adobado Ensalada de maíz Fruta y leche	Garbanzos con verduras Muslitos de pollo asados Papas asadas Fruta y leche	Macarrones integrales gratinados Filete de ternera Ensalada de zanahoria Fruta y leche
LUNES 15	**MARTES 16**	**MIÉRCOLES 17**	**JUEVES 18**	**VIERNES 19**
Lentejas con calabaza Filete de pavo Verduras salteadas Fruta y leche	Arroz con verduras Tortilla de papa Ensalada tropical Yogur o fruta	Alubias pintas con arroz integral Filete de pollo Ensalada mixta Fruta y leche	Puré de verduras Filete de cerdo Papas asadas Fruta y leche	Fideuá de carne Salchichas de pavo Guisantes salteados Fruta y leche
LUNES 22	**MARTES 23**	**MIÉRCOLES 24**	**JUEVES 25**	**VIERNES 26**
Lentejas con verduras Tortilla española Ensalada de remolacha Fruta y leche	Lacitos integrales con chorizo Filete de ternera Calabacín a la plancha Yogur o fruta	Gazpacho/Sopa de fideos Pollo asado Papas fritas Fruta y leche	Garbanzos al curry Tortilla de jamón Arbolitos de brécol Fruta y leche	Crema de calabacín Ragout de pavo Arroz blanco Sorbete de fruta natural
LUNES 29	**MARTES 30**	**MIÉRCOLES 31**		
NO LECTIVO	FESTIVO	Lentejas con verduras Filete de ternera Tomate aliñado Fruta y leche		

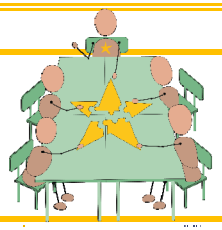
Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para cualquier información llamar al teléfono 913644130

INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENÚ DE MAYO					
DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 1					FESTIVO
Martes 2	804	23,3	98,6	33,5	Vegetales,pescado o huevo,fruta o lácteo
Miércoles 3					FESTIVO
Jueves 4	748	27,2	80,8	30,5	Arroz,pasta o patata,pescado o carne y fruta
Viernes 5	803	25	84,7	37,8	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo,fruta o lácteo
Sábado 6					
Domingo 7					
Lunes 8	661	30,8	82,1	14,5	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo,fruta o lácteo
Martes 9	607	31,4	55,6	24,3	Arroz,pasta,carne o huevo,fruta
Miércoles 10	898	26,4	103	40,3	Vegetales crudos o cocidos,huevo o carne
Jueves 11	774	32,7	85,3	29,4	Arroz,pasta o patata,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 12	727	31,6	94,9	21,8	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo,fruta o lácteo
Sábado 13					
Domingo 14					
Lunes 15	722	44,6	71	24,1	Arroz,pasta o patata,carne o huevo y fruta o lácteo
Martes 16	794	19,9	105	30,6	Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado,fruta.
Miércoles 17	830	50,4	78,1	29,9	Vegetales crudos o cocidos ,pescado o huevo,fruta o lácteo
Jueves 18	758	30,3	84,9	30,1	Arroz,pasta o patata,pescado o huevo,fruta o lácteo
Viernes 19	708	38,3	79,8	23,9	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo,fruta o lácteo
Sábado 20					
Domingo 21					
Lunes 22	668	24,1	82,6	22,3	Arroz,pasta o patata,carne o pescado,fruta o lácteo
Martes 23	799	47,3	85,5	27,9	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo,fruta.
Miércoles 24	669/565	31,3/26,1	83,8/53,2	21,2/25,8	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo,fruta o lácteo
Jueves 25	753	47,9	75,3	24,7	Arroz,pasta o patata,carne o huevo,fruta o lácteo
Viernes 26	884	34,4	111	31,6	Arroz,pasta o patata,pescado o huevo,fruta.
Sábado 27					
Domingo 28					
Lunes 29	819	30,5	79,1	39,9	NO LECTIVO
Martes 30					FESTIVO
Miércoles 31	657	33,8	77,2	19,8	Arroz,pasta o patata,carne o huevo,fruta o lácteo

Menú alérgicos proteína de la leche de Mayo

CURSO 22-23

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
FESTIVO	Arroz con tomate Burguer meat Ensalada tropical Fruta	FESTIVO	Lentejas estofadas Tortilla española Ensalada mixta Fruta	Patatas a la Riojana Filete de ternera Ensalada con espárragos Fruta
LUNES 8	**MARTES 9**	**MIÉRCOLES 10**	**JUEVES 11**	**VIERNES 12**
Sopa de fideos Ragout de ternera con verduras Puré de papa Fruta	Alubias blancas con verduras Tortilla francesa Calabacín salteado Yogur de soja o fruta	Paella mixta Croquetas de bacalao Ensalada de maíz Fruta	Garbanzos con verduras Muslitos de pollo asados Papas asadas Fruta	Macarrones integrales con tomate Merluza rebozada Ensalada de zanahoria Fruta
LUNES 15	**MARTES 16**	**MIÉRCOLES 17**	**JUEVES 18**	**VIERNES 19**
Lentejas con calabaza Fogonero al cilantro Verduras salteadas Fruta	Arroz con verduras Tortilla de papa Ensalada tropical Yogur de soja o fruta	Alubias pintas con arroz integral Filete de pollo Ensalada mixta Fruta	Puré de verduras Filete de cerdo Papas asadas Fruta	Fideuá de carne Filete de merluza a la gallega Guisantes salteados Fruta
LUNES 22	**MARTES 23**	**MIÉRCOLES 24**	**JUEVES 25**	**VIERNES 26**
Lentejas con verduras Tortilla española Ensalada de remolacha Fruta	Lacitos integrales con chorizo Fogonero a la andaluza Calabacín a la plancha Yogur de soja o fruta	Gazpacho/Sopa de fideos Pollo asado Papas fritas Fruta	Garbanzos al curry Filete de merluza a la bilbaina Arbolitos de brécol Fruta	Crema de calabacín Ragout de pavo Arroz blanco Sorbete de fruta natural
LUNES 29	**MARTES 30**	**MIÉRCOLES 31**		
NO LECTIVO	FESTIVO	Lentejas con verduras Merluza empanada Tomate aliñado Fruta		

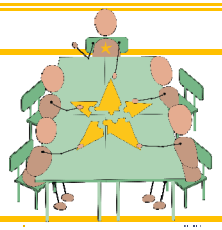
Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para cualquier información llamar al teléfono 913644130

INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENÚ DE MAYO					
DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 1					FESTIVO
Martes 2	804	23,3	98,6	33,5	Vegetales,pescado o huevo,fruta o lácteo
Miércoles 3					FESTIVO
Jueves 4	748	27,2	80,8	30,5	Arroz,pasta o patata,pescado o carne y fruta
Viernes 5	803	25	84,7	37,8	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo,fruta o lácteo
Sábado 6					
Domingo 7					
Lunes 8	661	30,8	82,1	14,5	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo,fruta o lácteo
Martes 9	607	31,4	55,6	24,3	Arroz,pasta,carne o huevo,fruta
Miércoles 10	898	26,4	103	40,3	Vegetales crudos o cocidos,huevo o carne
Jueves 11	774	32,7	85,3	29,4	Arroz,pasta o patata,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 12	727	31,6	94,9	21,8	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo,fruta o lácteo
Sábado 13					
Domingo 14					
Lunes 15	722	44,6	71	24,1	Arroz,pasta o patata,carne o huevo y fruta o lácteo
Martes 16	794	19,9	105	30,6	Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado,fruta.
Miércoles 17	830	50,4	78,1	29,9	Vegetales crudos o cocidos ,pescado o huevo,fruta o lácteo
Jueves 18	758	30,3	84,9	30,1	Arroz,pasta o patata,pescado o huevo,fruta o lácteo
Viernes 19	708	38,3	79,8	23,9	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo,fruta o lácteo
Sábado 20					
Domingo 21					
Lunes 22	668	24,1	82,6	22,3	Arroz,pasta o patata,carne o pescado,fruta o lácteo
Martes 23	799	47,3	85,5	27,9	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo,fruta.
Miércoles 24	669/565	31,3/26,1	83,8/53,2	21,2/25,8	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo,fruta o lácteo
Jueves 25	753	47,9	75,3	24,7	Arroz,pasta o patata,carne o huevo,fruta o lácteo
Viernes 26	884	34,4	111	31,6	Arroz,pasta o patata,pescado o huevo,fruta.
Sábado 27					
Domingo 28					
Lunes 29	819	30,5	79,1	39,9	NO LECTIVO
Martes 30					FESTIVO
Miércoles 31	657	33,8	77,2	19,8	Arroz,pasta o patata,carne o huevo,fruta o lácteo

Menú alérgicos frutos secos de Mayo

CURSO 22-23

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
FESTIVO	Arroz con tomate Burguer meat Ensalada tropical Fruta y leche	FESTIVO	Lentejas estofadas Tortilla española Ensalada mixta Fruta y leche	Patatas a la Riojana Filete de merluza al horno Ensalada con espárragos Fruta y leche
LUNES 8	**MARTES 9**	**MIÉRCOLES 10**	**JUEVES 11**	**VIERNES 12**
Sopa de fideos Ragout de ternera con verduras Puré de papa Fruta y leche	Alubias blancas con verduras Tortilla francesa Calabacín salteado Yogur o fruta	Paella mixta Lomo adobado Ensalada de maíz Fruta y leche	Garbanzos con verduras Muslitos de pollo asados Papas asadas Fruta y leche	Macarrones integrales gratinados Merluza rebozada Ensalada de zanahoria Fruta y leche
LUNES 15	**MARTES 16**	**MIÉRCOLES 17**	**JUEVES 18**	**VIERNES 19**
Lentejas con calabaza Fogonero al cilantro Verduras salteadas Fruta y leche	Arroz con verduras Tortilla de papa Ensalada tropical Yogur o fruta	Alubias pintas con arroz integral Filete de pollo Ensalada mixta Fruta y leche	Puré de verduras Filete de cerdo Papas asadas Fruta y leche	Fideuá de carne Filete de merluza a la gallega Guisantes salteados Fruta y leche
LUNES 22	**MARTES 23**	**MIÉRCOLES 24**	**JUEVES 25**	**VIERNES 26**
Lentejas con verduras Tortilla española Ensalada de remolacha Fruta y leche	Lacitos integrales con chorizo Fogonero a la andaluza Calabacín a la plancha Yogur o fruta	Gazpacho/Sopa de fideos Pollo asado Papas fritas Fruta y leche	Garbanzos al curry Filete de merluza a la bilbaina Arbolitos de brécol Fruta y leche	Crema de calabacín Ragout de pavo Arroz blanco Sorbete de fruta natural
LUNES 29	**MARTES 30**	**MIÉRCOLES 31**		
NO LECTIVO	FESTIVO	Lentejas con verduras Merluza empanada Tomate aliñado Fruta y leche		

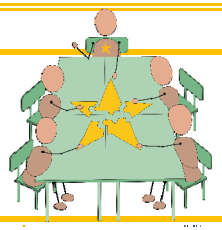
Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para cualquier información llamar al teléfono 913644130

INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENÚ DE MAYO					
DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 1					FESTIVO
Martes 2	804	23,3	98,6	33,5	Vegetales,pescado o huevo,fruta o lácteo
Miércoles 3					FESTIVO
Jueves 4	748	27,2	80,8	30,5	Arroz,pasta o patata,pescado o carne y fruta
Viernes 5	803	25	84,7	37,8	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo,fruta o lácteo
Sábado 6					
Domingo 7					
Lunes 8	661	30,8	82,1	14,5	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo,fruta o lácteo
Martes 9	607	31,4	55,6	24,3	Arroz,pasta,carne o huevo,fruta
Miércoles 10	898	26,4	103	40,3	Vegetales crudos o cocidos,huevo o carne
Jueves 11	774	32,7	85,3	29,4	Arroz,pasta o patata,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 12	727	31,6	94,9	21,8	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo,fruta o lácteo
Sábado 13					
Domingo 14					
Lunes 15	722	44,6	71	24,1	Arroz,pasta o patata,carne o huevo y fruta o lácteo
Martes 16	794	19,9	105	30,6	Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado,fruta.
Miércoles 17	830	50,4	78,1	29,9	Vegetales crudos o cocidos ,pescado o huevo,fruta o lácteo
Jueves 18	758	30,3	84,9	30,1	Arroz,pasta o patata,pescado o huevo,fruta o lácteo
Viernes 19	708	38,3	79,8	23,9	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo,fruta o lácteo
Sábado 20					
Domingo 21					
Lunes 22	668	24,1	82,6	22,3	Arroz,pasta o patata,carne o pescado,fruta o lácteo
Martes 23	799	47,3	85,5	27,9	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo,fruta.
Miércoles 24	669/565	31,3/26,1	83,8/53,2	21,2/25,8	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo,fruta o lácteo
Jueves 25	753	47,9	75,3	24,7	Arroz,pasta o patata,carne o huevo,fruta o lácteo
Viernes 26	884	34,4	111	31,6	Arroz,pasta o patata,pescado o huevo,fruta.
Sábado 27					
Domingo 28					
Lunes 29	819	30,5	79,1	39,9	NO LECTIVO
Martes 30					FESTIVO
Miércoles 31	657	33,8	77,2	19,8	Arroz,pasta o patata,carne o huevo,fruta o lácteo

Menú bajo en grasa de Mayo

CURSO 22-23

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
FESTIVO	Arroz con tomate Burguer meat Ensalada tropical Fruta y leche	FESTIVO	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta y leche	Patatas a la Riojana Filete de merluza al horno Ensalada con espárragos Fruta y leche
LUNES 8	**MARTES 9**	**MIÉRCOLES 10**	**JUEVES 11**	**VIERNES 12**
Sopa de fideos Ragout de ternera con verduras Puré de papa Fruta y leche	Alubias blancas con verduras Tortilla francesa Calabacín salteado Yogur desnatado o fruta	Paella mixta Lomo a la plancha Ensalada de maíz Fruta y leche	Garbanzos con verduras Muslitos de pollo asados Papas asadas Fruta y leche	Macarrones integrales con tomate Merluza al horno Ensalada de zanahoria Fruta y leche
LUNES 15	**MARTES 16**	**MIÉRCOLES 17**	**JUEVES 18**	**VIERNES 19**
Lentejas con calabaza Fogonero al cilantro Verduras salteadas Fruta y leche	Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada tropical Yogur desnatado o fruta	Alubias pintas con arroz integral Filete de pollo Ensalada mixta Fruta y leche	Puré de verduras Filete de cerdo Papas asadas Fruta y leche	Fideuá de carne Filete de merluza a la gallega Guisantes salteados Fruta y leche
LUNES 22	**MARTES 23**	**MIÉRCOLES 24**	**JUEVES 25**	**VIERNES 26**
Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de remolacha Fruta y leche	Lacitos integrales con chorizo Fogonero al horno Calabacín a la plancha Yogur desnatado o fruta	Gazpacho/Sopa de fideos Pollo asado Papas al vapor Fruta y leche	Garbanzos al curry Filete de merluza a la bilbaina Arbolitos de brécol Fruta y leche	Crema de calabacín Ragout de pavo Arroz blanco Sorbete de fruta natural
LUNES 29	**MARTES 30**	**MIÉRCOLES 31**		
NO LECTIVO	FESTIVO	Lentejas con verduras Merluza al horno Tomate aliñado 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 MAYO					
DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 1					FESTIVO
Martes 2	804	23,3	98,6	33,5	Vegetales,pescado o huevo,fruta o lácteo
Miércoles 3					FESTIVO
Jueves 4	748	27,2	80,8	30,5	Arroz,pasta o patata,pescado o carne y fruta
Viernes 5	803	25	84,7	37,8	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo,fruta o lácteo
Sábado 6					
Domingo 7					
Lunes 8	661	30,8	82,1	14,5	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo,fruta o lácteo
Martes 9	607	31,4	55,6	24,3	Arroz,pasta,carne o huevo,fruta
Miércoles 10	898	26,4	103	40,3	Vegetales crudos o cocidos,huevo o carne
Jueves 11	774	32,7	85,3	29,4	Arroz,pasta o patata,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 12	727	31,6	94,9	21,8	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo,fruta o lácteo
Sábado 13					
Domingo 14					
Lunes 15	722	44,6	71	24,1	Arroz,pasta o patata,carne o huevo y fruta o lácteo
Martes 16	794	19,9	105	30,6	Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado,fruta.
Miércoles 17	830	50,4	78,1	29,9	Vegetales crudos o cocidos ,pescado o huevo,fruta o lácteo
Jueves 18	758	30,3	84,9	30,1	Arroz,pasta o patata,pescado o huevo,fruta o lácteo
Viernes 19	708	38,3	79,8	23,9	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo,fruta o lácteo
Sábado 20					
Domingo 21					
Lunes 22	668	24,1	82,6	22,3	Arroz,pasta o patata,carne o pescado,fruta o lácteo
Martes 23	799	47,3	85,5	27,9	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo,fruta.
Miércoles 24	669/565	31,3/26,1	83,8/53,2	21,2/25,8	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo,fruta o lácteo
Jueves 25	753	47,9	75,3	24,7	Arroz,pasta o patata,carne o huevo,fruta o lácteo
Viernes 26	884	34,4	111	31,6	Arroz,pasta o patata,pescado o huevo,fruta.
Sábado 27					
Domingo 28					
Lunes 29	819	30,5	79,1	39,9	NO LECTIVO
Martes 30					FESTIVO
Miércoles 31	657	33,8	77,2	19,8	Arroz,pasta o patata,carne o huevo,fruta o lácteo