

Menú de Octubre

CURSO 18-19

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Patatas guisadas con carne Bacalao al horno Ensalada de maíz Fruta y leche	Sopa de fideos Albóndigas a la jardinera Patatas fritas Yogur o fruta	Paella Merluza a la Andaluza Zanahorias baby Fruta y leche	Judías verdes con tomate Tortilla española Ensalada de manzana Fruta y leche	Crema de verduras Pollo asado Patatas panaderas Gelatina o fruta
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Sopa de arroz Lacón a la gallega Patatas al vapor Fruta y leche	Judías pintas Tortilla de jamón Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Pure de calabacín Merluza al horno Ensalada mixta Fruta y leche	Espirales con atún Pastel de carne Zanahorias salteadas Fruta y leche	FESTIVO
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Lentejas estofadas Tortilla española Ensalada de atún Fruta y leche	Coditos con jamón Bacalao al horno Guisantes y zanahorias salteadas Yogur o fruta	Puré de puerros Contra de ternera asada Patatas fritas Fruta y leche	Arroz caldoso de pescado Escalope de pollo Ensalada de zanahoria Natillas o fruta	Patatas guisadas con verduras Lomo adobado Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Lacitos gratinados Merluza en salsa verde Guisantes Fruta y leche	Sopa de cocido Cocido Yogur o fruta	Patatas a la Riojana Halibut empanado Ensalada mixta Fruta y leche	Crema de verduras Magro en salsa Patatas a cuadros Fruta y leche	Arroz con tomate y salchichas Pollo al ajillo Ensalada de zanahoria Melocotón en almíbar
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
Crema de calabaza Merluza en salsa de limón Patatas al vapor Fruta y leche	Macarrones con jamón Burguer meat (Hamburguesa) Ensalada de manzana Yogur o fruta	Garbanzos estofados San Jacobo Ensalada de maíz Fruta y leche		

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 2269/2011 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 MENU DE OCTUBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 1	695	44,7	68,2	24,5	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Martes 2	741	17,9	54,4	38,7	Verdura,pescado,fruta.
Miércoles 3	797	35,8	80,7	35,9	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Jueves 4	608	13,8	73,5	25,6	Pasta ,pescado,fruta o lácteo.
Viernes 5	709	24,7	62,8	37,9	Arroz,pescado,fruta o lácteo.
Sábado 6					
Domingo 7					
Lunes 8	736	30	85,5	29	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Martes 9	793	33,6	81,9	31,1	Verdura,pescado,fruta.
Miércoles 10	709	28,4	67,8	32,8	Arroz,carne,fruta.
Jueves 11	775	29,5	86,7	26,4	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Viernes 12					Festivo
Sábado 13					
Domingo 14					
Lunes 15	724	27,7	88,4	21,9	Arroz,pescado,fruta o lácteo.
Martes 16	761	47,6	84	24,2	Verdura,carne,fruta.
Miércoles 17	761	27,2	78,8	35,7	Pasta,huevo,fruta o lácteo.
Jueves 18	758	34,2	68,1	37,6	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Viernes 19	647	32,5	79,8	18,2	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Sábado 20					
Domingo 21					
Lunes 22	724	34	80,4	27,8	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Martes 23	619	34,3	72,2	18,4	Verdura,pescado,fruta .
Miércoles 24	777	36,5	87,8	28,4	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Jueves 25	710	33,4	71,1	29,7	Pasta,huevo,fruta o lácteo.
Viernes 26	770	26	84,3	35,7	Verdura,pescado,fruta y lacteo.
Sábado 27					
Domingo 28					
Lunes 29	640	28,2	79,2	20,5	Pasta,carne,fruta o lácteo.
Martes 30	789	33,8	71,9	39,2	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Miércoles 31	757	33,1	82,2	30,7	Verdura,pescado,fruta o lácteo.

Menú de Octubre celiacos

CURSO 18-19

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Patatas guisadas con carne Bacalao al horno Ensalada de maíz Fruta y leche	Sopa de fideos Albóndigas a la jardinera Patatas fritas Yogur o fruta	Paella Merluza al horno Zanahorias baby Fruta y leche	Judías verdes con tomate Tortilla española Ensalada de manzana Fruta y leche	Crema de verduras Pollo asado Patatas panaderas Gelatina o fruta
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Sopa de arroz Lacón a la gallega Patatas al vapor Fruta y leche	Judías pintas Tortilla de jamón Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Pure de calabacín Merluza al horno Ensalada mixta Fruta y leche	Espirales con atún Pastel de carne Zanahorias salteadas Fruta y leche	FESTIVO
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Lentejas estofadas Tortilla española Ensalada de atún Fruta y leche	Coditos con jamón Bacalao al horno Guisantes y zanahorias salteadas Yogur o fruta	Puré de puerros Contra de ternera asada Patatas fritas Fruta y leche	Arroz caldoso de pescado Filete de pollo Ensalada de zanahoria Natillas o fruta	Patatas guisadas con verduras Lomo adobado Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Lacitos gratinados Merluza en salsa verde Guisantes Fruta y leche	Sopa de cocido Cocido Yogur o fruta	Patatas a la Riojana Halibut al horno Ensalada mixta Fruta y leche	Crema de verduras Magro en salsa Patatas a cuadros Fruta y leche	Arroz con tomate y salchichas Pollo al ajillo Ensalada de zanahoria Melocotón en almíbar
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
Crema de calabaza Merluza al horno Patatas al vapor Fruta y leche	Macarrones con jamón Burguer meat (Hamburguesa) Ensalada de manzana Yogur o fruta	Garbanzos estofados Filete de ternera Ensalada de maíz Fruta y leche		

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 2269/2011 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 MENU DE OCTUBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 1	695	44,7	68,2	24,5	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Martes 2	741	17,9	54,4	38,7	Verdura,pescado,fruta.
Miércoles 3	699	34,5	69	30,8	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Jueves 4	608	13,8	73,5	25,6	Pasta ,pescado,fruta o lácteo.
Viernes 5	709	24,7	62,8	37,9	Arroz,pescado,fruta o lácteo.
Sábado 6					
Domingo 7					
Lunes 8	736	30	85,5	29	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Martes 9	793	33,6	81,9	31,1	Verdura,pescado,fruta.
Miércoles 10	709	28,4	67,8	32,8	Arroz,carne,fruta.
Jueves 11	775	29,5	86,7	26,4	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Viernes 12					Festivo
Sábado 13					
Domingo 14					
Lunes 15	724	27,7	88,4	21,9	Arroz,pescado,fruta o lácteo.
Martes 16	761	47,6	84	24,2	Verdura,carne,fruta.
Miércoles 17	761	27,2	78,8	35,7	Pasta,huevo,fruta o lácteo.
Jueves 18	723	33,7	73,2	31,5	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Viernes 19	647	32,5	79,8	18,2	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Sábado 20					
Domingo 21					
Lunes 22	724	34	80,4	27,8	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Martes 23	619	34,3	72,2	18,4	Verdura,pescado,fruta .
Miércoles 24	764	34,4	78,2	32,2	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Jueves 25	710	33,4	71,1	29,7	Pasta,huevo,fruta o lácteo.
Viernes 26	770	26	84,3	35,7	Verdura,pescado,fruta y lacteo.
Sábado 27					
Domingo 28					
Lunes 29	640	28,2	79,2	20,5	Pasta,carne,fruta o lácteo.
Martes 30	789	33,8	71,9	39,2	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Miércoles 31	833	42,4	79,4	34,5	Verdura,pescado,fruta o lácteo.

Menú de Octubre alérgicos al huevo

CURSO 18-19

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Patatas guisadas con carne Bacalao al horno Ensalada de maíz Fruta y leche	Sopa de fideos Albóndigas a la jardinera Patatatas fritas Yogur o fruta	Paella Merluza a la Andaluza Zanahorias baby Fruta y leche	Judías verdes con tomate Lomo adobado Ensalada de manzana Fruta y leche	Crema de verduras Pollo asado Patatas panaderas Gelatina o fruta
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Sopa de arroz Lacón a la gallega Patatas al vapor Fruta y leche	Judías pintas Filete de pollo Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Pure de calabacín Merluza al horno Ensalada mixta Fruta y leche	Espirales con atún Pastel de carne Zanahorias salteadas Fruta y leche	FESTIVO
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Lentejas estofadas Salchichas frescas Ensalada de atún Fruta y leche	Coditos con jamón Bacalao al horno Guisantes y zanahorias salteadas Yogur o fruta	Puré de puerros Contra de ternera asada Patatatas fritas Fruta y leche	Arroz caldoso de pescado Filete de pollo Ensalada de zanahoria Natillas o fruta	Patatas guisadas con verduras Lomo adobado Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Lacitos gratinados Merluza en salsa verde Guisantes Fruta y leche	Sopa de cocido Cocido Yogur o fruta	Patatas a la Riojana Halibut al horno Ensalada mixta Fruta y leche	Crema de verduras Magro en salsa Patatas a cuadros Fruta y leche	Arroz con tomate y salchichas Pollo al ajillo Ensalada de zanahoria Melocotón en almíbar
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
Crema de calabaza Merluza al horno Patatas al vapor Fruta y leche	Macarrones con jamón Burguer meat (Hamburguesa) Ensalada de manzana Yogur o fruta	Garbanzos estofados Filete de ternera Ensalada de maíz Fruta y leche		

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 2269/2011 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 MENU DE OCTUBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 1	695	44,7	68,2	24,5	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Martes 2	741	17,9	54,4	38,7	Verdura,pescado,fruta.
Miércoles 3	797	35,8	80,7	35,9	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Jueves 4	608	13,8	73,5	25,6	Pasta ,pescado,fruta o lácteo.
Viernes 5	709	24,7	62,8	37,9	Arroz,pescado,fruta o lácteo.
Sábado 6					
Domingo 7					
Lunes 8	736	30	85,5	29	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Martes 9	793	33,6	81,9	31,1	Verdura,pescado,fruta.
Miércoles 10	709	28,4	67,8	32,8	Arroz,carne,fruta.
Jueves 11	775	29,5	86,7	26,4	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Viernes 12					Festivo
Sábado 13					
Domingo 14					
Lunes 15	724	27,7	88,4	21,9	Arroz,pescado,fruta o lácteo.
Martes 16	761	47,6	84	24,2	Verdura,carne,fruta.
Miércoles 17	761	27,2	78,8	35,7	Pasta,pescado,fruta o lácteo.
Jueves 18	758	34,2	68,1	37,6	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Viernes 19	647	32,5	79,8	18,2	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Sábado 20					
Domingo 21					
Lunes 22	724	34	80,4	27,8	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Martes 23	619	34,3	72,2	18,4	Verdura,pescado,fruta .
Miércoles 24	764	34,4	78,2	32,2	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Jueves 25	710	33,4	71,1	29,7	Pasta, pescado,fruta o lácteo.
Viernes 26	770	26	84,3	35,7	Verdura,pescado,fruta y lacteo.
Sábado 27					
Domingo 28					
Lunes 29	640	28,2	79,2	20,5	Pasta,carne,fruta o lácteo.
Martes 30	789	33,8	71,9	39,2	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Miércoles 31	833	42,4	79,4	34,5	Verdura,pescado,fruta o lácteo.

Menú de Octubre alérgicos a las legumbres

CURSO 18-19

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Patatas guisadas con carne Bacalao al horno Ensalada de maíz Fruta y leche	Sopa de fideos Albóndigas a la jardinera Patatas fritas Yogur o fruta	Paella Merluza a la Andaluza Zanahorias baby Fruta y leche	Coditos con tomate Tortilla española Ensalada de manzana Fruta y leche	Crema de verduras Pollo asado Patatas panaderas Gelatina o fruta
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Sopa de arroz Lacón a la gallega Patatas al vapor Fruta y leche	Patatas a la jardinera Tortilla de jamón Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Pure de calabacín Merluza al horno Ensalada mixta Fruta y leche	Espirales con atún Pastel de carne Zanahorias salteadas Fruta y leche	FESTIVO
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Puré de calabacín Tortilla española Ensalada de atún Fruta y leche	Coditos con jamón Bacalao al horno Zanahorias salteadas Yogur o fruta	Puré de puerros Contra de ternera asada Patatas fritas Fruta y leche	Arroz caldoso de pescado Escalope de pollo Ensalada de zanahoria Natillas o fruta	Patatas guisadas con verduras Lomo adobado Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Lacitos gratinados Merluza en salsa verde Calabacín y zanahoria salteados Fruta y leche	Sopa de cocido Cocido (sin garbanzos) Yogur o fruta	Patatas a la Riojana Halibut al horno Ensalada mixta Fruta y leche	Crema de verduras Magro en salsa Patatas a cuadros Fruta y leche	Arroz con tomate y salchichas Pollo al ajillo Ensalada de zanahoria Melocotón en almíbar
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
Crema de calabaza Merluza al horno Patatas al vapor Fruta y leche	Macarrones con jamón Burguer meat (Hamburguesa) Ensalada de manzana Yogur o fruta	Arroz salteado con jamón Filete de ternera Ensalada de maíz Fruta y leche		

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 2269/2011 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 MENU DE OCTUBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 1	695	44,7	68,2	24,5	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Martes 2	741	17,9	54,4	38,7	Verdura,pescado,fruta.
Miércoles 3	797	35,8	80,7	35,9	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Jueves 4	608	13,8	73,5	25,6	Pasta ,pescado,fruta o lácteo.
Viernes 5	709	24,7	62,8	37,9	Arroz,pescado,fruta o lácteo.
Sábado 6					
Domingo 7					
Lunes 8	736	30	85,5	29	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Martes 9	793	33,6	81,9	31,1	Verdura,pescado,fruta.
Miércoles 10	709	28,4	67,8	32,8	Arroz,carne,fruta.
Jueves 11	775	29,5	86,7	26,4	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Viernes 12					Festivo
Sábado 13					
Domingo 14					
Lunes 15	724	27,7	88,4	21,9	Arroz,pescado,fruta o lácteo.
Martes 16	761	47,6	84	24,2	Verdura,carne,fruta.
Miércoles 17	761	27,2	78,8	35,7	Pasta,huevo,fruta o lácteo.
Jueves 18	758	34,2	68,1	37,6	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Viernes 19	647	32,5	79,8	18,2	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Sábado 20					
Domingo 21					
Lunes 22	724	34	80,4	27,8	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Martes 23	619	34,3	72,2	18,4	Verdura,pescado,fruta .
Miércoles 24	764	34,4	78,2	32,2	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Jueves 25	710	33,4	71,1	29,7	Pasta,huevo,fruta o lácteo.
Viernes 26	770	26	84,3	35,7	Verdura,pescado,fruta y lacteo.
Sábado 27					
Domingo 28					
Lunes 29	640	28,2	79,2	20,5	Pasta,carne,fruta o lácteo.
Martes 30	789	33,8	71,9	39,2	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Miércoles 31	833	42,4	79,4	34,5	Verdura,pescado,fruta o lácteo.

Menú de Octubre alérgicos al pescado

CURSO 18-19

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Patatas guisadas con carne Filete de pollo Ensalada de maíz Fruta y leche	Sopa de fideos Albóndigas a la jardinera Patatatas fritas Yogur o fruta	Arroz con carne Lomo adobado Zanahorias baby Fruta y leche	Judías verdes con tomate Tortilla española Ensalada de manzana Fruta y leche	Crema de verduras Pollo asado Patatas panaderas Gelatina o fruta
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Sopa de arroz Lacón a la gallega Patatas al vapor Fruta y leche	Judías pintas Tortilla de jamón Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Pure de calabacín Chuleta de Sajonia Ensalada mixta Fruta y leche	Espirales con tomate Pastel de carne Zanahorias salteadas Fruta y leche	FESTIVO
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Lentejas estofadas Tortilla española Ensalada mixta Fruta y leche	Coditos con jamón Filete de ternera Guisantes y zanahorias salteadas Yogur o fruta	Puré de puerros Contra de ternera asada Patatatas fritas Fruta y leche	Arroz caldoso de carne Escalope de pollo Ensalada de zanahoria Natillas o fruta	Patatas guisadas con verduras Lomo adobado Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Lacitos gratinados Filete de ternera Guisantes Fruta y leche	Sopa de cocido Cocido Yogur o fruta	Patatas a la Riojana Salchichas frescas Ensalada mixta Fruta y leche	Crema de verduras Magro en salsa Patatas a cuadros Fruta y leche	Arroz con tomate y salchichas Pollo al ajillo Ensalada de zanahoria Melocotón en almíbar
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
Crema de calabaza Lacón a la gallega Patatas al vapor Fruta y leche	Macarrones con jamón Burguer meat (Hamburguesa) Ensalada de manzana Yogur o fruta	Garbanzos estofados Filete de ternera Ensalada de maíz Fruta y leche		

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 2269/2011 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 MENU DE OCTUBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 1	692	40,1	64,3	28,3	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Martes 2	741	17,9	54,4	38,7	Verdura,carne,fruta.
Miércoles 3	687	29,8	82	25,4	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Jueves 4	608	13,8	73,5	25,6	Pasta ,carne,fruta o lácteo.
Viernes 5	709	24,7	62,8	37,9	Arroz,huevo,fruta o lácteo.
Sábado 6					
Domingo 7					
Lunes 8	736	30	85,5	29	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Martes 9	793	33,6	81,9	31,1	Verdura,carne,fruta.
Miércoles 10	751	36,4	68,2	33,8	Arroz,carne,fruta.
Jueves 11	723	24,5	86,7	22,8	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Viernes 12					Festivo
Sábado 13					
Domingo 14					
Lunes 15	724	27,7	81,4	21,9	Arroz,carne,fruta o lácteo.
Martes 16	758	43	80,1	28	Verdura,carne,fruta.
Miércoles 17	761	27,2	78,8	35,7	Pasta,huevo,fruta o lácteo.
Jueves 18	758	34,2	68,1	37,6	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Viernes 19	647	32,5	79,8	18,2	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Sábado 20					
Domingo 21					
Lunes 22	741	37,1	75,9	30,4	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Martes 23	619	34,3	72,2	18,4	Verdura,huevo,fruta .
Miércoles 24	729	21,6	75,2	35,4	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Jueves 25	710	33,4	71,1	29,7	Pasta,huevo,fruta o lácteo.
Viernes 26	770	26	84,3	35,7	Verdura,carne,fruta y lacteo.
Sábado 27					
Domingo 28					
Lunes 29	647	26,5	82,8	20,5	Pasta,carne,fruta o lácteo.
Martes 30	789	33,8	71,9	39,2	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Miércoles 31	833	42,4	79,4	34,5	Verdura,carne,fruta o lácteo.

Menú de Octubre alérgicos proteína leche

CURSO 18-19

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Patatas guisadas con carne Bacalao al horno Ensalada de maíz Fruta	Sopa de fideos Albóndigas a la jardinera Patatatas fritas Yogur de soja o fruta	Paella Merluza a la Andaluza Zanahorias baby Fruta	Judías verdes con tomate Tortilla española Ensalada de manzana Fruta	Crema de verduras Pollo asado Patatas panaderas Gelatina o fruta
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Sopa de arroz Lacón a la gallega Patatas al vapor Fruta	Judías pintas Tortilla de jamón Ensalada de zanahoria Yogur de soja o fruta	Pure de calabacín Merluza al horno Ensalada mixta Fruta	Espirales con atún Pastel de carne Zanahorias salteadas Fruta	FESTIVO
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Lentejas estofadas Tortilla española Ensalada de atún Fruta	Coditos con jamón Bacalao al horno Guisantes y zanahorias salteadas Yogur o fruta	Puré de puerros Contra de ternera asada Patatatas fritas Fruta	Arroz caldoso de pescado Escalope de pollo Ensalada de zanahoria Fruta	Patatas guisadas con verduras Lomo adobado Ensalada de maíz Fruta
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Lacitos con tomate Merluza en salsa verde Guisantes Fruta	Sopa de cocido Cocido Yogur de soja o fruta	Patatas a la Riojana Halibut al horno Ensalada mixta Fruta	Crema de verduras Magro en salsa Patatas a cuadros Fruta	Arroz con tomate y salchichas Pollo al ajillo Ensalada de zanahoria Melocotón en almíbar
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
Crema de calabaza Merluza al horno Patatas al vapor Fruta	Macarrones con jamón Burguer meat (Hamburguesa) Ensalada de manzana Yogur de soja o fruta	Garbanzos estofados Filete de ternera Ensalada de maíz Fruta		

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 2269/2011 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 MENU DE OCTUBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 1	695	44,7	68,2	24,5	Verdura,carne,fruta.
Martes 2	741	17,9	54,4	38,7	Verdura,pescado,fruta.
Miércoles 3	797	35,8	80,7	35,9	Verdura,huevo,fruta .
Jueves 4	608	13,8	73,5	25,6	Pasta ,pescado,fruta .
Viernes 5	709	24,7	62,8	37,9	Arroz,pescado,fruta .
Sábado 6					
Domingo 7					
Lunes 8	736	30	85,5	29	Verdura,huevo,fruta.
Martes 9	793	33,6	81,9	31,1	Verdura,pescado,fruta.
Miércoles 10	709	28,4	67,8	32,8	Arroz,carne,fruta.
Jueves 11	775	29,5	86,7	26,4	Verdura,pescado,fruta .
Viernes 12					Festivo
Sábado 13					
Domingo 14					
Lunes 15	724	27,7	88,4	21,9	Arroz,pescado,fruta .
Martes 16	761	47,6	84	24,2	Verdura,carne,fruta.
Miércoles 17	761	27,2	78,8	35,7	Pasta,huevo,fruta .
Jueves 18	758	34,2	68,1	37,6	Verdura,pescado,fruta .
Viernes 19	647	32,5	79,8	18,2	Verdura,huevo,fruta .
Sábado 20					
Domingo 21					
Lunes 22	724	34	80,4	27,4	Verdura,carne,fruta .
Martes 23	619	34,3	72,2	18,4	Verdura,pescado,fruta .
Miércoles 24	764	34,4	78,2	32,2	Verdura,carne,fruta.
Jueves 25	710	33,4	71,1	29,7	Pasta,huevo,fruta .
Viernes 26	770	26	84,3	35,7	Verdura,pescado,fruta .
Sábado 27					
Domingo 28					
Lunes 29	640	28,2	79,2	20,5	Pasta,carne,fruta .
Martes 30	789	33,8	71,9	39,2	Verdura,huevo,fruta .
Miércoles 31	833	42,4	79,4	34,5	Verdura,pescado,fruta .

Menú de Octubre alérgicos frutos secos

CURSO 18-19

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Patatas guisadas con carne Bacalao al horno Ensalada de maíz Fruta y leche	Sopa de fideos Albóndigas a la jardinera Patatas fritas Yogur o fruta	Paella Merluza a la Andaluza Zanahorias baby Fruta y leche	Judías verdes con tomate Tortilla española Ensalada de manzana Fruta y leche	Crema de verduras Pollo asado Patatas panaderas Gelatina o fruta
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Sopa de arroz Lacón a la gallega Patatas al vapor Fruta y leche	Judías pintas Tortilla de jamón Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Pure de calabacín Merluza al horno Ensalada mixta Fruta y leche	Espirales con atún Pastel de carne Zanahorias salteadas Fruta y leche	FESTIVO
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Lentejas estofadas Tortilla española Ensalada de atún Fruta y leche	Coditos con jamón Bacalao al horno Guisantes y zanahorias salteadas Yogur o fruta	Puré de puerros Contra de ternera asada Patatas fritas Fruta y leche	Arroz caldoso de pescado Escalope de pollo Ensalada de zanahoria Natillas o fruta	Patatas guisadas con verduras Lomo adobado Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Lacitos gratinados Merluza en salsa verde Guisantes Fruta y leche	Sopa de cocido Cocido Yogur o fruta	Patatas a la Riojana Halibut al horno Ensalada mixta Fruta y leche	Crema de verduras Magro en salsa Patatas a cuadros Fruta y leche	Arroz con tomate y salchichas Pollo al ajillo Ensalada de zanahoria Melocotón en almíbar
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
Crema de calabaza Merluza al horno Patatas al vapor Fruta y leche	Macarrones con jamón Burguer meat (Hamburguesa) Ensalada de manzana Yogur o fruta	Garbanzos estofados Filete de ternera Ensalada de maíz Fruta y leche		

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 2269/2011 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 MENU DE OCTUBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 1	695	44,7	68,2	24,5	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Martes 2	741	17,9	54,4	38,7	Verdura,pescado,fruta.
Miércoles 3	797	35,8	80,7	35,9	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Jueves 4	608	13,8	73,5	25,6	Pasta ,pescado,fruta o lácteo.
Viernes 5	709	24,7	62,8	37,9	Arroz,pescado,fruta o lácteo.
Sábado 6					
Domingo 7					
Lunes 8	736	30	85,5	29	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Martes 9	793	33,6	81,9	31,1	Verdura,pescado,fruta.
Miércoles 10	709	28,4	67,8	32,8	Arroz,carne,fruta.
Jueves 11	775	29,5	86,7	26,4	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Viernes 12					Festivo
Sábado 13					
Domingo 14					
Lunes 15	724	27,7	88,4	21,9	Arroz,pescado,fruta o lácteo.
Martes 16	761	47,6	84	24,2	Verdura,carne,fruta.
Miércoles 17	761	27,2	78,8	35,7	Pasta,huevo,fruta o lácteo.
Jueves 18	758	34,2	68,1	37,6	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Viernes 19	647	32,5	79,8	18,2	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Sábado 20					
Domingo 21					
Lunes 22	724	34	80,4	27,8	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Martes 23	619	34,3	72,2	18,4	Verdura,pescado,fruta .
Miércoles 24	764	34,4	78,2	32,2	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Jueves 25	710	33,4	71,1	29,7	Pasta,huevo,fruta o lácteo.
Viernes 26	770	26	84,3	35,7	Verdura,pescado,fruta y lacteo.
Sábado 27					
Domingo 28					
Lunes 29	640	28,2	79,2	20,5	Pasta,carne,fruta o lácteo.
Martes 30	789	33,8	71,9	39,2	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Miércoles 31	833	42,4	79,4	34,5	Verdura,pescado,fruta o lácteo.