

Menú de Noviembre

CURSO 17-18

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Festivo	Alubias pintas con verdura Filete de pollo Tomate aliñado Fruta y leche	Judías verdes Lomo adobado Patatas fritas Fruta y leche
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Patatas guisadas con carne Tortilla de York Coliflor rebozada Fruta y leche	Arroz tres delicias Merluza al horno Ensalada de maíz Yogur o fruta	Sopa de cocido Cocido Fruta y leche	Festivo	Puré de calabaza Pollo al ajillo Patatas a cuadros Natillas o fruta
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de queso Fruta y leche	Canelones de carne Merluza en salsa verde Guisantes Yogur o fruta	Crema de calabacín Burguer meat Patatas fritas Fruta y leche	Arroz caldoso de pescado Filete de pollo Ensalada mixta Fruta y leche	Judías verdes Lacón a la gallega Patatas al vapor Mousse de chocolate
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Sopa de estrellitas Albóndigas a la jardinera Puré de patata Fruta y leche	Alubias blancas San Jacobo Ensalada mixta Yogur o fruta	Puré de verdura Ragout de ternera Patatas a cuadros Fruta y leche	Paella Merluza al horno Zanahorias salteadas Fruta y leche	Patatas marineras Pollo asado Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	
Espirales gratinadas Halibut a la Andaluza Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Puré de puerros Pastel de carne Yogur o fruta	Sopa de cocido Cocido Fruta y leche	Fideuá de pescado Lomo a la plancha Ensalada de zanahoria 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 NOVIEMBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Miércoles 1					Festivo
Jueves 2	750	34,6	60,7	36,5	Verdura,huevo,fruta.
Viernes 3	623	26,8	68,2	24,4	Verdura, pescado, fruta o lácteo.
Sábado 4					
Domingo 5					
Lunes 6	779	30,1	50	38	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Martes 7	745	43,3	65,5	33,8	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Miércoles 8	614	34,3	72,2	18,4	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Jueves 9					Festivo
Viernes 10	729	27,1	68,1	36,9	Arroz,pescado,fruta.
Sábado 11					
Domingo 12					
Lunes 13	724	27,7	88,4	21,9	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Martes 14	742	43,1	70	30,2	Verdura,carne,fruta.
Miércoles 15	761	27,2	78,8	35,7	Arroz,pescado,fruta o lácteo.
Jueves 16	710	28,8	78,1	29,5	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Viernes 17	709	31,5	53,1	38,7	Pasta,pescado,fruta o lácteo.
Sábado 18					
Domingo 19					
Lunes 20	694	20	73,1	34,4	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Martes 21	834	43,5	61,2	41,1	Verdura,huevo,fruta.
Miércoles 22	712	28,9	65,5	34,7	Arroz,pescado,fruta o lácteo.
Jueves 23	755	36,3	77,1	32,4	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Viernes 24	747	33,8	67,2	35,8	Pasta,pescado,fruta o lácteo.
Sábado 25					
Domingo 26					
Lunes 27	734	32,8	91,7	24	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Martes 28	823	37,4	54,3	36,9	Arroz,pescado,fruta.
Miércoles 29	614	34,3	72,2	18,4	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Jueves 30	746	40	92,1	21,8	Verdura, pescado,fruta o lácteo.

Menú de Noviembre Celiacos

CURSO 17-18

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Festivo	Alubias pintas con verdura Filete de pollo Tomate aliñado Fruta y leche	Judías verdes Lomo adobado Patatas fritas Fruta y leche
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Patatas guisadas con carne Tortilla de York Coliflor salteada Fruta y leche	Arroz tres delicias Merluza al horno Ensalada de maíz Yogur o fruta	Sopa de cocido Cocido Fruta y leche	Festivo	Puré de calabaza Pollo al ajillo Patatas a cuadros Natillas o fruta
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de queso Fruta y leche	Canelones de carne Merluza en salsa verde Guisantes Yogur o fruta	Crema de calabacín Burguer meat Patatas fritas Fruta y leche	Arroz caldoso de pescado Filete de pollo Ensalada mixta Fruta y leche	Judías verdes Lacón a la gallega Patatas al vapor Fruta y leche
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Sopa de estrellitas Albóndigas a la jardinera Puré de patata Fruta y leche	Alubias blancas Filete de pollo Ensalada mixta Yogur o fruta	Puré de verdura Ragout de ternera Patatas a cuadros Fruta y leche	Paella Merluza al horno Zanahorias salteadas Fruta y leche	Patatas marineras Pollo asado Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	
Espirales gratinadas Halibut a la Andaluza Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Puré de puerros Pastel de carne Yogur o fruta	Sopa de cocido Cocido Fruta y leche	Fideuá de pescado Lomo a la plancha Ensalada de zanahoria 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 NOVIEMBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Miércoles 1					Festivo
Jueves 2	750	34,6	60,7	36,5	Verdura,huevo,fruta.
Viernes 3	623	26,8	68,2	24,4	Verdura, pescado, fruta o lácteo.
Sábado 4					
Domingo 5					
Lunes 6	779	30,1	50	38	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Martes 7	745	43,3	65,5	33,8	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Miércoles 8	614	34,3	72,2	18,4	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Jueves 9					Festivo
Viernes 10	729	27,1	68,1	36,9	Arroz,pescado,fruta.
Sábado 11					
Domingo 12					
Lunes 13	724	27,7	88,4	21,9	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Martes 14	742	43,1	70	30,2	Verdura,carne,fruta.
Miércoles 15	761	27,2	78,8	35,7	Arroz,pescado,fruta o lácteo.
Jueves 16	710	28,8	78,1	29,5	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Viernes 17	709	31,5	53,1	38,7	Pasta,pescado,fruta o lácteo.
Sábado 18					
Domingo 19					
Lunes 20	694	20	73,1	34,4	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Martes 21	834	43,5	61,2	41,1	Verdura,huevo,fruta.
Miércoles 22	712	28,9	65,5	34,7	Arroz,pescado,fruta o lácteo.
Jueves 23	755	36,3	77,1	32,4	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Viernes 24	747	33,8	67,2	35,8	Pasta,pescado,fruta o lácteo.
Sábado 25					
Domingo 26					
Lunes 27	734	32,8	91,7	24	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Martes 28	823	37,4	54,3	36,9	Arroz,pescado,fruta.
Miércoles 29	614	34,3	72,2	18,4	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Jueves 30	746	40	92,1	21,8	Verdura, pescado,fruta o lácteo.

Menú de Noviembre alérgicos al huevo

CURSO 17-18

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Festivo	Alubias pintas con verdura Filete de pollo Tomate aliñado Fruta y leche	Judías verdes Lomo adobado Patatas fritas Fruta y leche
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Patatas guisadas con carne Filete de ternera Coliflor salteada Fruta y leche	Arroz tres delicias Merluza al horno Ensalada de maíz Yogur o fruta	Sopa de cocido Cocido Fruta y leche	Festivo	Puré de calabaza Pollo al ajillo Patatas a cuadros Natillas o fruta
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Lentejas estofadas Salchichas frescas Ensalada mixta Fruta y leche	Coditos con tomate Merluza en salsa verde Guisantes Yogur o fruta	Crema de calabacín Burguer meat Patatas fritas Fruta y leche	Arroz caldoso de pescado Filete de pollo Ensalada mixta Fruta y leche	Judías verdes Lacón a la gallega Patatas al vapor Fruta y leche
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Sopa de estrellitas Albóndigas a la jardinera Puré de patata Fruta y leche	Alubias blancas Filete de pollo Ensalada mixta Yogur o fruta	Puré de verdura Ragout de ternera Patatas a cuadros Fruta y leche	Paella Merluza al horno Zanahorias salteadas Fruta y leche	Patatas a la marinera Pollo asado Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	
Espirales gratinadas Halibut a la Andaluza Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Puré de puerros Pastel de carne Yogur o fruta	Sopa de cocido Cocido Fruta y leche	Fideuá de pescado Lomo a la plancha Ensalada de zanahoria 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 NOVIEMBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Miércoles 1					Festivo
Jueves 2	750	34,6	60,7	36,5	Verdura,pescado,fruta.
Viernes 3	623	26,8	68,2	24,4	Verdura, pescado, fruta o lácteo.
Sábado 4					
Domingo 5					
Lunes 6	748	40,4	54,5	39	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Martes 7	745	43,3	65,5	33,8	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Miércoles 8	614	34,3	72,2	18,4	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Jueves 9					Festivo
Viernes 10	729	27,1	68,1	36,9	Arroz,pescado,fruta.
Sábado 11					
Domingo 12					
Lunes 13	841	34,1	74,4	33,4	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Martes 14	742	43,1	70	30,2	Verdura,carne,fruta.
Miércoles 15	761	27,2	78,8	35,7	Arroz,pescado,fruta o lácteo.
Jueves 16	710	28,8	78,1	29,5	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Viernes 17	709	31,5	53,1	38,7	Pasta,pescado,fruta o lácteo.
Sábado 18					
Domingo 19					
Lunes 20	694	20	73,1	34,4	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Martes 21	834	43,5	61,2	41,1	Verdura,carne,fruta.
Miércoles 22	712	28,9	65,5	34,7	Arroz,pescado,fruta o lácteo.
Jueves 23	755	36,3	77,1	32,4	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Viernes 24	747	33,8	67,2	35,8	Pasta,pescado,fruta o lácteo.
Sábado 25					
Domingo 26					
Lunes 27	734	32,8	91,7	24	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Martes 28	823	37,4	54,3	36,9	Arroz,pescado,fruta.
Miércoles 29	614	34,3	72,2	18,4	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Jueves 30	746	40	92,1	21,8	Verdura, pescado,fruta o lácteo.

Menú de Noviembre alérgicos a legumbres

CURSO 17-18

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Festivo	Patatas con verduras Filete de pollo Tomate aliñado Fruta y leche	Macarrones con jamón Lomo adobado Patatas fritas Fruta y leche
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Patatas guisadas con carne Tortilla de York Coliflor salteada Fruta y leche	Arroz tres delicias Merluza al horno Ensalada de maíz Yogur o fruta	Sopa de cocido Cocido (sin garbanzos) Fruta y leche	Festivo	Puré de calabaza Pollo al ajillo Patatas a cuadros Natillas o fruta
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Crema de verduras Tortilla de patata Ensalada de queso Fruta y leche	Coditos con tomate Merluza en salsa verde Zanahorias baby Yogur o fruta	Crema de calabacín Burguer meat Patatas fritas Fruta y leche	Arroz caldoso de pescado Filete de pollo Ensalada mixta Fruta y leche	Sopa de fideos Lacón a la gallega Patatas al vapor Fruta y leche
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Sopa de estrellitas Albóndigas a la jardinera Puré de patata Fruta y leche	Espaguetis con jamón Filete de pollo Ensalada mixta Yogur o fruta	Puré de verdura Ragout de ternera Patatas a cuadros Fruta y leche	Paella Merluza al horno Zanahorias salteadas Fruta y leche	Patatas marineras Pollo asado Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	
Espirales gratinadas Halibut a la Andaluza Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Puré de puerros Pastel de carne Yogur o fruta	Sopa de cocido Cocido (sin garbanzos) Fruta y leche	Fideuá de pescado Lomo a la plancha Ensalada de zanahoria 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 NOVIEMBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Miércoles 1					Festivo
Jueves 2	642	31,7	66,5	24,8	Verdura,huevo,fruta.
Viernes 3	757	33,1	82,2	30,7	Verdura, pescado, fruta o lácteo.
Sábado 4					
Domingo 5					
Lunes 6	779	30,1	50	38	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Martes 7	745	43,3	65,5	33,8	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Miércoles 8	512	32,5	50,5	18,4	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Jueves 9					Festivo
Viernes 10	729	27,1	68,1	36,9	Arroz,pescado,fruta.
Sábado 11					
Domingo 12					
Lunes 13	713	21,4	67,7	27	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Martes 14	738	38,7	84,8	21,2	Verdura,carne,fruta.
Miércoles 15	761	27,2	78,8	35,7	Arroz,pescado,fruta o lácteo.
Jueves 16	710	28,8	78,1	29,5	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Viernes 17	633	28,6	82,2	19,9	Verdura ,pescado,fruta o lácteo.
Sábado 18					
Domingo 19					
Lunes 20	694	20	73,1	34,4	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Martes 21	741	37	61,8	36,9	Verdura,huevo,fruta.
Miércoles 22	712	28,9	65,5	34,7	Arroz,pescado,fruta o lácteo.
Jueves 23	755	36,3	77,1	32,4	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Viernes 24	747	33,8	67,2	35,8	Pasta,pescado,fruta o lácteo.
Sábado 25					
Domingo 26					
Lunes 27	734	32,8	91,7	24	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Martes 28	823	37,4	54,3	36,9	Arroz,pescado,fruta.
Miércoles 29	512	32,5	50,5	18,4	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Jueves 30	746	40	92,1	21,8	Verdura, pescado,fruta o lácteo.

Menú de Noviembre alérgicos al pescado

CURSO 17-18

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Festivo	Alubias pintas con verdura Filete de pollo Tomate aliñado Fruta y leche	Judías verdes Lomo adobado Patatas fritas Fruta y leche
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Patatas guisadas con carne Tortilla de York Coliflor salteada Fruta y leche	Arroz tres delicias Filete de ternera Ensalada de maíz Yogur o fruta	Sopa de cocido Cocido Fruta y leche	Festivo	Puré de calabaza Pollo al ajillo Patatats a cuadros Natillas o fruta
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de queso Fruta y leche	Coditos con tomate Lomo al ajillo Guisantes Yogur o fruta	Crema de calabacín Burguer meat Patatas fritas Fruta y leche	Arroz caldoso de carne Filete de pollo Ensalada mixta Fruta y leche	Judías verdes Lacón a la gallega Patatas al vapor Mousse de chocolate
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Sopa de estrellitas Albóndigas a la jardinera Puré de patata Fruta y leche	Alubias blancas Filete de pollo Ensalada mixta Yogur o fruta	Puré de verdura Ragout de ternera Patatas a cuadros Fruta y leche	Paella de carne Tortilla de queso Zanahorias salteadas Yogur o fruta	Patatas con carne Pollo asado Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	
Espirales gratinadas Hamburguesa Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Puré de puerros Pastel de carne Yogur o fruta	Sopa de cocido Cocido Fruta y leche	Fideuá de carne Lomo a la plancha Ensalada de zanahoria 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 NOVIEMBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Miércoles 1					Festivo
Jueves 2	750	34,6	60,7	36,5	Verdura,huevo,fruta.
Viernes 3	623	26,8	68,2	24,4	Verdura, carne, fruta o lácteo.
Sábado 4					
Domingo 5					
Lunes 6	779	30,1	50	38	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Martes 7	793	37,9	64,9	37,8	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Miércoles 8	614	34,3	72,2	18,4	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Jueves 9					Festivo
Viernes 10	729	27,1	68,1	36,9	Arroz,huevo,fruta.
Sábado 11					
Domingo 12					
Lunes 13	724	27,7	88,4	21,9	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Martes 14	764	40,7	100	20,5	Verdura,huevo,fruta.
Miércoles 15	761	27,2	78,8	35,7	Arroz,carne,fruta o lácteo.
Jueves 16	710	28,8	78,1	29,5	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Viernes 17	709	31,5	53,1	38,7	Pasta,carne,fruta o lácteo.
Sábado 18					
Domingo 19					
Lunes 20	694	20	73,1	34,4	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Martes 21	834	43,5	61,2	41,1	Verdura,huevo,fruta.
Miércoles 22	712	28,9	65,5	34,7	Arroz,carne,fruta o lácteo.
Jueves 23	837	35,2	65,7	43,7	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Viernes 24	697	31,6	57,3	36,1	Pasta,huevo,fruta o lácteo.
Sábado 25					
Domingo 26					
Lunes 27	780	29,1	82,6	35	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Martes 28	823	37,4	54,3	36,9	Arroz,carne,fruta.
Miércoles 29	614	34,3	72,2	18,4	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Jueves 30	837	37	92,4	33,8	Verdura, carne,fruta o lácteo.

Menú Noviembre alérgicos proteína leche

CURSO 17-18

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Festivo	Alubias pintas con verdura Filete de pollo Tomate aliñado Fruta	Judías verdes Lomo adobado Patatas fritas Fruta
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Patatas guisadas con carne Tortilla de York Coliflor salteada Fruta	Arroz tres delicias Merluza al horno Ensalada de maíz Yogur de soja o fruta	Sopa de cocido Cocido Fruta	Festivo	Puré de calabaza Pollo al ajillo Patatas a cuadros Fruta
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada mixta Fruta	Coditos con tomate Merluza en salsa verde Guisantes Yogur de soja o fruta	Crema de calabacín Burguer meat Patatas fritas Fruta	Arroz caldoso de pescado Filete de pollo Ensalada mixta Fruta	Judías verdes Lacón a la gallega Patatas al vapor Fruta
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Sopa de estrellitas Albóndigas a la jardinera Puré de patata Fruta	Alubias blancas Filete de pollo Ensalada mixta Yogur de soja o fruta	Puré de verdura Ragout de ternera Patatas a cuadros Fruta	Paella Merluza al horno Zanahorias salteadas Fruta	Patatas marineras Pollo asado Ensalada de maíz Fruta
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	
Espirales con jamón Halibut a la Andaluza Ensalada de zanahoria Fruta	Puré de puerros Pastel de carne Yogur de soja o fruta	Sopa de cocido Cocido Fruta	Fideuá de pescado Lomo a la plancha Ensalada de zanahoria 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 NOVIEMBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Miércoles 1					Festivo
Jueves 2	750	34,6	60,7	36,5	Verdura,huevo,fruta.
Viernes 3	623	26,8	68,2	24,4	Verdura, pescado, fruta.
Sábado 4					
Domingo 5					
Lunes 6	779	30,1	50	38	Verdura,pescado,fruta .
Martes 7	745	43,3	65,5	33,8	Verdura,carne,fruta.
Miércoles 8	614	34,3	72,2	18,4	Verdura,huevo,fruta .
Jueves 9					Festivo
Viernes 10	729	27,1	68,1	36,9	Arroz,pescado,fruta.
Sábado 11					
Domingo 12					
Lunes 13	724	27,7	88,4	21,9	Verdura,pescado,fruta .
Martes 14	738	38,7	84,8	21,2	Verdura,carne,fruta.
Miércoles 15	761	27,2	78,8	35,7	Arroz,pescado,fruta .
Jueves 16	710	28,8	78,1	29,5	Verdura,huevo,fruta .
Viernes 17	679	28,1	85,1	22,1	Pasta,pescado,fruta .
Sábado 18					
Domingo 19					
Lunes 20	694	20	73,1	34,4	Verdura,pescado,fruta .
Martes 21	834	43,5	61,2	41,1	Verdura,huevo,fruta.
Miércoles 22	712	28,9	65,5	34,7	Arroz,pescado,fruta .
Jueves 23	755	36,3	77,1	32,4	Verdura,carne,fruta.
Viernes 24	747	33,8	67,2	35,8	Pasta,pescado,fruta .
Sábado 25					
Domingo 26					
Lunes 27	777	36,7	93,7	26,2	Verdura,carne,fruta .
Martes 28	823	37,4	54,3	36,9	Arroz,pescado,fruta.
Miércoles 29	614	34,3	72,2	18,4	Verdura,huevo,fruta .
Jueves 30	746	40	92,1	21,8	Verdura, pescado,fruta .

Menú de Noviembre alérgicos frutos secos

CURSO 17-18

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Festivo	Alubias pintas con verdura Filete de pollo Tomate aliñado Fruta y leche	Judías verdes Lomo adobado Patatas fritas Fruta y leche
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Patatas guisadas con carne Tortilla de York Coliflor salteada Fruta y leche	Arroz tres delicias Merluza al horno Ensalada de maíz Yogur o fruta	Sopa de cocido Cocido Fruta y leche	Festivo	Puré de calabaza Pollo al ajillo Patatats a cuadros Natillas o fruta
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de queso Fruta y leche	Coditos con tomate Merluza en salsa verde Guisantes Yogur o fruta	Crema de calabacín Burguer meat Patatas fritas Fruta y leche	Arroz caldoso de pescado Filete de pollo Ensalada mixta Fruta y leche	Judías verdes Lacón a la gallega Patatas al vapor Fruta y leche
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Sopa de estrellitas Albóndigas a la jardinera Puré de patata Fruta y leche	Alubias blancas Filete de pollo Ensalada mixta Yogur o fruta	Puré de verdura Ragout de ternera Patatas a cuadros Fruta y leche	Paella Merluza al horno Zanahorias salteadas Fruta y leche	Patatas marineras Pollo asado Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	
Espirales gratinadas Halibut a la Andaluza Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Puré de puerros Pastel de carne Yogur o fruta	Sopa de cocido Cocido Fruta y leche	Fideuá de pescado Lomo a la plancha Ensalada de zanahoria 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 NOVIEMBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Miércoles 1					Festivo
Jueves 2	750	34,6	60,7	36,5	Verdura,huevo,fruta.
Viernes 3	623	26,8	68,2	24,4	Verdura, pescado, fruta o lácteo.
Sábado 4					
Domingo 5					
Lunes 6	779	30,1	50	38	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Martes 7	745	43,3	65,5	33,8	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Miércoles 8	614	34,3	72,2	18,4	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Jueves 9					Festivo
Viernes 10	729	27,1	68,1	36,9	Arroz,pescado,fruta.
Sábado 11					
Domingo 12					
Lunes 13	724	27,7	88,4	21,9	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Martes 14	738	38,7	84,8	21,2	Verdura,carne,fruta.
Miércoles 15	761	27,2	78,8	35,7	Arroz,pescado,fruta o lácteo.
Jueves 16	710	28,8	78,1	29,5	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Viernes 17	679	28,1	85,1	22,1	Pasta,pescado,fruta o lácteo.
Sábado 18					
Domingo 19					
Lunes 20	694	20	73,1	34,4	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Martes 21	834	43,5	61,2	41,1	Verdura,huevo,fruta.
Miércoles 22	712	28,9	65,5	34,7	Arroz,pescado,fruta o lácteo.
Jueves 23	755	36,3	77,1	32,4	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Viernes 24	747	33,8	67,2	35,8	Pasta,pescado,fruta o lácteo.
Sábado 25					
Domingo 26					
Lunes 27	734	32,8	91,7	24	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Martes 28	823	37,4	54,3	36,9	Arroz,pescado,fruta.
Miércoles 29	614	34,3	72,2	18,4	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Jueves 30	746	40	92,1	21,8	Verdura, pescado,fruta o lácteo.