Menú de Noviembre

CURSO 19-20

				VIERNES 1
				FESTIVO
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Patatas Riojanas Lacón al horno Brécol salteado Fruta y leche	Arroz tres delicias Merluza al horno Ensalada de maíz Yogur o fruta	Sopa de cocido Cocido Fruta y leche	Puré de calabaza Pollo asado Patatas a cuadros Flan de vainilla o fruta	Coditos gratinados Lomo al ajillo Ensalada de atún Fruta y leche
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de queso Fruta y leche	Canelones de carne Merluza a la Andaluza Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Crema de calabacín Hamburguesa(Burguer meat) Patatas fritas Fruta y leche	Arroz caldoso de pescado Filete de pollo Ensalada mixta Fruta y leche	Alubias pintas con verduras Halibut empanado Tomate aliñado Fruta y leche
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Sopa de estrellitas Albóndigas a la jardinera(burguer meat) Puré de patata Fruta y leche	Alubias blancas Nugets de pollo Ensalada mixta Yogur o fruta	Puré de verdura Magro con tomate Patatas a cuadros Fruta y leche	Paella mixta Merluza al horno Cuadritos de zanahoria salteadas Fruta y leche	Lentejas con verduras Tortilla con jamón Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Judías verdes salteadas Lomo adobado Patatas fritas Fruta y leche	Espirales con chorizo Halibut rebozado Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Sopa de cocido Cocido Fruta y leche	Arroz salteado con jamón Tortilla de queso Ensalada de manzana Fruta y leche	Puré de calabacín Bacalao con tomate Patatas al vapor 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
Viernes 1					Festivo
Sábado 2					
Domingo 3					
Lunes 4	721	30,2	73,2	31,8	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Martes 5	780	35,2	88,2	30,6	Verdura,carne,fruta
Miércoles 6	614	34,3	72,2	18,4	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Jueves 7	735	25,2	77,6	34,1	Arroz,huevo,fruta o lácteo
Viernes 8	784	37,3	100	23,5	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Sábado 9					
Domingo 10					
Lunes 11	803	32,6	80,1	34,7	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Martes 12	801	43,6	65	39,9	Verdura,carne,fruta o lácteo
Miércoles 13	761	27,2	78,8	35,7	Pasta,huevo,fruta o lácteo
Jueves 14	710	28,8	78,1	29,5	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Viernes 15	781	41,2	85,8	25,6	Verdura,carne,fruta o lácteo
Sábado 16					
Domingo 17					
Lunes 18	694	20	73,1	34,4	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Martes 19	816	43,4	68,2	35,9	Verdura,pescado,fruta
Miércoles 20	750	34,5	79,2	30,1	Pasta,pescado,fruta o lácteo
Jueves 21	755	36,3	77,1	32,4	Verdura,carne,fruta o lácteo
Viernes 22	746	33,3	84,5	26,4	Arroz,pescado,fruta o lácteo
Sábado 23					
Domingo 24					
Lunes 25	669	28,5	78,4	23,8	Arroz,huevo,fruta o lácteo
Martes 26	733	36,5	76,9	29,4	Verdura,carne,fruta
Miércoles 27	614	34,3	72,2	18,4	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Jueves 28	757	23	97,6	28,6	Verdura,carne,fruta o lácteo
Viernes 29	778	38,1	84,7	29	Pasta,carne,fruta o lácteo.

Menú de Noviembre Celiacos

CURSO 19-20

				VIERNES 1
				FESTIVO
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Patatas Riojanas Lacón al horno Brécol salteado Fruta y leche	Arroz tres delicias Merluza al horno Ensalada de maíz Yogur o fruta	Sopa de cocido Cocido Fruta y leche	Puré de calabaza Pollo asado Patatas a cuadros Flan de vainilla o fruta	Coditos gratinados Lomo al ajillo Ensalada de atún Fruta y leche
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de queso Fruta y leche	Macarrones con tomate Merluza al horno Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Crema de calabacín Hamburguesa(Burguer meat) Patatas fritas Fruta y leche	Arroz caldoso de pescado Filete de pollo Ensalada mixta Fruta y leche	Alubias pintas con verduras Halibut al horno Tomate aliñado Fruta y leche
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Sopa de estrellitas Albóndigas a la jardinera(burguer meat) Puré de patata Fruta y leche	Alubias blancas Filete de pollo Ensalada mixta Yogur o fruta	Puré de verdura Magro con tomate Patatas a cuadros Fruta y leche	Paella mixta Merluza al horno Cuadritos de zanahoria salteadas Fruta y leche	Lentejas con verduras Tortilla con jamón Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Judías verdes salteadas Lomo adobado Patatas fritas Fruta y leche	Espirales con chorizo Halibut al horno Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Sopa de cocido Cocido Fruta y leche	Arroz salteado con jamón Tortilla de queso Ensalada de manzana Fruta y leche	Puré de calabacín Bacalao con tomate Patatas al vapor 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
Viernes 1					Festivo
Sábado 2					
Domingo 3					
Lunes 4	721	30,2	73,2	31,8	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Martes 5	780	35,2	88,2	30,6	Verdura,carne,fruta
Miércoles 6	614	34,3	72,2	18,4	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Jueves 7	735	25,2	77,6	34,1	Arroz,huevo,fruta o lácteo
Viernes 8	784	37,3	100	23,5	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Sábado 9					
Domingo 10					
Lunes 11	803	32,6	80,1	34,7	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Martes 12	669	33,9	78,3	22,7	Verdura,carne,fruta o lácteo
Miércoles 13	761	27,2	78,8	35,7	Pasta,huevo,fruta o lácteo
Jueves 14	710	28,8	78,1	29,5	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Viernes 15	668	35,2	77,8	19	Verdura,carne,fruta o lácteo
Sábado 16					
Domingo 17					
Lunes 18	694	20	73,1	34,4	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Martes 19	704	45,4	54,7	26,8	Verdura,pescado,fruta
Miércoles 20	750	34,5	79,2	30,1	Pasta,pescado,fruta o lácteo
Jueves 21	755	36,3	77,1	32,4	Verdura,carne,fruta o lácteo
Viernes 22	746	33,3	84,5	26,4	Arroz,pescado,fruta o lácteo
Sábado 23					
Domingo 24					
Lunes 25	669	28,5	78,4	23,8	Arroz,huevo,fruta o lácteo
Martes 26	714	36,3	72,3	29,4	Verdura,carne,fruta
Miércoles 27	614	34,3	72,2	18,4	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Jueves 28	757	23	97,6	28,6	Verdura,carne,fruta o lácteo
Viernes 29	778	38,1	84,7	29	Pasta,carne,fruta o lácteo.

Menú de Noviembre alérgicos al huevo

CURSO 19-20

				VIERNES 1
				FESTIVO
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Patatas Riojanas Lacón al horno Brécol salteado Fruta y leche	Arroz salteado con jamón Merluza al horno Ensalada de maíz Yogur o fruta	Sopa de cocido Cocido Fruta y leche	Puré de calabaza Pollo asado Patatas a cuadros Flan de vainilla o fruta	Coditos gratinados Lomo al ajillo Ensalada de atún Fruta y leche
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Lentejas estofadas Lomo adobado Ensalada mixta Fruta y leche	Macarrones con tomate Merluza a la Andaluza Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Crema de calabacín Hamburguesa(Burguer meat) Patatas fritas Fruta y leche	Arroz caldoso de pescado Filete de pollo Ensalada mixta Fruta y leche	Alubias pintas con verduras Halibut al horno Tomate aliñado Fruta y leche
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Sopa de estrellitas Albóndigas a la jardinera(burguer meat) Puré de patata Fruta y leche	Alubias blancas Nugets de pollo Ensalada mixta Yogur o fruta	Puré de verdura Magro con tomate Patatas a cuadros Fruta y leche	Paella mixta Merluza al horno Cuadritos de zanahoria salteadas Fruta y leche	Lentejas con verduras Filete de pollo Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Judías verdes salteadas Lomo adobado Patatas fritas Fruta y leche	Espirales con chorizo Halibut al horno Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Sopa de cocido Cocido Fruta y leche	Arroz salteado con jamón Filete de ternera Ensalada de manzana Fruta y leche	Puré de calabacín Bacalao con tomate Patatas al vapor 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
Viernes 1					Festivo
Sábado 2					
Domingo 3					
Lunes 4	721	30,2	73,2	31,8	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Martes 5	770	37,9	91,5	26,8	Verdura,carne,fruta
Miércoles 6	614	34,3	72,2	18,4	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Jueves 7	735	25,2	77,6	34,1	Arroz,carne,fruta o lácteo
Viernes 8	784	37,3	100	23,5	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Sábado 9					
Domingo 10					
Lunes 11	711	40,3	56	32,5	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Martes 12	767	35,2	90	27,8	Verdura,carne,fruta o lácteo
Miércoles 13	761	27,2	78,8	35,7	Pasta,carne,fruta o lácteo
Jueves 14	710	28,8	78,1	29,5	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Viernes 15	668	35,2	77,8	19	Verdura,carne,fruta o lácteo
Sábado 16					
Domingo 17					
Lunes 18	694	20	73,1	34,4	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Martes 19	816	43,4	68,2	35,9	Verdura,carne,fruta
Miércoles 20	750	34,5	79,2	30,1	Pasta,pescado,fruta o lácteo
Jueves 21	755	36,3	77,1	32,4	Verdura,carne,fruta o lácteo
Viernes 22	752	43	51,7	24	Arroz,pescado,fruta o lácteo
Sábado 23					
Domingo 24					
Lunes 25	669	28,5	78,4	23,8	Arroz,pescado,fruta o lácteo
Martes 26	714	36,3	72,3	29,4	Verdura,carne,fruta
Miércoles 27	614	34,3	72,2	18,4	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Jueves 28	837	34,5	96,9	32,7	Verdura,carne,fruta o lácteo
Viernes 29	778	38,1	84,7	29	Pasta,carne,fruta o lácteo.

INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE NOVIEMBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Viernes 1					Festivo
Sábado 2					
Domingo 3					
Lunes 4	721	30,2	73,2	31,8	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Martes 5	770	37,9	91,5	26,8	Verdura,carne,fruta
Miércoles 6	512	32,5	50,5	18,4	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Jueves 7	735	25,2	77,6	34,1	Arroz,huevo,fruta o lácteo
Viernes 8	784	37,3	100	23,5	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Sábado 9					
Domingo 10					
Lunes 11	713	21,4	67,7	27	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Martes 12	767	35,2	90	27,8	Verdura,carne,fruta o lácteo
Miércoles 13	761	27,2	78,8	35,7	Pasta,huevo,fruta o lácteo
Jueves 14	710	28,8	78,1	29,5	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Viernes 15	704	39,7	72,8	26,3	Verdura,carne,fruta o lácteo
Sábado 16					
Domingo 17					
Lunes 18	593	30	56,2	26	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Martes 19	646	32,8	78	22	Verdura,pescado,fruta
Miércoles 20	750	34,5	79,2	30,1	Pasta,pescado,fruta o lácteo
Jueves 21	755	36,3	77,1	32,4	Verdura,carne,fruta o lácteo
Viernes 22	727	25,9	80,2	31,3	Arroz,pescado,fruta o lácteo
Sábado 23					
Domingo 24					
Lunes 25	694	28,5	76,2	28	Arroz,huevo,fruta o lácteo
Martes 26	733	36,5	76,9	29,4	Verdura,carne,fruta
Miércoles 27	512	32,5	50,5	18,4	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Jueves 28	757	23	97,6	28,6	Verdura,carne,fruta o lácteo
Viernes 29	778	38,1	84,7	29	Pasta,carne,fruta o lácteo.

Menú de Noviembre alérgicos al pescado

CURSO 19-20

				VIERNES 1
				FESTIVO
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Patatas Riojanas Lacón al horno Brécol salteado Fruta y leche	Arroz tres delicias Filete de ternera Ensalada de maíz Yogur o fruta	Sopa de cocido Cocido Fruta y leche	Puré de calabaza Pollo asado Patatas a cuadros Flan de vainilla o fruta	Coditos gratinados Lomo al ajillo Ensalada mixta Fruta y leche
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de queso Fruta y leche	Macarrones con tomate Escalopines de ternera en salsa Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Crema de calabacín Hamburguesa(Burguer meat) Patatas fritas Fruta y leche	Arroz caldoso de carne Filete de pollo Ensalada mixta Fruta y leche	Alubias pintas con verduras Tortilla con jamón Tomate aliñado Fruta y leche
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Sopa de estrellitas Albóndigas a la jardinera(burguer meat) Puré de patata Fruta y leche	Alubias blancas Nugets de pollo Ensalada mixta Yogur o fruta	Puré de verdura Magro con tomate Patatas a cuadros Fruta y leche	Arroz con carne Filete de lomo Cuadritos de zanahoria salteadas Fruta y leche	Lentejas con verduras Tortilla con jamón Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Judías verdes salteadas Lomo adobado Patatas fritas Fruta y leche	Espirales con chorizo Hamburguesa(Burguer meat) Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Sopa de cocido Cocido Fruta y leche	Arroz salteado con jamón Tortilla de queso Ensalada de manzana Fruta y leche	Puré de calabacín Filete de pollo Patatas al vapor 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
Viernes 1					Festivo
Sábado 2					
Domingo 3					
Lunes 4	721	30,2	73,2	31,8	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Martes 5	898	41,2	85,5	42,4	Verdura,carne,fruta
Miércoles 6	614	34,3	72,2	18,4	Verdura,carne,fruta o lácteo
Jueves 7	735	25,2	77,6	34,1	Arroz,huevo,fruta o lácteo
Viernes 8	780	34,8	99,6	24,4	Verdura,carne,fruta o lácteo
Sábado 9					
Domingo 10					
Lunes 11	803	32,6	80,1	34,7	Verdura,carne,fruta o lácteo
Martes 12	720	39,2	78,4	25,9	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Miércoles 13	761	27,2	78,8	35,7	Pasta,carne,fruta o lácteo
Jueves 14	775	39,8	91	26,1	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Viernes 15	652	35,9	75	18,5	Verdura,carne,fruta o lácteo
Sábado 16					
Domingo 17					
Lunes 18	694	20	73,1	34,4	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Martes 19	816	43,4	68,2	35,9	Verdura,carne,fruta
Miércoles 20	750	34,5	79,2	30,1	Pasta,huevo,fruta o lácteo
Jueves 21	716	34,8	92,9	21,1	Verdura,carne,fruta o lácteo
Viernes 22	746	33,3	84,5	26,4	Arroz,carne,fruta o lácteo
Sábado 23					
Domingo 24					
Lunes 25	669	28,5	78,4	23,8	Arroz,huevo,fruta o lácteo
Martes 26	770	30,8	74,2	37,3	Verdura,carne,fruta
Miércoles 27	614	34,3	72,2	18,4	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Jueves 28	757	23	97,6	28,6	Verdura,carne,fruta o lácteo
Viernes 29	702	30,8	65,7	32,7	Pasta,carne,fruta o lácteo.

Menú de Noviembre alérgico proteínas leche

CURSO 19-20

				VIERNES 1
				FESTIVO
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Patatas Riojanas Lacón al horno Brécol salteado Fruta y leche de soja	Arroz tres delicias Merluza al horno Ensalada de maíz Yogur de soja o fruta	Sopa de cocido Cocido Fruta y leche de soja	Puré de calabaza Pollo asado Patatas a cuadros Yogur de soja o fruta	Coditos con tomate Lomo al ajillo Ensalada de atún Fruta y leche de soja
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de mixta Fruta y leche de soja	Macarrones con tomate Merluza a la Andaluza Ensalada de zanahoria Yogur de soja o fruta	Crema de calabacín Hamburguesa(Burguer meat) Patatas fritas Fruta y leche de soja	Arroz caldoso de pescado Filete de pollo Ensalada mixta Fruta y leche de soja	Alubias pintas con verduras Halibut empanado Tomate aliñado Fruta y leche de soja
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Sopa de estrellitas Albóndigas a la jardinera(burguer meat) Puré de patata Fruta y leche de soja	Alubias blancas Nugets de pollo Ensalada mixta Yogur de soja o fruta	Puré de verdura Magro con tomate Patatas a cuadros Fruta y leche de soja	Paella mixta Merluza al horno Cuadritos de zanahoria salteadas Fruta y leche de soja	Lentejas con verduras Tortilla con jamón Ensalada de maíz Fruta y leche de soja
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Judías verdes salteadas Lomo adobado Patatas fritas Fruta y leche de soja	Espirales con chorizo Halibut rebozado Ensalada de zanahoria Yogur de soja o fruta	Sopa de cocido Cocido Fruta y leche de soja	Arroz salteado con jamón Tortilla francesa Ensalada de manzana Fruta y leche de soja	Puré de calabacín Bacalao con tomate Patatas al vapor Fruta y leche de soja

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
Viernes 1					Festivo
Sábado 2					
Domingo 3					
Lunes 4	721	30,2	73,2	31,8	Verdura,pescado,fruta
Martes 5	780	35,2	88,2	30,6	Verdura,carne,fruta
Miércoles 6	614	34,3	72,2	18,4	Verdura,pescado,fruta
Jueves 7	735	25,2	77,6	34,1	Arroz,huevo,fruta
Viernes 8	671	31,9	86,2	19,8	Verdura,pescado,fruta
Sábado 9					
Domingo 10					
Lunes 11	714	24,9	82	27	Verdura,pescado,fruta
Martes 12	767	35,2	90	27,8	Verdura,carne,fruta
Miércoles 13	761	27,2	78,8	35,7	Pasta,huevo,fruta
Jueves 14	710	28,8	78,1	29,5	Verdura,pescado,fruta
Viernes 15	781	41,2	85,8	25,6	Verdura,carne,fruta
Sábado 16					
Domingo 17					
Lunes 18	694	20	73,1	34,4	Verdura,huevo,fruta
Martes 19	816	43,4	68,2	35,9	Verdura,pescado,fruta
Miércoles 20	750	34,5	79,2	30,1	Pasta,pescado,fruta
Jueves 21	755	36,3	77,1	32,4	Verdura,carne,fruta
Viernes 22	746	33,3	84,5	26,4	Arroz,pescado,fruta
Sábado 23					
Domingo 24					
Lunes 25	669	28,5	78,4	23,8	Arroz,huevo,fruta
Martes 26	733	36,5	76,9	29,4	Verdura,carne,fruta
Miércoles 27	614	34,3	72,2	18,4	Verdura,pescado,fruta
Jueves 28	732	19,1	97,2	27,8	Verdura,carne,fruta
Viernes 29	778	38,1	84,7	29	Pasta,carne,fruta

INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE NOVIEMBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Viernes 1					Festivo
Sábado 2					
Domingo 3					
Lunes 4	721	30,2	73,2	31,8	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Martes 5	780	35,2	88,2	30,6	Verdura,carne,fruta
Miércoles 6	614	34,3	72,2	18,4	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Jueves 7	735	25,2	77,6	34,1	Arroz,huevo,fruta o lácteo
Viernes 8	784	37,3	100	23,5	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Sábado 9					
Domingo 10					
Lunes 11	803	32,6	80,1	34,7	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Martes 12	767	35,2	90	27,8	Verdura,carne,fruta o lácteo
Miércoles 13	761	27,2	78,8	35,7	Pasta,huevo,fruta o lácteo
Jueves 14	710	28,8	78,1	29,5	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Viernes 15	781	41,2	85,8	25,6	Verdura,carne,fruta o lácteo
Sábado 16					
Domingo 17					
Lunes 18	694	20	73,1	34,4	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Martes 19	704	45,4	54,7	26,8	Verdura,pescado,fruta
Miércoles 20	750	34,5	79,2	30,1	Pasta,pescado,fruta o lácteo
Jueves 21	755	36,3	77,1	32,4	Verdura,carne,fruta o lácteo
Viernes 22	746	33,3	84,5	26,4	Arroz,pescado,fruta o lácteo
Sábado 23					
Domingo 24					
Lunes 25	669	28,5	78,4	23,8	Arroz,huevo,fruta o lácteo
Martes 26	733	36,5	76,9	29,4	Verdura,carne,fruta
Miércoles 27	614	34,3	72,2	18,4	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Jueves 28	757	23	97,6	28,6	Verdura,carne,fruta o lácteo
Viernes 29	778	38,1	84,7	29	Pasta,carne,fruta o lácteo.

Menú de Noviembre bajo en grasa

CURSO 19-20

				VIERNES 1
				FESTIVO
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Patatas jardinera Lacón al horno Brécol salteado Fruta y leche	Arroz tres delicias Merluza al horno Ensalada de maíz Yogur desnatado o fruta	Sopa de cocido Cocido (Ternera,pollo,garbanzos) Fruta y leche	Puré de calabaza Pollo asado Patatas al vapor Yogur desnatado o fruta	Coditos con tomate Lomo al ajillo Ensalada de atún Fruta y leche
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta y leche	Macarrones con tomate Merluza al horno Ensalada de zanahoria Yogur desnatado o fruta	Crema de calabacín Hamburguesa(Burguer meat) Patatas al vapor Fruta y leche	Arroz caldoso de pescado Filete de pollo Ensalada mixta Fruta y leche	Alubias pintas con verduras Halibut al horno Tomate aliñado Fruta y leche
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Sopa de estrellitas Albóndigas a la jardinera(burguer meat) Puré de patata Fruta y leche	Alubias blancas Filete de pollo a la plancha Ensalada mixta Yogur desnatado o fruta	Puré de verdura Magro con tomate Patatas a cuadros Fruta y leche	Paella mixta Merluza al horno Cuadritos de zanahoria salteadas Fruta y leche	Lentejas con verduras Tortilla con jamón Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Judías verdes salteadas Lomo adobado Patatas al vapor Fruta y leche	Espirales con tomate Halibut al horno Ensalada de zanahoria Yogur desnatado o fruta	Sopa de cocido Cocido (Ternera,pollo,garbanzos) Fruta y leche	Arroz salteado con jamón Tortilla francesa Ensalada de manzana Fruta y leche	Puré de calabacín Bacalao con tomate Patatas al vapor 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
Viernes 1					Festivo
Sábado 2					
Domingo 3					
Lunes 4	623	25,9	65,7	26,1	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Martes 5	752	36	98,4	22,7	Verdura,carne,fruta
Miércoles 6	583	31,2	79,8	12,7	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Jueves 7	587	27,1	65	22,5	Arroz,huevo,fruta o lácteo
Viernes 8	671	31,9	86,2	19,8	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Sábado 9					
Domingo 10					
Lunes 11	693	27,5	69,4	27,5	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Martes 12	593	29	71,5	19,4	Verdura,carne,fruta o lácteo
Miércoles 13	686	24,5	70,8	31,5	Pasta,huevo,fruta o lácteo
Jueves 14	710	28,8	78,1	29,5	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Viernes 15	668	35,2	77,8	19	Verdura,carne,fruta o lácteo
Sábado 16					
Domingo 17					
Lunes 18	694	20	73,1	34,4	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Martes 19	618	44,1	62,8	17,3	Verdura,pescado,fruta
Miércoles 20	750	34,5	79,2	30,1	Pasta,pescado,fruta o lácteo
Jueves 21	755	36,3	77,1	32,4	Verdura,carne,fruta o lácteo
Viernes 22	746	33,3	84,5	26,4	Arroz,pescado,fruta o lácteo
Sábado 23					
Domingo 24					
Lunes 25	526	26,8	68,1	13,5	Arroz,huevo,fruta o lácteo
Martes 26	694	37,8	89,2	18,9	Verdura,carne,fruta
Miércoles 27	583	31,2	79,8	12,7	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Jueves 28	732	19,1	97,2	27,8	Verdura,carne,fruta o lácteo
Viernes 29	778	38,1	84,7	29	Pasta,carne,fruta o lácteo.