

Menú de Octubre

CURSO 19-20

LUNES	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Sopa de arroz Filete de pollo Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Macarrones con jamón Merluza a la Andaluza Brécol rehogado Fruta y leche	Judías verdes con tomate Tortilla española Ensalada de manzana Fruta y leche	Lentejas con verduras Burguer meat (Hamburguesa) Tomate aliñado Fruta y leche
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Pure de calabacín Merluza al horno Patatas al vapor Fruta y leche	Judías pintas con verduras Tortilla de jamón Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Arroz con tomate Bacalao al horno Guisantes salteados Fruta y leche	Sopa de cocido cocido Fruta y leche	Patatas a la jardinera Filete de pollo Calabacín salteados Fruta y leche
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Lentejas estofadas Tortilla española Ensalada de atún Fruta y leche	Coditos con jamón Salmón al horno Guisantes y zanahorias salteadas Yogur o fruta	Puré de puerros Burguer meat(Albóndigas) Patatas fritas Fruta y leche	Arroz con verduras Escalope de pollo Ensalada mixta Natillas o fruta	Patatas guisadas con calamares Lomo adobado Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Lacitos gratinados Merluza en salsa verde Guisantes Fruta y leche	Sopa de cocido Cocido Yogur o fruta	Crema de verduras Halibut empanado Patatas a cuadros Fruta y leche	Alubias blancas con verduras Tortilla de jamón Verduritas salteadas Fruta y leche	Arroz caldoso de pescado Pollo al ajillo Ensalada de zanahoria Melocotón en almíbar
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	
Crema de calabaza Merluza Bilbaína Patatas al vapor Fruta y leche	Macarrones con jamón Burguer meat (Hamburguesa) Ensalada de manzana Yogur o fruta	Garbanzos con verduras San Jacobo Ensalada de maíz Fruta y leche	NO LECTIVO	

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 MENÚ DE OCTUBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Martes 1	658	41	65,3	24,9	Verdura,pescado,fruta
Miércoles 2	709	36	87,7	22,1	Verdura,huevo,frutao lácteo
Jueves 3	608	13,8	73,5	25,6	Pasta ,pescado,fruta o lácteo.
Viernes 4	754	34	73,6	32,1	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Sábado 5					
Domingo 6					
Lunes 7	632	28,5	78,7	19,8	Pasta,carne, fruta o lácteo
Martes 8	664	34,7	58,3	28,1	Arroz,pescado,fruta
Miércoles 9	721	36	103	16,7	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Jueves 10	614	34,3	72,2	18,4	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Viernes 11	658	32,6	74,5	23,3	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Sábado 12					
Domingo 13					
Lunes 14	724	27,7	88,4	21,9	Arroz,pescado,fruta o lácteo.
Martes 15	844	47,4	81,6	34,8	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Miércoles 16	834	22,2	82,8	43,3	Pasta,huevo,fruta o lácteo
Jueves 17	758	34,2	68,1	37,6	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Viernes 18	618	29,4	68,1	23,3	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Sábado 19					
Domingo 20					
Lunes 21	724	34	80,4	27,8	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Martes 22	619	34,3	72,2	18,4	Verdura,pescado,fruta .
Miércoles 23	721	32,2	87,1	24,6	Arroz,carne,fruta o lácteo
Jueves 24	740	29,1	87,7	24,5	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Viernes 25	755	33,3	86,4	29,6	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Sábado 26					
Domingo 27					
Lunes 28	640	28,2	79,2	20,5	Pasta,carne,fruta o lácteo.
Martes 29	789	33,8	71,9	39,2	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Miércoles 30	757	33,1	82,2	30,7	Verdura,pescado,fruta o lácteo.

Menú de Octubre celiacos

CURSO 19-20

LUNES	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Sopa de arroz Filete de pollo Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Macarrones con jamón Merluza al horno Brécol rehogado Fruta y leche	Judías verdes con tomate Tortilla española Ensalada de manzana Fruta y leche	Lentejas con verduras Burguer meat (Hamburguesa) Tomate aliñado Fruta y leche
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Pure de calabacín Merluza al horno Patatas al vapor Fruta y leche	Judías pintas con verduras Tortilla de jamón Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Arroz con tomate Bacalao al horno Guisantes salteados Fruta y leche	Sopa de cocido cocido Fruta y leche	Patatas a la jardinera Filete de pollo Calabacín salteados Fruta y leche
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Lentejas estofadas Tortilla española Ensalada de atún Fruta y leche	Coditos con jamón Salmón al horno Guisantes y zanahorias salteadas Yogur o fruta	Puré de puerros Burguer meat(Albóndigas) Patatas fritas Fruta y leche	Arroz con verduras Filete de pollo Ensalada mixta Natillas o fruta	Patatas guisadas con calamares Lomo adobado Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Lacitos gratinados Merluza en salsa verde Guisantes Fruta y leche	Sopa de cocido Cocido Yogur o fruta	Crema de verduras Halibut al horno Patatas a cuadros Fruta y leche	Alubias blancas con verduras Tortilla de jamón Verduritas salteadas Fruta y leche	Arroz caldoso de pescado Pollo al ajillo Ensalada de zanahoria Melocotón en almíbar
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	
Crema de calabaza Merluza Bilbaína Patatas al vapor Fruta y leche	Macarrones con jamón Burguer meat (Hamburguesa) Ensalada de manzana Yogur o fruta	Garbanzos con verduras Lomo adobado Ensalada de maíz Fruta y leche	NO LECTIVO	

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
Martes 1	658	41	65,3	24,9	Verdura,pescado,fruta
Miércoles 2	690	35,7	83,1	22,1	Verdura,huevo,frutao lácteo
Jueves 3	608	13,8	73,5	25,6	Pasta ,pescado,fruta o lácteo.
Viernes 4	754	34	73,6	32,1	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Sábado 5					
Domingo 6					
Lunes 7	632	28,5	78,7	19,8	Pasta,carne, fruta o lácteo
Martes 8	664	34,7	58,3	28,1	Arroz,pescado,fruta
Miércoles 9	721	36	103	16,7	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Jueves 10	614	34,3	72,2	18,4	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Viernes 11	658	32,6	74,5	23,3	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Sábado 12					
Domingo 13					
Lunes 14	724	27,7	88,4	21,9	Arroz,pescado,fruta o lácteo.
Martes 15	844	47,4	81,6	34,8	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Miércoles 16	834	22,2	82,8	43,3	Pasta,huevo,fruta o lácteo
Jueves 17	714	32,7	72	31,7	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Viernes 18	618	29,4	68,1	23,3	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Sábado 19					
Domingo 20					
Lunes 21	724	34	80,4	27,8	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Martes 22	619	34,3	72,2	18,4	Verdura,pescado,fruta .
Miércoles 23	656	28,4	67,2	28,1	Arroz,carne,fruta o lácteo
Jueves 24	740	29,1	87,7	24,5	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Viernes 25	755	33,3	86,4	29,6	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Sábado 26					
Domingo 27					
Lunes 28	640	28,2	79,2	20,5	Pasta,carne,fruta o lácteo.
Martes 29	789	33,8	71,9	39,2	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Miércoles 30	684	36,1	78,8	20,9	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Jueves 31					NO LECTIVO

Menú de Octubre alérgicos al huevo

CURSO 19-20

LUNES	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Sopa de arroz Filete de pollo Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Macarrones con jamón Merluza a la Andaluza Brécol rehogado Fruta y leche	Judías verdes con tomate Filete de ternera Ensalada de manzana Fruta y leche	Lentejas con verduras Burguer meat (Hamburguesa) Tomate aliñado Fruta y leche
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Pure de calabacín Merluza al horno Patatas al vapor Fruta y leche	Judías pintas con verduras Lomo adobado Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Arroz con tomate Bacalao al horno Guisantes salteados Fruta y leche	Sopa de cocido cocido Fruta y leche	Patatas a la jardinera Filete de pollo Calabacín salteados Fruta y leche
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Lentejas estofadas Chuleta de Sajonia Ensalada de atún Fruta y leche	Coditos con jamón Salmón al horno Guisantes y zanahorias salteadas Yogur o fruta	Puré de puerros Burguer meat(Albóndigas) Patatas fritas Fruta y leche	Arroz con verduras Filete de pollo Ensalada mixta Natillas o fruta	Patatas guisadas con calamares Lomo adobado Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Lacitos gratinados Merluza en salsa verde Guisantes Fruta y leche	Sopa de cocido Cocido Yogur o fruta	Crema de verduras Halibut al horno Patatas a cuadros Fruta y leche	Alubias blancas con verduras Jamón a la plancha Verduritas salteadas Fruta y leche	Arroz caldoso de pescado Pollo al ajillo Ensalada de zanahoria Melocotón en almíbar
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	
Crema de calabaza Merluza Bilbaína Patatas al vapor Fruta y leche	Macarrones con jamón Burguer meat (Hamburguesa) Ensalada de manzana Yogur o fruta	Garbanzos estofados Lomo adobado Ensalada de maíz Fruta y leche	NO LECTIVO	

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
Martes 1	658	41	65,3	24,9	Verdura,pescado,fruta
Miércoles 2	709	36	87,7	22,1	Verdura,carne,fruta o lácteo
Jueves 3	640	30,2	50,2	33	Pasta ,pescado,fruta o lácteo.
Viernes 4	754	34	73,6	32,1	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Sábado 5					
Domingo 6					
Lunes 7	632	28,5	78,7	19,8	Pasta,carne, fruta o lácteo
Martes 8	618	40,4	57,5	20,7	Arroz,pescado,fruta
Miércoles 9	721	36	103	16,7	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Jueves 10	614	34,3	72,2	18,4	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Viernes 11	658	32,6	74,5	23,3	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Sábado 12					
Domingo 13					
Lunes 14	664	39,4	71,8	20,2	Arroz,pescado,fruta o lácteo.
Martes 15	844	47,4	81,6	34,8	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Miércoles 16	834	22,2	82,8	43,3	Pasta,pescado,fruta o lácteo
Jueves 17	714	32,7	72	31,7	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Viernes 18	618	29,4	68,1	23,3	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Sábado 19					
Domingo 20					
Lunes 21	724	34	80,4	27,8	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Martes 22	619	34,3	72,2	18,4	Verdura,pescado,fruta .
Miércoles 23	656	28,4	67,2	28,1	Arroz,carne,fruta o lácteo
Jueves 24	748	39,8	73,8	27,6	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Viernes 25	755	33,3	86,4	29,6	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Sábado 26					
Domingo 27					
Lunes 28	640	28,2	79,2	20,5	Pasta,carne,fruta o lácteo.
Martes 29	789	33,8	71,9	39,2	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Miércoles 30	684	36,1	78,8	20,9	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Jueves 31					NO LECTIVO

Menú de Octubre alérgicos a las legumbres

CURSO 19-20

LUNES	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Sopa de arroz Filete de pollo Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Macarrones con jamón Merluza a la Andaluza Brécol rehogado Fruta y leche	Puré de zanahoria Tortilla española Ensalada de manzana Fruta y leche	Sopa de fideos Burguer meat (Hamburguesa) Tomate aliñado Fruta y leche
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Puré de calabacín Merluza al horno Patatas al vapor Fruta y leche	Pasta gratinada Tortilla de jamón Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Arroz con tomate Bacalao al horno Zanahoria salteada Fruta y leche	Sopa de cocido cocido (sin garbanzos) Fruta y leche	Patatas a la jardinera Filete de pollo Calabacín salteados Fruta y leche
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Puré de calabacín Tortilla española Ensalada de atún Fruta y leche	Coditos con jamón Salmón al horno Zanahorias salteadas Yogur o fruta	Puré de puerros Filete de ternera Patatas fritas Fruta y leche	Arroz con verduras Escalope de pollo Ensalada mixta Natillas o fruta	Patatas guisadas con calamares Lomo adobado Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Lacitos gratinados Merluza en salsa verde Zanahoria y calabacín Fruta y leche	Sopa de cocido Cocido (sin garbanzos) Yogur o fruta	Crema de verduras Halibut empanado Patatas a cuadros Fruta y leche	Pasta con tomate Tortilla de jamón Verduritas salteadas Fruta y leche	Arroz caldoso de pescado Pollo al ajillo Ensalada de zanahoria Melocotón en almíbar
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	
Crema de calabaza Merluza Bilbaína Patatas al vapor Fruta y leche	Macarrones con jamón Burguer meat (Hamburguesa) Ensalada de manzana Yogur o fruta	Patatas guisadas Lomo adobado Ensalada de maíz Fruta y leche	NO LECTIVO	

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
Martes 1	658	41	65,3	24,9	Verdura,pescado,fruta
Miércoles 2	709	36	87,7	22,1	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Jueves 3	669	17,3	70,3	32,7	Pasta ,pescado,fruta o lácteo.
Viernes 4	624	22,8	70,6	26,3	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Sábado 5					
Domingo 6					
Lunes 7	632	28,5	78,7	19,8	Pasta,carne, fruta o lácteo
Martes 8	695	28,2	78,4	28,3	Arroz,pescado,fruta
Miércoles 9	721	36	103	16,7	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Jueves 10	512	28	58,9	16,7	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Viernes 11	658	32,6	74,5	23,3	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Sábado 12					
Domingo 13					
Lunes 14	647	16,4	69,9	30,5	Arroz,pescado,fruta o lácteo.
Martes 15	647	16,4	69,9	30,5	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Miércoles 16	735	32,1	65,6	35,8	Pasta,huevo,fruta o lácteo
Jueves 17	758	34,2	68,1	37,6	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Viernes 18	618	29,4	68,1	23,3	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Sábado 19					
Domingo 20					
Lunes 21	671	32,2	87	20,2	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Martes 22	613	35,6	69,5	20	Verdura,pescado,fruta .
Miércoles 23	721	32,2	87,1	24,6	Arroz,carne,fruta o lácteo
Jueves 24	775	22,6	108	24,9	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Viernes 25	755	33,3	86,4	29,6	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Sábado 26					
Domingo 27					
Lunes 28	640	28,2	79,2	20,5	Pasta,carne,fruta o lácteo.
Martes 29	789	33,8	71,9	39,2	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Miércoles 30	684	36,1	78,8	20,9	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Jueves 31					NO LECTIVO

Menú de Octubre alérgicos al pescado

CURSO 19-20

LUNES	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Sopa de arroz Filete de pollo Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Macarrones con jamón Lomo adobado Brécol rehogado Fruta y leche	Judías verdes con tomate Tortilla española Ensalada de manzana Fruta y leche	Lentejas con verduras Burguer meat (Hamburguesa) Tomate aliñado Fruta y leche
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Pure de calabacín Filete de ternera Patatas al vapor Fruta y leche	Judías pintas con verduras Tortilla de jamón Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Arroz con tomate Chuleta de sajonia Guisantes salteados Fruta y leche	Sopa de cocido cocido Fruta y leche	Patatas a la jardinera Filete de pollo Calabacín salteados Fruta y leche
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
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 Burguer meat(Albóndigas) Patatas fritas Fruta y leche	Arroz con verduras Escalope de pollo Ensalada mixta Natillas o fruta	Patatas guisadas con carne Lomo adobado Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Lacitos gratinados Chuleta de Sajonia Guisantes Fruta y leche	Sopa de cocido Cocido Yogur o fruta	Crema de verduras Filete de ternera Patatas a cuadros Fruta y leche	Alubias blancas con verduras Tortilla de jamón Verduritas salteadas Fruta y leche	Arroz con tomate Pollo al ajillo Ensalada de zanahoria Melocotón en almíbar
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 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 con verduras Filete de ternera Ensalada de maíz Fruta y leche	NO LECTIVO	

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
Martes 1	658	41	65,3	24,9	Verdura,carne,fruta
Miércoles 2	670	35,7	82,4	20,3	Verdura,huevo,frutao lácteo
Jueves 3	608	13,8	73,5	25,6	Pasta ,carne,fruta o lácteo.
Viernes 4	754	34	73,6	32,1	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Sábado 5					
Domingo 6					
Lunes 7	750	34,5	76	31,6	Pasta,carne, fruta o lácteo
Martes 8	664	34,7	58,3	28,1	Arroz,carne,fruta
Miércoles 9	658	26,6	99,7	15,4	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Jueves 10	614	34,3	72,2	18,4	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Viernes 11	658	32,6	74,5	23,3	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Sábado 12					
Domingo 13					
Lunes 14	714	24,9	82	27	Arroz,carne,fruta o lácteo.
Martes 15	758	43	80,1	28	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Miércoles 16	834	22,2	82,8	43,3	Pasta,huevo,fruta o lácteo
Jueves 17	758	34,2	68,1	37,6	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Viernes 18	628	36,4	68,9	20,9	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Sábado 19					
Domingo 20					
Lunes 21	629	31,8	81,3	18,3	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Martes 22	619	34,3	72,2	18,4	Verdura,huevo,fruta .
Miércoles 23	723	31,2	64	35,8	Arroz,carne,fruta o lácteo
Jueves 24	740	29,1	87,7	24,5	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Viernes 25	710	22,8	83,9	30,6	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Sábado 26					
Domingo 27					
Lunes 28	647	26,5	82,8	20,5	Pasta,carne,fruta o lácteo.
Martes 29	789	33,8	71,9	39,2	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Miércoles 30	833	42,4	79,4	34,5	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Jueves 31					NO LECTIVO

Menú de Octubre alérgicos proteína leche

CURSO 19-20

LUNES	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Sopa de arroz Filete de pollo Ensalada de zanahoria Yogur de soja o fruta	Macarrones con jamón Merluza a la Andaluza Brécol rehogado Fruta y leche de soja	Judías verdes con tomate Tortilla española Ensalada de manzana Fruta y leche de soja	Lentejas con verduras Burguer meat (Hamburguesa) Tomate aliñado Fruta y leche de soja
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Pure de calabacín Merluza al horno Patatas al vapor Fruta y leche de soja	Judías pintas con verduras Tortilla de jamón Ensalada de zanahoria Yogur de soja o fruta	Arroz con tomate Bacalao al horno Guisantes salteados Fruta y leche de soja	Sopa de cocido cocido Fruta y leche de soja	Patatas a la jardinera Filete de pollo Calabacín salteados Fruta y leche de soja
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Lentejas estofadas Tortilla española Ensalada de atún Fruta y leche de soja	Coditos con jamón Salmón al horno Guisantes y zanahorias salteadas Yogur de soja o fruta	Puré de puerros Burguer meat(Albóndigas) Patatas fritas Fruta y leche de soja	Arroz con verduras Escalope de pollo Ensalada mixta Yogur de soja o fruta	Patatas guisadas con calamares Lomo adobado Ensalada de maíz Fruta y leche de soja
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Lacitos con tomate Merluza en salsa verde Guisantes Fruta y leche de soja	Sopa de cocido Cocido Yogur de soja o fruta	Crema de verduras Halibut empanado Patatas a cuadros Fruta y leche de soja	Alubias blancas con verduras Tortilla de jamón Verduritas salteadas Fruta y leche de soja	Arroz caldoso de pescado Pollo al ajillo Ensalada de zanahoria Melocotón en almíbar
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	
Crema de calabaza Merluza Bilbaína Patatas al vapor Fruta y leche de soja	Macarrones con jamón Burguer meat (Hamburguesa) Ensalada de manzana Yogur de soja o fruta	Garbanzos con verduras Lomo adobado Ensalada de maíz Fruta y leche de soja	NO LECTIVO	

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
Martes 1	658	41	65,3	24,9	Verdura,pescado,fruta
Miércoles 2	709	36	87,7	22,1	Verdura,huevo,fruta
Jueves 3	608	13,8	73,5	25,6	Pasta ,pescado,fruta .
Viernes 4	754	34	73,6	32,1	Verdura,pescado,fruta .
Sábado 5					
Domingo 6					
Lunes 7	632	28,5	78,7	19,8	Pasta,carne, fruta
Martes 8	664	34,7	58,3	28,1	Arroz,pescado,fruta
Miércoles 9	721	36	103	16,7	Verdura,carne,fruta
Jueves 10	614	34,3	72,2	18,4	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Viernes 11	658	32,6	74,5	23,3	Verdura,huevo,fruta
Sábado 12					
Domingo 13					
Lunes 14	724	27,7	88,4	21,9	Arroz,pescado,fruta .
Martes 15	844	47,4	81,6	34,8	Verdura,carne,fruta.
Miércoles 16	834	22,2	82,8	43,3	Pasta,huevo,fruta .
Jueves 17	734	33,8	64,7	36,4	Verdura,pescado,fruta.
Viernes 18	618	29,4	68,1	23,3	Verdura,huevo,fruta .
Sábado 19					
Domingo 20					
Lunes 21	689	31,1	80	15,4	Verdura,carne,fruta .
Martes 22	619	34,3	72,2	18,4	Verdura,pescado,fruta .
Miércoles 23	721	32,2	87,1	24,6	Arroz,carne,fruta
Jueves 24	740	29,1	87,7	24,5	Verdura,pescado,fruta .
Viernes 25	755	33,3	86,4	29,6	Verdura,huevo,fruta .
Sábado 26					
Domingo 27					
Lunes 28	640	28,2	79,2	20,5	Pasta,carne,fruta .
Martes 29	789	33,8	71,9	39,2	Verdura,huevo,fruta .
Miércoles 30	684	36,1	78,8	20,9	Verdura,pescado,fruta .
Jueves 31					NO LECTIVO

Menú de Octubre alérgicos frutos secos

CURSO 19-20

LUNES	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Sopa de arroz Filete de pollo Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Macarrones con jamón Merluza a la Andaluza Brécol rehogado Fruta y leche	Judías verdes con tomate Tortilla española Ensalada de manzana Fruta y leche	Lentejas con verduras Burguer meat (Hamburguesa) Tomate aliñado Fruta y leche
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Pure de calabacín Merluza al horno Patatas al vapor Fruta y leche	Judías pintas con verduras Tortilla de jamón Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Arroz con tomate Bacalao al horno Guisantes salteados Fruta y leche	Sopa de cocido cocido Fruta y leche	Patatas a la jardinera Filete de pollo Calabacín salteados Fruta y leche
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Lentejas estofadas Tortilla española Ensalada de atún Fruta y leche	Coditos con jamón Salmón al horno Guisantes y zanahorias salteadas Yogur o fruta	Puré de puerros Burguer meat(Albóndigas) Patatas fritas Fruta y leche	Arroz con verduras Escalope de pollo Ensalada mixta Natillas o fruta	Patatas guisadas con calamares Lomo adobado Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Lacitos gratinados Merluza en salsa verde Guisantes Fruta y leche	Sopa de cocido Cocido Yogur o fruta	Crema de verduras Halibut empanado Patatas a cuadros Fruta y leche	Alubias blancas con verduras Tortilla de jamón Verduritas salteadas Fruta y leche	Arroz caldoso de pescado Pollo al ajillo Ensalada de zanahoria Melocotón en almíbar
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	
Crema de calabaza Merluza Bilbaína Patatas al vapor Fruta y leche	Macarrones con jamón Burguer meat (Hamburguesa) Ensalada de manzana Yogur o fruta	Garbanzos con verduras Lomo adobado Ensalada de maíz Fruta y leche	NO LECTIVO	

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
Martes 1	658	41	65,3	24,9	Verdura,pescado,fruta
Miércoles 2	709	36	87,7	22,1	Verdura,huevo,frutao lácteo
Jueves 3	608	13,8	73,5	25,6	Pasta ,pescado,fruta o lácteo.
Viernes 4	754	34	73,6	32,1	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Sábado 5					
Domingo 6					
Lunes 7	632	28,5	78,7	19,8	Pasta,carne, fruta o lácteo
Martes 8	664	34,7	58,3	28,1	Arroz,pescado,fruta
Miércoles 9	721	36	103	16,7	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Jueves 10	614	34,3	72,2	18,4	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Viernes 11	658	32,6	74,5	23,3	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Sábado 12					
Domingo 13					
Lunes 14	724	27,7	88,4	21,9	Arroz,pescado,fruta o lácteo.
Martes 15	844	47,4	81,6	34,8	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Miércoles 16	834	22,2	82,8	43,3	Pasta,huevo,fruta o lácteo
Jueves 17	758	34,2	68,1	37,6	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Viernes 18	618	29,4	68,1	23,3	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Sábado 19					
Domingo 20					
Lunes 21	724	34	80,4	27,8	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Martes 22	619	34,3	72,2	18,4	Verdura,pescado,fruta .
Miércoles 23	721	32,2	87,1	24,6	Arroz,carne,fruta o lácteo
Jueves 24	740	29,1	87,7	24,5	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Viernes 25	755	33,3	86,4	29,6	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Sábado 26					
Domingo 27					
Lunes 28	640	28,2	79,2	20,5	Pasta,carne,fruta o lácteo.
Martes 29	789	33,8	71,9	39,2	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Miércoles 30	684	36,1	78,8	20,9	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Jueves 31					NO LECTIVO

Menú de Octubre bajo en grasa

CURSO 19-20

LUNES	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Sopa de arroz Filete de pollo Ensalada de zanahoria Yogur desnatado o fruta	Macarrones con jamón Merluza al horno Brécol rehogado Fruta y leche	Judías verdes con tomate Tortilla francesa Ensalada de manzana Fruta y leche	Lentejas con verduras Burguer meat (Hamburguesa) Tomate aliñado Fruta y leche
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Pure de calabacín Merluza al horno Patatas al vapor Fruta y leche	Judías pintas con verduras Tortilla de jamón Ensalada de zanahoria Yogur desnatado o fruta	Arroz con tomate Bacalao al horno Guisantes salteados Fruta y leche	Sopa de cocido cocido (Ternera,pollo,garbanzos) Fruta y leche	Patatas a la jardinera Filete de pollo Calabacín salteados Fruta y leche
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de atún Fruta y leche	Coditos con jamón Salmón al horno Guisantes y zanahorias salteadas Yogur desnatado o fruta	Puré de puerros Burguer meat(Albóndigas) Patatas fritas Fruta y leche	Arroz con verduras Filete de pollo Ensalada mixta Yogur desnatado o fruta	Patatas guisadas con calamares Lomo adobado Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Lacitos gratinados Merluza en salsa verde Guisantes Fruta y leche	Sopa de cocido Cocido (Ternera,pollo,garbanzos) Yogur desnatado o fruta	Crema de verduras Halibut al horno Patatas a cuadros Fruta y leche	Alubias blancas con verduras Tortilla de jamón Verduritas salteadas Fruta y leche	Arroz caldoso de pescado Filete de pollo Ensalada de zanahoria Melocotón en almíbar
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	
Crema de calabaza Merluza Bilbaína Patatas al vapor Fruta y leche	Macarrones con jamón Burguer meat (Hamburguesa) Ensalada de manzana Yogur desnatado o fruta	Garbanzos con verduras Lomo adobado Ensalada de maíz Fruta y leche	NO LECTIVO	

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
Martes 1	658	41	65,3	24,9	Verdura,pescado,fruta
Miércoles 2	690	35,7	83,1	22,1	Verdura,huevo,frutao lácteo
Jueves 3	535	14,8	50,6	28,1	Pasta ,pescado,fruta o lácteo.
Viernes 4	754	34	73,6	32,1	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Sábado 5					
Domingo 6					
Lunes 7	632	28,5	78,7	19,8	Pasta,carne, fruta o lácteo
Martes 8	664	34,7	58,3	28,1	Arroz,pescado,fruta
Miércoles 9	721	36	103	16,7	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Jueves 10	583	31,2	79,8	12,7	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Viernes 11	658	32,6	74,5	23,3	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Sábado 12					
Domingo 13					
Lunes 14	697	30	70,2	28,9	Arroz,pescado,fruta o lácteo.
Martes 15	844	47,4	81,6	34,8	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Miércoles 16	834	22,2	82,8	43,3	Pasta,huevo,fruta o lácteo
Jueves 17	714	32,7	72	31,7	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Viernes 18	618	29,4	68,1	23,3	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Sábado 19					
Domingo 20					
Lunes 21	724	34	80,4	27,8	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Martes 22	619	34,3	72,2	18,4	Verdura,pescado,fruta .
Miércoles 23	656	28,4	67,2	28,1	Arroz,carne,fruta o lácteo
Jueves 24	740	29,1	87,7	24,5	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Viernes 25	718	39,6	85,5	23,1	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Sábado 26					
Domingo 27					
Lunes 28	640	28,2	79,2	20,5	Pasta,carne,fruta o lácteo.
Martes 29	789	33,8	71,9	39,2	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Miércoles 30	684	36,1	78,8	20,9	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Jueves 31					NO LECTIVO