

LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
	ARROZ BLANCO CON TOMATE	GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS	JUDIAS VERDES REHOGADAS	SOPA DE LLUVIA (1, 6)(Tr.:2, 3, 4, 7)
	CINTA DE LOMO DE CERDO ADOBADA AL HORNO (6)	VARITAS DE MERLUZA (palitos de merluza empanados) (1, 4)(Tr.:2, 3, 7, 14)	POLLO ASADO	TORTILLA DE PATATA (3)
	VERDURITAS REHOGADAS	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA (Tr.:12)	PATATAS DADO	ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAIZ
	MELOCOTON EN ALMIBAR	FRUTA Y LECHE (7)	FRUTA Y LECHE (7)	FRUTA Y LECHE (7)
	KCal:547 Gr.:25 HC:68 Pro: 19	KCal:676 Gr.:26 HC:71 Pro: 33	KCal:554 Gr.:28 HC:42 Pro: 28	KCal:583 Gr.:30 HC:52 Pro: 24
14	15	16	17	18
PURE DE CALABACIN	LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS	MACARRONES CON TOMATE Y QUESO (1, 3, 7)	JUDIAS BLANCAS A LA ESPAÑOLA (guisadas con verduras)	PATATAS GUISADAS CON VERDURAS
FRITURA DE PESCADO VARIADA (1, 2, 4, 7, 14)(Tr.:3, 6, 9, 12)	RAGOUT DE TERNERA (ternera estofada con cebolla, zanahoria y puerro)	MERLUZA AL HORNO (4)	FILETE DE SAJONIA AL HORNO (6)	HUEVOS AL HORNO CON BECHAMEL (1, 3, 7)
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAIZ	PATATAS DADO	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y REMOLACHA (Tr.:12)	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA (Tr.:12)	
FRUTA Y LECHE (7)	FRUTA Y LECHE (7)	FRUTA Y LECHE (7)	BIZCOCHO CASERO (1, 3, 7, 8)	FRUTA Y LECHE (7)
KCal:517 Gr.:28 HC:46 Pro: 16	KCal:678 Gr.:24 HC:66 Pro: 40	KCal:585 Gr.:19 HC:72 Pro: 28	KCal:685 Gr.:33 HC:57 Pro: 31	KCal:522 Gr.:19 HC:59 Pro: 23
21	22	23	24	25
ARROZ BLANCO CON TOMATE	ESPAGUETIS BOLOÑESA (con carne picada, verduras y salsa de tomate) (1)(Tr.:3)	SOPA DE COCIDO (1)(Tr.:3)	BROCOLI REHOGADO	JUDIAS PINTAS ESTOFADAS CON JAMON SERRANO
CINTA DE LOMO DE CERDO ADOBADA A LA PLANCHA (6)	LOMITOS DE MERLUZA AL HORNO CON AJO Y PEREJIL (4)	COCIDO COMPLETO (garbanzos con morcillo, pollo, panceta, chorizo, morcilla y verduras) (6)(Tr.:7)	POLLO ASADO	VENTRESCA DE MERLUZA REBOZADA (1, 3, 4)
JUDIAS VERDES SALTEADAS	ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y ACEITUAS		PATATAS DADO	ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA (Tr.:12)
FRUTA Y LECHE (7)	FRUTA Y LECHE (7)	FRUTA Y LECHE (7)	YOGUR (7)	FRUTA Y LECHE (7)
KCal:663 Gr.:30 HC:78 Pro: 26	KCal:627 Gr.:19 HC:76 Pro: 31	KCal:772 Gr.:29 HC:73 Pro: 48	KCal:508 Gr.:29 HC:32 Pro: 27	KCal:620 Gr.:22 HC:57 Pro: 40
28	29	30	<p><b>La fruta durante este mes variará entre: manzana, plátano, pera, naranja y mandarina.</b></p> <p><b>Con el menú se ofrece pan y agua todos los días.</b></p> <p><b>La leche ofrecida con el menú es opcional, siendo siempre obligatorio el consumo de fruta.</b></p>	
CREMA DE ZANAHORIAS (7)	LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS	MACARRONES CON TOMATE Y QUESO (1, 3, 7)		
CROQUETAS Y EMPANADILLAS DE ATÚN (1, 4, 7)(Tr.:3)	TORTILLA DE PATATA (3)	MERLUZA AL HORNO (4)		
VERDURITAS REHOGADAS	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA (Tr.:12)		
FRUTA Y LECHE (7)	FRUTA Y LECHE (7)	FRUTA Y LECHE (7)		
KCal:659 Gr.:31 HC:72 Pro: 17	KCal:625 Gr.:23 HC:67 Pro: 30	KCal:582 Gr.:19 HC:71 Pro: 28		

Contenido de alérgenos en el producto final según el Reglamento N°1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo de 25 de octubre de 2011, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor:

1-Gluten 2-Crustáceos 3-Huevo 4-Pescado 5- Cacahuets 6-Soja 7-Leche y lactosa 8-Frutos de cáscara 9-Apio 10-Mostaza 11-Sésamo 12-Sulfitos 13-Altramucos 14-Moluscos Tr-Trazas

### ¿Qué cenamos si hemos comido...?

- Cereales, pasta o tubérculos → Verduras cocidas o ensaladas
- Verduras → Cereales, pastas o féculas
- Pollo, ternera o cerdo → Pescado o huevo
- Pescado → Carne magra o huevo
- Huevo → Pollo, ternera o cerdo
- Fruta → Lácteo o fruta
- Lácteo → Fruta

