




LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
	LENTEJAS GUIADAS CON CALABAZA HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y TOMATE (3, 4) ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y REMOLACHA (Tr.:12) FRUTA Y LECHE (7) KCal:654 Gr.:22 HC:68 Pro: 37	JUDIAS VERDES REHOGADAS CINTA DE LOMO DE CERDO ADOBADA A LA PLANCHA (6) PATATAS FRITAS FRUTA Y LECHE (7) KCal:614 Gr.:35 HC:52 Pro: 27	ESPIRALES GRATINADAS CON TOMATE (1, 3, 7) VENTRESCA DE MERLUZA AL HORNO (4) VERDURITAS REHOGADAS YOGUR (7) KCal:581 Gr.:21 HC:66 Pro: 28	PURE DE PATATA Y ZANAHORIA FILETE DE POLLO EMPANADO (1, 3)(Tr.:6, 11, 12) ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA (Tr.:12) FRUTA Y LECHE (7) KCal:556 Gr.:25 HC:53 Pro: 26
9	10	11	12	13
	PAELLA DE PESCADO Y MARISCO (2, 4, 12, 14) TORTILLA FRANCESA (3) ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y ZANAHORIA (Tr.:12) FRUTA Y LECHE (7) KCal:693 Gr.:19 HC:91 Pro: 23	ESPAGUETIS CON TOMATE (1)(Tr.:3) MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE (4) ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA (Tr.:12) FRUTA Y LECHE (7) KCal:645 Gr.:17 HC:89 Pro: 29	SOPA DE COCIDO (1)(Tr.:3) COCIDO COMPLETO (garbanzos con morcillo, pollo, panceta, chorizo, morcilla y verduras) (6)(Tr.:7) FRUTA Y LECHE (7) KCal:840 Gr.:30 HC:84 Pro: 50	ESPINACAS GRATINADAS (3, 7) HAMBURGUESA AL HORNO (cerdo y ternera) (1, 3)(Tr.:6, 11, 12) PATATAS FRITAS FRUTA Y LECHE (7) KCal:656 Gr.:29 HC:51 Pro: 36
16	17	18	19	20
SOPA DE LETRAS (1, 6)(Tr.:2, 3, 4, 7) FRITURA DE PESCADO VARIADA (1, 2, 4, 7, 14)(Tr.:3, 6, 9, 12) VERDURAS SALTEADAS FRUTA Y LECHE (7) KCal:712 Gr.:34 HC:70 Pro: 26	JUDIAS PINTAS ESTOFADAS CON ARROZ TORTILLA DE JAMON YORK Y QUESO (3, 6, 7) ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA (Tr.:12) FRUTA Y LECHE (7) KCal:745 Gr.:25 HC:82 Pro: 38	PATATAS GUIADAS CON VERDURAS JAMON ASADO EN SU JUGO ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y ZANAHORIA (Tr.:12) FRUTA Y LECHE (7) KCal:738 Gr.:35 HC:71 Pro: 29	BROCOLI REHOGADO POLLO ASADO PATATAS FRITAS YOGUR (7) KCal:516 Gr.:30 HC:32 Pro: 27	LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO (6) MERLUZA AL HORNO CON TOMATE (4) ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAIZ FRUTA Y LECHE (7) KCal:700 Gr.:26 HC:70 Pro: 38
30	24	25	26	27
ARROZ BLANCO CON TOMATE SALCHICHAS DE PAVO AL HORNO (6) VERDURITAS REHOGADAS FRUTA Y LECHE (7) KCal:741 Gr.:27 HC:97 Pro: 24	JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS CON CHORIZO (6) MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIAS (4) FRUTA Y LECHE (7) KCal:622 Gr.:21 HC:63 Pro: 36	FIDEUA DE VEGETALES (1)(Tr.:3) TORTILLA DE PATATA Y ATUN (3, 4) ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y ZANAHORIA (Tr.:12) BIZCOCHO CASERO (1, 3, 7, 8) KCal:761 Gr.:35 HC:79 Pro: 28	GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS RAGOUT DE TERNERA (ternera estofada con cebolla, zanahoria y puerro) FRUTA Y LECHE (7) KCal:647 Gr.:20 HC:71 Pro: 39	PURE DE CALABAZA JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO PATATAS FRITAS FRUTA Y LECHE (7) KCal:576 Gr.:26 HC:54 Pro: 28
30				La fruta durante este mes variará entre: manzana, plátano, pera, naranja, melón y sandía. Con el menú se ofrece pan y agua todos los días. La leche ofrecida con el menú es opcional, siendo siempre obligatorio el consumo de fruta.
MACARRONES CARBONARA (1, 3, 7) LOMITOS DE MERLUZA AL HORNO CON AJO Y PEREJIL (4) ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ FRUTA Y LECHE (7) KCal:668 Gr.:22 HC:84 Pro: 30				

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

