

S 2	Lunes 16	Martes 17	Miércoles 18	Jueves 19	Viernes 20	Sábado 21	Domingo 22
Desayuno	CAFE CON LECHE O ZUMO CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA O TOSTADA CON MERMELADA O MANTEQUILLA						
Comida	COLIFLOR CON BECHAMEL ALBONDIGAS CON TOMATE Y VERDURIAS FRUTA	LENTEJAS ESTOFADAS DADOS DE BACALAO REBOZADOS CON PATATA AL AJILLO FRUTA	PATATAS GUIADAS CON COSTILLAS JAMONCITOS DE POLLO CON SALSAS DE MOSTAZA CON ZANAHORIA Y CALABACIN SALTEADO FRUTA	ARROZ CALDOSO CON MAGRO Y PIMIENTOS BOQUERONES ANDALUZA CON LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	BROCOLI AL AJO ARRIERO MAGRO CON TOMATE CON PATATA AL VAPOR FRUTA	MACARRONES CON TOMATE GRATINADOS ALITAS DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA(LECHUGA Y TOMATE) FRUTA	SOPA DE MARISCO LACON A LA GALLEGA CON CACHELOS ARROZ CON LECHE
Merienda							
Cena	SOPA DE PASTA FILETE DE MERLUZA EN SALSAS VERDES CON ZANAHORIA SALTEADA YOGUR	CREMA DE CALABACIN REDONDO DE PAVO ASADO CON PURE DE PATATA YOGUR	SOPA CATELLANA EMPANDA DE ATUN YOGUR	CREMA DE CALABAZA CON QUESO TORTILLA ESPAÑOLA CON SALTEADO DE VERDURAS YOGUR	SOPA DE LETRAS FOGONERO A LA ROMANA CON TOMATE Y OREGANO YOGUR	CREMA PARMENTIER JAMON YORK, QUESO Y MEMBRILLO YOGURES	SOPA DE PICADILLO TORTILLA FRANCESA CON CHAMPIÑON MANZANA ASADA
Energía (Kcal,)	2.261 Kcal	2.260 Kcal	2.212 Kcal	2.083 Kcal	2.443 Kcal	2.262 Kcal	2.447 Kcal
Proteínas (g.)	P: 98	P: 90	P: 99	P: 89	P: 95	P: 89	P: 89
H.Carbono(g.)	HC: 254	HC: 262	HC: 262	HC: 266	HC: 268	HC: 254	HC: 286
Lípidos (g.)	L: 89	L: 88	L: 80	L: 69	L: 106	L: 91	L: 101

Nota: (1) Gluten, (2) Crustáceos, (3) Huevo, (4) Pescado, (5) Cacahuets, (6) Soja, (7) Leche y derivados, (8) Frutos de Cáscara, (9) Apio y derivados, (10) Mostaza, (11) Granos de Sésamo, (12) Dióxido de Azufre y Sulfitos, (13) Altramuces, (14) Moluscos
 Nota: Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL.

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1021/2022



S 3

Lunes 23

Martes 24

Miércoles 25

Jueves 26

Viernes 27

Sábado 28

Domingo 29

Desayuno	CAFE CON LECHE O ZUMO CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA O TOSTADA CON MERMELADA O MANTEQUILLA						
Comida	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA ALBONDIGAS MIXTAS CON SALSA DE CHANPIÑÓN FRUTA	FIDEUA CON HORTALIZAS Y POLLO RABAS DECALAMAR EMPANADAS CON TOMATE FRUTA	PATATAS A LA MARINERA HUEVOS FRITOS CON PIMIENTOS VERDES FRUTA	POTAJE DE ACELGAS Y GARBANZOS PIMIENTOS RELLENOS DE BACALAO CON SALSA DE MARISCO FRUTA	SOPA DE AJO MAGRO A LA CORDOBESA CON ENSALADILLA DE VERDURAS FRUTA	CANELONES DE ESPINACAS GRATINADOS MORCILLLO RIOJANO CON VERDRUAS FRUTA	PAELLA VALENCIANA FOGONERO A LA ROMANA POSTRE CASERO
Merienda							
Cena	MENESTRA DE VERDURA REHOGADA ABADEJO A LA ANDALUZA CON PATATA ASADA YOGUR	ACELGAS REHOGADAS CON CRUJIENTE DE AJOS TORTILLA DE PATATAS YOGUR	SOPA CASTELLANA FILETE DE CONTRAMUSLO A LA PLANCHA CON CALABACÍN SALTEADO YOGUR	CREMA PARMENTIER SAN JACOBO CON PATATA ASADA YOGUR	SOPA MINISTRONE FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE VINO BLANCO YOGUR	BROCOLI CON PATATAS SANDWICH MIXTO YOGUR	PISTO DE CALABACIN LOMITO DE POLLO AL LIMON CON TOMATE ASADO MANZANA ASADA
Energía (Kcal.)	2.405 Kcal	2.319 Kcal	2.274 Kcal	2.189 Kcal	2.215 Kcal	2.275 Kcal	2.057 Kcal
Proteínas (g.)	P: 89	P: 98	P: 96	P: 103	P: 84	P: 88	P: 71
H.Carbono(g.)	HC: 252	HC: 254	HC: 291	HC: 262	HC: 282	HC: 263	HC: 272
Lípidos (g.)	L: 108	L: 96	L: 78	L: 73	L: 78	L: 91	L: 71

Nota: (1) Gluten, (2) Crustáceos, (3) Huevo, (4) Pescado, (5) Cacahuets, (6) Soja, (7) Leche y derivados, (8) Frutos de Cáscara, (9) Apio y derivados, (10) Mostaza, (11) Granos de Sésamo, (12) Dióxido de Azufre y Sulfitos, (13) Altramuces, (14) Molúscos
 Nota: Nuestros menús incluyen **PAN BLANCO E INTEGRAL**.

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1021/2022



S 4	Lunes 30	Martes 1	Miércoles 2	Jueves 3	Viernes 4	Sábado 5	Domingo 6
Desayuno	CAFE CON LECHE O ZUMO CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA O TOSTADA CON MERMELADA O MANTEQUILLA						
Comida	MACARRONES SALTEADOS CON VERDURAS SALCHICHAS ENCEBOLLADAS CON BERENJENA ASADA FRUTA	LENTEJAS CON CHORIZO TILAPIA A LA DONOSTIARRA CON PATATAS AL TOMILLO FRUTA	COLIFLOR AL AJO ARRIERO BOQUERONES FRITOS CON CALABACIN SALTEADO FRUTA	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA	PATATAS A LA MARINERA MAGRO CON TOMATE FRUTA	JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS BACALAO CON TOMATE FRUTA	PAELLA VALENCIANA ALITAS DE POLLO AL AJILLO CON VERDURITAS SALTEADAS POSTRE CASERO
Merienda							
Cena	ACELGAS CON PATATAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALDADA (LECHUGA Y TOMATE) YOGUR	CREMA DE CALABAZA CON QUESO LACON A LA GALLEGA CON GRELOS YOGUR	JUDIAS VERDES SALTADAS JAMONCITOS DE POLLO CON SALSA DE MOSTAZA CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) YOGUR	CREMA DE ZANAHORIA CAZON AL HORNO CON PURE DE PATATA YOGUR	SOPA DE AJO HALIBUT A LA ROMANA CON LECHUGA Y ATÚN YOGUR	GUISANTES CON ZANAHORIAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON BERENJENA SALTEADA YOGUR	VICHYSOISE NATURAL TORTILLA ESPAÑOLA CON TOMATE PARRILLA MANZANA ASADA
Energía (Kcal.)	2.280 Kcal	2.037 Kcal	2.462 Kcal	2.043 Kcal	2.390 Kcal	2.226 Kcal	2.275 Kcal
Proteínas (g.)	P: 111	P: 81	P: 112	P: 84	P: 91	P: 81	P: 89
H.Carbono(g.)	HC: 254	HC: 242	HC: 278	HC: 239	HC: 275	HC: 294	HC: 255
Lípidos (g.)	L: 84	L: 77	L: 91	L: 79	L: 96	L: 76	L: 96

Nota: (1) Gluten, (2) Crustáceos, (3) Huevo, (4) Pescado, (5) Cacahuets, (6) Soja, (7) Leche y derivados, (8) Frutos de Cáscara, (9) Apio y derivados, (10) Mostaza, (11) Granos de Sésamo, (12) Dióxido de Azufre y Sulfitos, (13) Altramucos, (14) Molíscos
 Nuestros menús incluyen **PAN BLANCO E INTEGRAL**.

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1021/2022



S 5	Lunes 7	Martes 8	Miércoles 9	Jueves 10	Viernes 11	Sábado 12	Domingo 13
Desayuno	CAFE CON LECHE O ZUMO CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA O TOSTADA CON MERMELADA O MANTEQUILLA						
Comida	ESPIRALES NAPOLITANA HUEVOS FRITOS CON MORCILLA FRUTA	LENTEJAS CON VERDURAS MAZA DE CERDO ASADA EN SU JUGO GU LECHUGA CON CEBOLLA FRUTA	SOPA DE PESCADO POLLO AL AJILLO CON PATATA PANADERA FRUTA	ARROZ CALDOSO CON ACELGAS ROTI DE PAVO ASADO CON PURE DE PATATA FRUTA	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA	CREMA DE VERDURAS NATURAL RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS CON PATATA DADO FRUTA	PORRUSALDA JAMONCITOS DE POLLO AL TOMILLO CON VERDURAS SALTEADAS POSTRE CASERO
Merienda							
Cena	ACELGAS CON PATATA CROQUETAS DE JAMON CON TOMATE Y ORÉGANO YOGUR	SOPA DE POLLO CON FIDEO EMPANADA DE ATUN YOGUR	JUDIAS VERDES CON PATATAS ROLLITO DE PRIMAVERA CON SALSA AGRIDULCE YOGUR	MENESTRA DE VERDURA REHOGADA TORTILLA DE CALABACIN CON GUISANTES SALATEADOS YOGUR	CREMA DE CALABACIN NATURAL CON PICATOSTES ABADEJO A LA ANDALUZA CON PISTO YOGUR	BROCOLI HERVIDO CON ACEITE DE OLIVA FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE VINO BLANCO YOGUR	SOPA DE FIDEOS JAMON YORK, QUESO Y MEMBRILLO MANZANA ASADA
Energía (Kcal.)	2.352 Kcal	2.451 Kcal	2.105 Kcal	2.269 Kcal	2.735 Kcal	2.189 Kcal	2.176 Kcal
Proteínas (g.)	P: 70	P: 94	P: 99	P: 78	P: 131	P: 89	P: 102
H.Carbono(g.)	HC: 293	HC: 286	HC: 224	HC: 283	HC: 262	HC: 275	HC: 231
Lípidos (g.)	L: 96	L: 98	L: 84	L: 85	L: 123	L: 77	L: 90

Nota: (1) Gluten, (2) Crustáceos, (3) Huevo, (4) Pescado, (5) Cacahuetes, (6) Soja, (7) Leche y derivados, (8) Frutos de Cáscara, (9) Apio y derivados, (10) Mostaza, (11) Granos de Sésamo, (12) Dióxido de Azufre y Sulfitos, (13) Altramucos, (14) Moluscos
 Nota: Nuestros menús incluyen **PAN BLANCO E INTEGRAL**.

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1021/2022



S 1	Lunes 14	Martes 15	Miércoles 16	Jueves 17	Viernes 18	Sábado 19	Domingo 20
Desayuno	CAFE CON LECHE O ZUMO CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA O TOSTADA CON MERMELADA O MANTEQUILLA						
Comida	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) FRUTA	PATATAS RIOJANAS BERENJENA RELLENA FRUTA	ARROZ CAMPERO LIRIOS A LA ANDALUZA CON VERDURITAS SALTEADAS FRUTA	SOPA DE COCIOD COCIDO COMPLETO FRUTA	MACARRONES NAPOLITANA HUEVOS FRITOS CON PIMIENTOS FRUTA	BROCOLI REHOGADO MAGRO DE CERDO AL AJILLO CON PATATAS GAJO FRITAS FRUTA	ALUBIAS PINTAS CON PATATAS FOGONERO GRATINADO CON ALI OLI CON LECHUGA Y TOMATE POSTRE CASERO
Merienda							
Cena	SOPA JULIANA HUEVOS AURORA CON TOMATE Y OREGANO YOGUR	JUDIAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTON TILAPIA AL HORNO CON SALSA DE TOMATE CON ENSALADA (LECHUGA Y CEBOLLA) YOGUR	ESPINACAS A LA CREMA SALCHICHAS AL VINO CON TOMATE ASADO YOGUR	CREMA DE VERDURAS NATURAL F. DE CONTRAMUSLO DE POLLO EMPANADO CON ZANAHORIA SALTEADA YOGUR	ACELGAS REHOGADAS CON CRUJIENTE DE AJOS ABADEJO EN SALSA VERDE CON PATATA PANADERA YOGUR	CREMA DE CALABACIN TORTILLA ESPAÑOLA CON TOMATE PROVENZAL YOGUR	SOPA DE POLLO LACON CON CACHELOS CON LECHUGA Y MAIZ FRUTA
Energía (Kcal.)	2.041 Kcal	2.544 Kcal	2.376 Kcal	2.210 Kcal	2.294 Kcal	2.205 Kcal	2.348 Kcal
Proteínas (g.)	P: 80	P: 115	P: 89	P: 80	P: 122	P: 95	P: 71
H.Carbono(g.)	HC: 246	HC: 263	HC: 288	HC: 254	HC: 263	HC: 249	HC: 302
Lípidos (g.)	L: 76	L: 109	L: 90	L: 93	L: 77	L: 87	L: 91

Nota: (1) Gluten, (2) Crustáceos, (3) Huevo, (4) Pescado, (5) Cacahuets, (6) Soja, (7) Leche y derivados, (8) Frutos de Cáscara, (9) Apio y derivados, (10) Mostaza, (11) Granos de Sésamo, (12) Dióxido de Azufre y Sulfitos, (13) Altramucos, (14) Moluscos
 Nuestros menús incluyen **PAN BLANCO E INTEGRAL**.

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1021/2022

