

				VIERNES 1
				JUDIAS PINTAS GUIADAS (1,6,14)
				POLLO ASADO ENSALADA CON MAÍZ YOGURT (7)
				VIERNES 8
				CREMA REINA (14)
				BACALAO A LA ROMANA (1,3,4) PATATAS FRITAS YOGURT (7)
				VIERNES 15
				JUDIAS BLANCAS (1,6,14)
				TORTILLA ESPAÑOLA (3) ENSALADA CON ZANAHORIA YOGURT (7)
				VIERNES 22
				CREMA PARMENTIER (14)
				PESCADILLA A LA GALLEGA (1,4) ENSALADA CON PAVO (6) YOGURT (7)
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	
PAELLA DE POLLO (6,7)	LENTEJAS A LA BURGALESA (1,6,14)	MARMITAKO (4,14)	MACARRONES CON TOMATE (1,3,4)	
CINTA LOMO ADOBADA PLANCHA ENSALADA CON TOMATE FRUTA	MERLUZA A LA VASCA (1,4) GUISANTES SALTEADOS (14) ACTIMEL (7)	FILETE DE POLLO EMPANADO (1,3) ENSALADA CON REMOLACHA FRUTA	TORTILLA ESPAÑOLA (3) ENSALADA CON ZANAHORIA FRUTA	
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	
FIDEUA MIXTA (1,3,6,7)	CREMA DE VERDURAS (14)	SOPA DE COCIDO (1,3,14) COMPLEMENTO DE COCIDO repollo, patatas, zanahoria Garbanzos, chorizo, ternera (6,14) FRUTA	ARROZ TRES DELICIAS (2,3)	
VARITAS DE MERLUZA (1,4) ENSALADA CON MAÍZ FRUTA	FILETE POLLO EN PEPITORIA (1,3,5) PATATAS CUADRO ACTIMEL (7)		BACALAO A LA VIZCAINA (4) ENSALADA CON ACEITUNAS FRUTA	
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	
ARROZ CON TOMATE	LENTEJAS ESTOFADAS (1,6,14) CROQUETAS Y EMPANADILLAS (1,2,3,4,6,7,9,10,13,14) ENSALADA CON ZANAHORIA ACTIMEL (7)	PATATAS CON CARNE (14)	CREMA DE CALABACIN (14)	
SALCHICHAS FRESCAS (14) ENSALADA CON SOJA (6) FRUTA		TORTILLA ESPAÑOLA (3) SALSA DE TOMATE FRUTA	RAGOUT DE POLLO JARDINERA PATATAS FRITAS FRUTA	
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	
CODITOS BOLONESA (1,3)	CREMA DE VERDURAS (14)	SOPA DE COCIDO (1,3,14) COMPLEMENTO DE COCIDO repollo, patatas, zanahoria Garbanzos, chorizo, ternera (6,14) FRUTA	PAELLA DE POLLO (6,7)	
HUEVOS VILLARROY (1,2,3,4,6,7,9,10,13,14) ENSALADA CON MAÍZ FRUTA	HAMBURGUESA DE TERNERA PATATA CUADRO ACTIMEL (7)		FILETE MERLUZA ROMANA (1,3,4) ENSALADA CON HUEVO (3) FRUTA	

DANDO CUMPLIMIENTO A LA NORMATIVA 1169/2011 AL CONSUMIDOR PASAMOS A INFORMAR DE LOS 14 ALERGENOS OBLIGATORIOS

1-GLUTEN

2-CRUSTACEOS

3-HUEVO

4-PESCADO

5-FRUTOS DE CASCARA

6-SOJA

7-LECHE

8-CAHAUETE

9-MOSTAZA

10-APIO

11-SESAMO

12-ALTRAMUCES

13-MOLUSCOS

14-SULFITOS



Estimados padres:

Les apuntamos las propiedades nutritivas del menú basal.

												VIERNES 1			
												Kilocal.	693	Proteínas	37
												Lípidos	21	H. Carb.	79
												Saturadas	4		
LUNES 4			MARTES 5			MIÉRCOLES 6			JUEVES 7			VIERNES 8			
Kilocal.	825	Proteínas 33	Kilocal.	818	Proteínas 48	Kilocal.	694	Proteínas 38	Kilocal.	773	Proteínas 29	Kilocal.	692	Proteínas 31	
Lípidos	31	H. Carb. 100	Lípidos	26	H. Carb. 91	Lípidos	26	H. Carb. 73	Lípidos	17	H. Carb. 98	Lípidos	18	H. Carb. 97	
Saturadas	11		Saturadas	7		Saturadas	7		Saturadas	7		Saturadas	5		
LUNES 11			MARTES 12			MIÉRCOLES 13			JUEVES 14			VIERNES 15			
Kilocal.	821	Proteínas 34	Kilocal.	826	Proteínas 36	Kilocal.	789	Proteínas 36	Kilocal.	682	Proteínas 35	Kilocal.	656	Proteínas 29	
Lípidos	26	H. Carb. 109	Lípidos	37	H. Carb. 84	Lípidos	28	H. Carb. 92	Lípidos	24	H. Carb. 76	Lípidos	20	H. Carb. 79	
Saturadas	7		Saturadas	9		Saturadas	11		Saturadas	6		Saturadas	3		
LUNES 18			MARTES 19			MIÉRCOLES 20			JUEVES 21			VIERNES 22			
Kilocal.	926	Proteínas 29	Kilocal.	846	Proteínas 96	Kilocal.	698	Proteínas 29	Kilocal.	718	Proteínas 36	Kilocal.	535	Proteínas 28	
Lípidos	42	H. Carb. 105	Lípidos	24	H. Carb. 31	Lípidos	19	H. Carb. 76	Lípidos	27	H. Carb. 80	Lípidos	15	H. Carb. 69	
Saturadas	15		Saturadas	8		Saturadas	7		Saturadas	7		Saturadas	3		
LUNES 25			MARTES 26			MIÉRCOLES 27			JUEVES 28						
Kilocal.	861	Proteínas 30	Kilocal.	856	Proteínas 28	Kilocal.	702	Proteínas 37	Kilocal.	735	Proteínas 30				
Lípidos	28	H. Carb. 117	Lípidos	40	H. Carb. 92	Lípidos	14	H. Carb. 100	Lípidos	21	H. Carb. 103				
Saturadas	9		Saturadas	5		Saturadas	5		Saturadas	6					

CONSEJO PARA LAS CENAS

												VIERNES 1		
												ENSALADA		
												HUEVO		
												VIERNES 8		
LUNES 4			MARTES 5			MIÉRCOLES 6			JUEVES 7			VIERNES 8		
VERDURA			ENSALADA			SOPA			VERDURA			CREMA		
HUEVO			POLLO			PESCADO			CARNE			PAVO		
LUNES 11			MARTES 12			MIÉRCOLES 13			JUEVES 14			VIERNES 15		
SOPA			VERDURA			ENSALADA			SOPA			CREMA		
CARNE			HUEVO			PESCADO			POLLO			PESCADO		
LUNES 18			MARTES 19			MIÉRCOLES 20			JUEVES 21			VIERNES 22		
VERDURA			ENSALADA			SOPA			CREMA			VERDURA		
PESCADO			POLLO			CARNE			PESCADO			HUEVO		
LUNES 25			MARTES 26			MIÉRCOLES 27			JUEVES 28					
VERDURA			CREMA			ENSALADA			VERDURA					
PESCADO			POLLO			HUEVO			CARNE					

				VIERNES 1
				JUDIAS PINTAS GUISADAS (1,6,14)
				POLLO ASADO ENSALADA CON MAÍZ YOGURT (7)
				VIERNES 8
				CREMA REINA (14)
				BACALAO A LA ROMANA (1,3,4) PATATAS FRITAS YOGURT (7)
				VIERNES 15
				JUDIAS BLANCAS (1,6,14)
				TORTILLA ESPAÑOLA (3) ENSALADA CON ZANAHORIA YOGURT (7)
				VIERNES 22
				CREMA PARMENTIER (14)
				PESCADILLA A LA GALLEGA (1,4) ENSALADA CON PAVO (6) YOGURT (7)
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	
PAELLA DE POLLO (6,7)	LENTEJAS A LA BURGALESA (1,6,14)	MARMITAKO (4,14)	MACARRONES CON TOMATE (1,3,4)	
CINTA LOMO ADOBADA PLANCHA ENSALADA CON TOMATE FRUTA	MERLUZA A LA VASCA (1,4) GUISANTES SALTEADOS (14) ACTIMEL (7)	FILETE DE POLLO EMPANADO (1,3) ENSALADA CON REMOLACHA FRUTA	TORTILLA ESPAÑOLA (3) ENSALADA CON ZANAHORIA FRUTA	
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	
FIDEUA MIXTA (1,3,6,7)	CREMA DE VERDURAS (14)	SOPA DE COCIDO (1,3,14) COMPLEMENTO DE COCIDO repollo, patatas, zanahoria Garbanzos, chorizo, ternera (6,14) FRUTA	ARROZ TRES DELICIAS (2,3)	
VARITAS DE MERLUZA (1,4) ENSALADA CON MAÍZ FRUTA	FILETE POLLO EN PEPITORIA (1,3,5) PATATAS CUADRO ACTIMEL (7)		BACALAO A LA VIZCAINA (4) ENSALADA CON ACEITUNAS FRUTA	
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	
ARROZ CON TOMATE	LENTEJAS ESTOFADAS (1,6,14) CROQUETAS Y EMPANADILLAS (1,2,3,4,6,7,9,10,13,14) ENSALADA CON ZANAHORIA ACTIMEL (7)	PATATAS CON CARNE (14)	JUDIAS VERDES (14)	
SALCHICHAS FRESCAS (14) ENSALADA CON SOJA (6) FRUTA		HUEVOS VILLARROY (1,2,3,4,6,7,9,10,13,14) SALSA DE TOMATE FRUTA	RAGOUT DE POLLO JARDINERA PATATAS FRITAS FRUTA	
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	
CODITOS BOLONESA (1,3)	CREMA DE VERDURAS (14)	SOPA DE COCIDO (1,3,14) COMPLEMENTO DE COCIDO repollo, patatas, zanahoria Garbanzos, chorizo, ternera (6,14) FRUTA	PAELLA DE POLLO (6,7)	
HUEVOS VILLARROY (1,2,3,4,6,7,9,10,13,14) ENSALADA CON MAÍZ FRUTA	HAMBURGUESA DE TERNERA PATATA CUADRO ACTIMEL (7)		FILETE MERLUZA ROMANA (1,3,4) ENSALADA CON HUEVO (3) FRUTA	

DANDO CUMPLIMIENTO A LA NORMATIVA 1169/2011 AL CONSUMIDOR PASAMOS A INFORMAR DE LOS 14 ALERGENOS OBLIGATORIOS

1-GLUTEN

2-CRUSTACEOS

3-HUEVO

4-PESCADO

5-FRUTOS DE CASCARA

6-SOJA

7-LECHE

8-CAHAUETE

9-MOSTAZA

10-APIO

11-SESAMO

12-ALTRAMUCES

13-MOLUSCOS

14-SULFITOS



Estimados padres:

Les apuntamos las propiedades nutritivas del menú basal.

LUNES 4			MARTES 5			MIÉRCOLES 6			JUEVES 7			VIERNES 1		
Kilocal.	825	Proteínas 33	Kilocal.	818	Proteínas 48	Kilocal.	694	Proteínas 38	Kilocal.	773	Proteínas 29	Kilocal.	693	Proteínas 37
Lípidos	31	H. Carb. 100	Lípidos	26	H. Carb. 91	Lípidos	26	H. Carb. 73	Lípidos	17	H. Carb. 98	Lípidos	21	H. Carb. 79
Saturadas	11		Saturadas	7		Saturadas	7		Saturadas	7		Saturadas	4	
LUNES 11			MARTES 12			MIÉRCOLES 13			JUEVES 14			VIERNES 8		
Kilocal.	821	Proteínas 34	Kilocal.	826	Proteínas 36	Kilocal.	789	Proteínas 36	Kilocal.	682	Proteínas 35	Kilocal.	692	Proteínas 31
Lípidos	26	H. Carb. 109	Lípidos	37	H. Carb. 84	Lípidos	28	H. Carb. 92	Lípidos	24	H. Carb. 76	Lípidos	18	H. Carb. 97
Saturadas	7		Saturadas	9		Saturadas	11		Saturadas	6		Saturadas	5	
LUNES 18			MARTES 19			MIÉRCOLES 20			JUEVES 21			VIERNES 15		
Kilocal.	926	Proteínas 29	Kilocal.	846	Proteínas 96	Kilocal.	698	Proteínas 29	Kilocal.	718	Proteínas 36	Kilocal.	656	Proteínas 29
Lípidos	42	H. Carb. 105	Lípidos	24	H. Carb. 31	Lípidos	19	H. Carb. 76	Lípidos	27	H. Carb. 80	Lípidos	20	H. Carb. 79
Saturadas	15		Saturadas	8		Saturadas	7		Saturadas	7		Saturadas	3	
LUNES 25			MARTES 26			MIÉRCOLES 27			JUEVES 28			VIERNES 22		
Kilocal.	861	Proteínas 30	Kilocal.	856	Proteínas 28	Kilocal.	702	Proteínas 37	Kilocal.	735	Proteínas 30	Kilocal.	535	Proteínas 28
Lípidos	28	H. Carb. 117	Lípidos	40	H. Carb. 92	Lípidos	14	H. Carb. 100	Lípidos	21	H. Carb. 103	Lípidos	15	H. Carb. 69
Saturadas	9		Saturadas	5		Saturadas	5		Saturadas	6		Saturadas	3	

CONSEJO PARA LAS CENAS

LUNES 4			MARTES 5			MIÉRCOLES 6			JUEVES 7			VIERNES 1		
VERDURA			ENSALADA			SOPA			VERDURA			ENSALADA		
HUEVO			POLLO			PESCADO			CARNE			HUEVO		
LUNES 11			MARTES 12			MIÉRCOLES 13			JUEVES 14			VIERNES 8		
SOPA			VERDURA			ENSALADA			SOPA			CREMA		
CARNE			HUEVO			PESCADO			POLLO			PAVO		
LUNES 18			MARTES 19			MIÉRCOLES 20			JUEVES 21			VIERNES 15		
VERDURA			ENSALADA			SOPA			CREMA			CREMA		
PESCADO			POLLO			CARNE			PESCADO			PESCADO		
LUNES 25			MARTES 26			MIÉRCOLES 27			JUEVES 28			VIERNES 22		
VERDURA			CREMA			ENSALADA			VERDURA			VERDURA		
PESCADO			POLLO			HUEVO			CARNE			HUEVO		