

<p>LUNES 1</p> <p>PAELLA MIXTA (6,7)</p> <p>LACÓN A LA GALLEGA (1) ENSALADA CON ZANAHORIA FRUTA</p>	<p>MARTES 2</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS (1,6,14)</p> <p>BACALAO CON PISTO (4) ENSALADA CON ACEITUNAS ACTIMEL (7)</p>	<p>MIÉRCOLES 3</p> <p>ESPIRALES CON TOMATE Y ATÚN (1,3,4)</p> <p>TORTILLA ESPAÑOLA (3) ENSALADA CON REMOLACHA FRUTA</p>	<p>JUEVES 4</p> <p>PATATAS A LA RIOJANA (6,7,14)</p> <p>POLLO ASADO ENSALADA CON MAÍZ FRUTA</p>	<p>VIERNES 5</p> <p>CREMA DE CALABACIN (14)</p> <p>FILETE DE MERLUZA ROMANA(1,3,4) PATATAS FRITAS YOGURT (7)</p>
<p>LUNES 8</p> <p>FIDEUA MIXTA (1,3,6,7)</p> <p>VARITAS DE MERLUZA (1,4) ENSALADA CON TOMATE FRUTA</p>	<p>MARTES 9</p> <p>CREMA DE CALABACIN (14)</p> <p>FILETE DE POLLO PLANCHA PATATAS FRITAS ACTIMEL (7)</p>	<p>MIÉRCOLES 10</p> <p>SOPA DE COCIDO (1,3,14) COMPLEMENTO DE COCIDO repollo,patatas, zanahoria Garbanzos, chorizo, ternera (6,14) FRUTA</p>	<p>JUEVES 11</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>PESCADILLA A LA VASCA (1,3,4) GUISANTES SALTEADOS (14) FRUTA</p>	<p>VIERNES 12</p> <p>DÍA NO LECTIVO</p>
<p>LUNES 15</p>	<p>MARTES 16</p>	<p>MIÉRCOLES 17</p>	<p>JUEVES 18</p>	<p>VIERNES 19</p>
<h1>SEMANA SANTA</h1>				
<p>LUNES 22</p> <p>DÍA NO LECTIVO</p>	<p>MARTES 23</p> <p>LENTEJAS A LA BURGALESA (1,6,14)</p> <p>HUEVOS VILLARROY (1,2,3,4,6,7,9,10,13,14) CHAMPIÑÓN AL AJILLO ACTIMEL (7)</p>	<p>MIÉRCOLES 24</p> <p>CREMA DE JUDIAS VERDES (14)</p> <p>ALBÓNDIGAS DE CARNE (1,6) PATATA CUADRO FRUTA</p>	<p>JUEVES 25</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>POLLO AL AJILLO (1) ENSALADA CON ZANAHORIA FRUTA</p>	<p>VIERNES 26</p> <p>PATATAS CON CARNE (14)</p> <p>BACALAO A LA MADRILEÑA (1,3,4) ENSALADA CON MAÍZ YOGURT (7)</p>
<p>LUNES 29</p> <p>CREMA DE CALABACIN (14)</p> <p>TORTILLA ESPAÑOLA (3) SALSA DE TOMATE FRUTA</p>	<p>MARTES 30</p> <p>JUDIAS PINTAS (1,6,14)</p> <p>CINTA DE LOMO ADOBADA ENSALADA CON REMOLACHA ACTIMEL (7)</p>			

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 1			MARTES 2			MIERCOLES 3			JUEVES 4			VIERNES 5		
Kilocal.	814	Proteínas 28	Kilocal.	773	Proteínas 45	Kilocal.	799	Proteínas 30	Kilocal.	682	Proteínas 29	Kilocal.	525	Proteínas 25
Lípidos	30	H. Carb. 106	Lípidos	23	H. Carb. 89	Lípidos	27	H. Carb. 104	Lípidos	31	H. Carb. 68	Lípidos	17	H. Carb. 65
Saturadas	9		Saturadas	5		Saturadas	7		Saturadas	10		Saturadas	2	
LUNES 8			MARTES 9			MIERCOLES 10			JUEVES 11			VIERNES 12		
Kilocal.	808	Proteínas 33	Kilocal.	731	Proteínas 36	Kilocal.	784	Proteínas 36	Kilocal.	754	Proteínas 32	DIA NO LECTIVO		
Lípidos	25	H. Carb. 107	Lípidos	26	H. Carb. 86	Lípidos	28	H. Carb. 91	Lípidos	20	H. Carb. 109			
Saturadas	6		Saturadas	9		Saturadas	11		Saturadas	5				
LUNES 15			MARTES 16			MIERCOLES 17			JUEVES 18			VIERNES 19		

SEMANA SANTA

LUNES 22			MARTES 23			MIERCOLES 24			JUEVES 25			VIERNES 26		
DIA NO LECTIVO			Kilocal.	859	Proteínas 37	Kilocal.	822	Proteínas 25	Kilocal.	847	Proteínas 32	Kilocal.	717	Proteínas 46
			Lípidos	29	H. Carb. 103	Lípidos	40	H. Carb. 92	Lípidos	29	H. Carb. 111	Lípidos	21	H. Carb. 84
			Saturadas	8		Saturadas	11		Saturadas	7		Saturadas	6	
LUNES 25			MARTES 26											
Kilocal.	612	Proteínas 21	Kilocal.	922	Proteínas 45									
Lípidos	28	H. Carb. 65	Lípidos	35	H. Carb. 97									
Saturadas	7		Saturadas	14										

CONSEJO PARA LAS CENAS

LUNES 1		MARTES 2		MIERCOLES 3		JUEVES 4		VIERNES 5	
VERDURA		CREMA		ENSALADA		VERDURA		SOPA	
PESCADO		HUEVO		PESCADO		CARNE		HUEVO	
LUNES 8		MARTES 9		MIERCOLES 10		JUEVES 11		VIERNES 12	
VERDURA		SOPA		CREMA		ENSALADA		DIA NO LECTIVO	
CARNE		HUEVO		PESCADO		POLLO			
LUNES 15		MARTES 16		MIERCOLES 17		JUEVES 18			

SEMANA SANTA

LUNES 22		MARTES 23		MIERCOLES 24		JUEVES 25		VIERNES 26	
DIA NO LECTIVO		ENSALADA		CREMA		CREMA		SOPA	
		POLLO		PESCADO		CARNE		HUEVO	
LUNES 29		MARTES 30							
PASTA		CREMA							
PESCADO		POLLO							