

MIÉRCOLES 1

JUEVES 2

VIERNES 3

DÍAS NO LECTIVOS

LUNES 6

ARROZ CON TOMATE
CINTA DE LOMO ADOBADA PLANCHA
ENSALADA CON MAÍZ
FRUTA

LUNES 13

MACARRONES CON TOMATE (1,3,6)
VARITAS DE MERLUZA (1,4)
ENSALADA CON MAÍZ
FRUTA

LUNES 20

ARROZ CON TOMATE
HAMBURGUESA PLANCHA
ENSALADA CON ZANAHORIA
FRUTA

LUNES 27

MACARRONES CON TOMATE (1,3)
TORTILLA ESPAÑOLA (3)
CROQUETAS (1,7)
FRUTA

MARTES 7

CREMA DE CALABACIN (14)
VARITAS DE MERLUZA (1,4)
ENSALADA CON ZANAHORIA
ACTIMEL (7)

MARTES 14

CREMA DE VERDURAS (14)
FILETE DE POLLO AL LIMÓN (1)
PATATAS FRITAS
ACTIMEL (7)

MARTES 21

GARBANZOS ESTOFADOS (1,6,14)
FILETE DE POLLO EMPANADO (1,3)
PATATAS FRITAS
ACTIMEL (7)

MARTES 28

CREMA DE CALABACIN (14)
POLLO AL AJILLO (1)
ENSALADA CON MAÍZ
ACTIMEL (7)

MIÉRCOLES 8

SOPA DE COCIDO (1,3,14)
COMPLEMENTO DE COCIDO
repollo, patatas, zanahoria
Garbanzos, chorizo, ternera (6,14)
FRUTA

MIÉRCOLES 15

FIESTAS DE SAN ISIDRO

MIÉRCOLES 22

PATATAS CON CARNE (14)
BACALAO CON PISTO (4)
ENSALADA CON ACEITUNAS
FRUTA

MIÉRCOLES 29

SOPA DE COCIDO (1,3,14)
COMPLEMENTO DE COCIDO
repollo, patatas, zanahoria
Garbanzos, chorizo, ternera (6,14)
FRUTA

JUEVES 9

FIDEUA MIXTA (1,3,6,7)
TORTILLA ESPAÑOLA (3)
ENSALADA CON ACEITUNAS
FRUTA

JUEVES 16

ARROZ CON VERDURAS
MERLUZA A LA GALLEGA (1,4)
ENSALADA CON ACEITUNAS
FRUTA

JUEVES 23

CODITOS BOLONESA (1,3)
TORTILLA ESPAÑOLA (3)
ENSALADA CON MAÍZ
FRUTA

JUEVES 30

ARROZ A LA ANDALUZA (6,7)
VARITAS DE MERLUZA (1,4)
CHAMPIÑÓN AL AJILLO
FRUTA

VIERNES 10

JUDIAS BLANCAS (1,6,14)
BACALAO A LA VASCA (1,3,4)
ENSALADA CON SOJA (6)
YOGURT (7)

VIERNES 17

LENTEJAS CON VERDURAS (1,6,14)
LOMO SAJONIA PLANCHA
ENSALADA CON REMOLACHA
YOGURT (7)

VIERNES 24

CREMA PARMENTIER (14)
VARITAS DE MERLUZA (1,4)
ENSALADA CON SOJA (6)
VASITO DE HELADO (3,5,7,8)

VIERNES 31

LENTEJAS A LA BURGALESA (1,6,14)
PERRITO CALIENTE (1,3,6,7,11)
PATATA CUADRO
VASITO DE HELADO (3,5,7,8)

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.

MIÉRCOLES 1

JUEVES 2

VIERNES 3

DÍAS NO LECTIVOS

LUNES 6

Kilocal.	792	Proteínas	30
Lípidos	27	H. Carb.	105
Saturadas	10		

MARTES 7

Kilocal.	680	Proteínas	29
Lípidos	25	H. Carb.	80
Saturadas	3		

MIÉRCOLES 8

Kilocal.	784	Proteínas	36
Lípidos	28	H. Carb.	91
Saturadas	11		

JUEVES 9

Kilocal.	778	Proteínas	30
Lípidos	26	H. Carb.	102
Saturadas	7		

VIERNES 10

Kilocal.	658	Proteínas	38
Lípidos	19	H. Carb.	74
Saturadas	3		

LUNES 13

Kilocal.	831	Proteínas	31
Lípidos	27	H. Carb.	112
Saturadas	6		

MARTES 14

Kilocal.	689	Proteínas	29
Lípidos	25	H. Carb.	84
Saturadas	7		

MIÉRCOLES 15

FIESTA DE SAN ISIDRO

JUEVES 16

Kilocal.	731	Proteínas	27
Lípidos	21	H. Carb.	106
Saturadas	5		

VIERNES 17

Kilocal.	661	Proteínas	42
Lípidos	15	H. Carb.	81
Saturadas	2		

LUNES 20

Kilocal.	849	Proteínas	23
Lípidos	32	H. Carb.	113
Saturadas	4		

MARTES 21

Kilocal.	805	Proteínas	44
Lípidos	24	H. Carb.	96
Saturadas	6		

MIÉRCOLES 22

Kilocal.	611	Proteínas	29
Lípidos	22	H. Carb.	70
Saturadas	6		

JUEVES 23

Kilocal.	811	Proteínas	31
Lípidos	20	H. Carb.	99
Saturadas	9		

VIERNES 24

Kilocal.	537	Proteínas	21
Lípidos	19	H. Carb.	67
Saturadas	5		

LUNES 27

Kilocal.	858	Proteínas	32
Lípidos	35	H. Carb.	100
Saturadas	8		

MARTES 28

Kilocal.	682	Proteínas	31
Lípidos	28	H. Carb.	70
Saturadas	5		

MIÉRCOLES 29

Kilocal.	784	Proteínas	36
Lípidos	28	H. Carb.	91
Saturadas	11		

JUEVES 30

Kilocal.	1062	Proteínas	38
Lípidos	42	H. Carb.	130
Saturadas	10		

VIERNES 31

Kilocal.	871	Proteínas	36
Lípidos	25	H. Carb.	117
Saturadas	8		

CONSEJO PARA LAS CENAS

MIÉRCOLES 1

JUEVES 2

VIERNES 3

DÍAS NO LECTIVOS

LUNES 6

SOPA
PESCADO

MARTES 7

VERDURA
HUEVO

MIÉRCOLES 8

ENSALADA
POLLO

JUEVES 9

VERDURA
PESCADO

VIERNES 10

CREMA
CARNE

LUNES 13

VERDURA
HUEVO

MARTES 14

SOPA
PESCADO

MIÉRCOLES 15

FIESTA DE SAN ISIDRO

JUEVES 16

CREMA
POLLO

VIERNES 17

VERDURA
PESCADO

LUNES 20

VERDURA
PESCADO

MARTES 21

ENSALADA
HUEVO

MIÉRCOLES 22

CREMA
CARNE

JUEVES 23

VERDURA
PESCADO

VIERNES 24

SOPA
POLLO

LUNES 27

VERDURA
PESCADO

MARTES 28

SOPA
CARNE

MIÉRCOLES 29

ENSALADA
PESCADO

JUEVES 30

CREMA
POLLO

VIERNES 31

VERDURA
HUEVO