

	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
	PATATAS A LA RIOJANA (6,7,14) HAMBURGUESA CARNE PLANCHA ENSALADA CON ZANAHORIA ACTIMEL (7)	ALUBIAS PINTAS (14) con verduras HUEVOS VILLARROY (1,2,3,4,6,7,9,10,13,14) ENSALADA DE MAÍZ FRUTA	CREMA DE ZANAHORIA (14) POLLO PEPITORIA (1,3,5) PATATAS FRITAS FRUTA	ARROZ CON VERDURAS MERLUZA A LA BILBAÍNA (4) ENSALADA CON TOMATE YOGUR (7)
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
LENTEJAS ESTOFADAS (14) con chorizo LACON A LA GALLEGA ENSALADA CON SOJA (6) FRUTA	JUDÍAS VERDES (14) rehogadas con bacon MERLUZA ROMANA (1,3,4,7) ENSALADA CON REMOLACHA ACTIMEL (7)	SOPA DE COCIDO (1,3,14) COMPLEMENTO DE COCIDO Repollo, patatas, zanahoria Garbanzos, ternera, chorizo (14) FRUTA	PATATAS GUIADAS (14) con carne PAVO AL AJILLO PISTO DE VERDURAS FRUTA	CREMA DE CALABACÍN (14) SALMÓN AL HORNO (4) PATATAS FRITAS YOGUR (7)
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
ARROZ CON TOMATE VARITAS DE MERLUZA (1,4) ENSALADA CON MAÍZ FRUTA	CREMA DE VERDURA (14) RAGOUT DE POLLO PATATAS FRITAS ACTIMEL (7)	ALUBIAS BLANCAS (14) guisadas con verduras BACALAO EN SALSA VERDE (3,4) ENSALADA CON TOMATE FRUTA	MACARRONES ITALIANA (1,3,6,7) CINTA DE LOMO SAJONIA ENSALADA CON REMOLACHA FRUTA	JUDÍAS VERDES (14) TORTILLA ESPAÑOLA (3) SALSA DE TOMATE YOGUR (7)
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
LENTEJAS ESTOFADAS (14) con verduras SALCHICHAS DE PAVO C/TOMATE (6) ENSALADA CON MAÍZ FRUTA	CREMA DE CALABACÍN (14) MERLUZA EMPANADA (1,3,4) PATATAS FRITAS ACTIMEL (7)	SOPA DE COCIDO (1,3,14) COMPLEMENTO DE COCIDO (14) Repollo, patatas, zanahoria Garbanzos, ternera, chorizo FRUTA	CREMA DE CALABAZA (14) TORTILLA ESPAÑOLA (3) CROQUETAS (1,7) FRUTA	PATATAS RIOJANA (6,7,14) BACALAO A LA GALLEGA (4) ENSALADA CON ZANAHORIA YOGUR (7)

DANDO CUMPLIMIENTO A LA NORMATIVA 1169/2011 AL CONSUMIDOR PASAMOS A INFORMARLES DE LOS 14 ALERGENOS DEL MENÚ DEL COMEDOR CON SUS DISTINTAS LEYENDAS

1-GLUTEN

4-PESCADO

7-LECHE

10-APIO

13-MOLUSCOS

2-CRUSTACEOS

5-FRUTOS DE CASCARA

8-CACAHUETES

11-SESAMO

14-SULFITOS

3-HUEVO

6-SOJA

9-MOSTAZA

12-ALTRAMUCES



**Estimados padres:**

Les apuntamos las propiedades nutritivas del menú basal.

**MARTES 6**

Kilocalorías	722
Lípidos	35
Proteínas	26
Hidratos carbono	75

**MIÉRCOLES 7**

Kilocalorías	622
Lípidos	17
Proteínas	23
Hidratos carbono	83

**JUEVES 8**

Kilocalorías	655
Lípidos	27
Proteínas	33
Hidratos carbono	68

**VIERNES 9**

Kilocalorías	
Lípidos	
Proteínas	
Hidratos carbono	

**LUNES 12**

Kilocalorías	661
Lípidos	25
Proteínas	33
Hidratos carbono	74

**MARTES 13**

Kilocalorías	518
Lípidos	21
Proteínas	30
Hidratos carbono	51

**MIÉRCOLES 14**

Kilocalorías	690
Lípidos	19
Proteínas	36
Hidratos carbono	91

**JUEVES 15**

Kilocalorías	611
Lípidos	17
Proteínas	34
Hidratos carbono	78

**VIERNES 16**

Kilocalorías	
Lípidos	
Proteínas	
Hidratos carbono	

**LUNES 19**

Kilocalorías	652
Lípidos	13
Proteínas	23
Hidratos carbono	108

**MARTES 20**

Kilocalorías	678
Lípidos	29
Proteínas	33
Hidratos carbono	70

**MIÉRCOLES 21**

Kilocalorías	562
Lípidos	13
Proteínas	35
Hidratos carbono	66

**JUEVES 22**

Kilocalorías	595
Lípidos	15
Proteínas	25
Hidratos carbono	86

**VIERNES 23**

Kilocalorías	
Lípidos	
Proteínas	
Hidratos carbono	

**LUNES 26**

Kilocalorías	709
Lípidos	26
Proteínas	30
Hidratos carbono	87

**MARTES 27**

Kilocalorías	629
Lípidos	24
Proteínas	32
Hidratos carbono	69

**MIÉRCOLES 28**

Kilocalorías	690
Lípidos	19
Proteínas	36
Hidratos carbono	91

**JUEVES 29**

Kilocalorías	671
Lípidos	31
Proteínas	18
Hidratos carbono	76

**VIERNES 30**

Kilocalorías	
Lípidos	
Proteínas	
Hidratos carbono	