

MARTES 6

PATATAS A LA RIOJANA (6,7,14)
HAMBURGUESA CARNE PLANCHA
ENSALADA CON ZANAHORIA
YOGUR (7)

MIÉRCOLES 7

ALUBIAS PINTAS (14)
con verduras
HUEVOS VILLARROY (1,2,3,4,6,7,9,10,13,14)
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

JUEVES 8

CREMA DE ZANAHORIA (14)
POLLO PEPITORIA (1,3,5)
PATATAS FRITAS
FRUTA

VIERNES 9

ARROZ CON VERDURAS
MERLUZA A LA BILBAÍNA (4)
ENSALADA CON TOMATE
YOGUR (7)

LUNES 12

LENTEJAS ESTOFADAS (14)
con chorizo
LACON A LA GALLEGA
ENSALADA CON SOJA (6)
FRUTA

MARTES 13

JUDÍAS VERDES (14)
rehogadas con bacon
MERLUZA ROMANA (1,3,4,7)
ENSALADA CON REMOLACHA
NATILLAS (7)

MIÉRCOLES 14

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

JUEVES 15

PATATAS GUISADAS (14)
con carne
PAVO AL AJILLO
PISTO DE VERDURAS
FRUTA

VIERNES 16

CREMA DE CALABACÍN (14)
SALMÓN AL HORNO (4)
PATATAS FRITAS
YOGUR (7)

LUNES 19

ARROZ CON TOMATE
VARITAS DE MERLUZA (1,4)
ENSALADA CON MAÍZ
FRUTA

MARTES 20

COLIFLOR GRATINADA (1,7,14)
RAGOUT DE POLLO
PATATAS FRITAS
YOGUR (7)

MIÉRCOLES 21

ALUBIAS BLANCAS (14)
guisadas con verduras
BACALAO EN SALSA VERDE (3,4)
ENSALADA CON TOMATE
FRUTA

JUEVES 22

MACARRONES ITALIANA (1,3,6,7)
CINTA DE LOMO SAJONIA
ENSALADA CON REMOLACHA
FRUTA

VIERNES 23

JUDÍAS VERDES (14)
HUEVOS FRITOS (3)
MINI EMPANADILLAS (1,2,3,4,6,7,9,10,13,14)
FLAN (7)

LUNES 26

LENTEJAS ESTOFADAS (14)
con verduras
SALCHICHAS DE PAVO C/TOMATE (6)
ENSALADA CON MAÍZ
FRUTA

MARTES 27

MENESTRA DE VERDURAS (14)
MERLUZA EMPANADA (1,3,4)
PATATAS FRITAS
YOGURT (7)

MIÉRCOLES 28

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

JUEVES 29

CREMA DE CALABAZA (14)
TORTILLA ESPAÑOLA (3)
CROQUETAS (1,7)
FRUTA

VIERNES 30

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	