

MENÚ

| | LUNES 29 | MARTES 30 | MIÉRCOLES 1 | JUEVES 2 | VIERNES 3 |
|---------------|---|---|--|--|--|
| COMIDA | 1º FUSILLIS NAPOLITANA (3)* | ARROZ CON VERDURAS ()* | PURE DE PUERRO Y ZANAHORIA (10)* | PATATAS GUIADAS CON POLLO (10)* | ENSALADA DE JUDÍAS BLANCAS CON ATÚN (4 5 6 10)* |
| | 2º LIMANDA EMPANADA CON ENSALADA (1 3 6)* | RAGOUT DE TERNERA ()* | FILETES DE CERDO EN SALSA ()* | TORTILLA FRANCESA CON CALABAZA (1)* | POLLO CON TOMATE ()* |
| CENA | 1º VERDURAS / ENSALADA | VERDURAS / ENSALADA | VERDURAS / ENSALADA | VERDURAS / ENSALADA | VERDURAS / ENSALADA |
| | 2º HUEVOS | PESCADOS | PESCADOS | PESCADOS | HUEVOS |
| | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| COMIDA | 1º ENSALADA DE ARROZ CON ATÚN (4 5 6)* | CODITOS CON BROCOLI (1 2 3)* | PURE DE PUERRO Y ZANAHORIA (10)* | SOPA DE COCIDO (1 3 7)* | ARROZ CON ZANAHORIA Y GUISANTE ()* |
| | 2º FILETE DE CERDO CON PATATAS (10)* | MERLUZA A LA RIOJANA (4 5 6)* | ALBONDIGAS A LA JARDINERA (1 2 3 10)* | COCIDO (7 10)* | TORTILLA DE JAMON CON ENSALADA (1)* |
| CENA | 1º VERDURAS / ENSALADA | VERDURAS / ENSALADA | VERDURAS / ENSALADA | VERDURAS / ENSALADA | VERDURAS / ENSALADA |
| | 2º HUEVOS | HUEVOS | PESCADOS | CARNES MAGRAS | PESCADOS |
| | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| COMIDA | 1º MACARRONES CON TOMATE (1 2 3)* | CREMA DE CALABAZA (10)* | ENSALADA DE JUDÍAS BLANCAS CON JAMÓN* (10)* | SOPA DE FIDEOS (1 3)* | PATATAS MARINERAS (6 10)* |
| | 2º CINTA DE LOMO PLANCHA CON ENSALADA ()* | CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA (3)* | ABADEJO EN SALSA (4 5 6)* | HAMBURGUESA DE TERNERA PLANCHA CON PISTO ()* | POLLO ASADO CON ARROZ PILAFF ()* |
| CENA | 1º VERDURAS / ENSALADA | VERDURAS / ENSALADA | VERDURAS / ENSALADA | VERDURAS / ENSALADA | VERDURAS / ENSALADA |
| | 2º PESCADOS | CARNES MAGRAS | HUEVOS | PESCADOS | HUEVOS |
| | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| COMIDA | 1º SOPA DE AVE CON LETRAS (1 3)* | ARROZ BLANCO CON TOMATE ()* | GARBANZOS GUIADOS (1 3 10)* | ENSALADA DE PASTA CON ATÚN (3 4 5 6)* | JUDÍAS VERDES CON PATATAS (10)* |
| | 2º RAGOUT DE TERNERA ()* | TORTILLA DE JAMON CON ENSALADA (1)* | BACALAO A LA RIOJANA (4 5 6)* | SOLOMILLOS DE POLLO A LA MADRILEÑA (10)* | SAN JACOBO CON ENSALADA (2 3 11)* |
| CENA | 1º VERDURAS / ENSALADA | VERDURAS / ENSALADA | VERDURAS / ENSALADA | VERDURAS / ENSALADA | VERDURAS / ENSALADA |
| | 2º PESCADOS | CARNES MAGRAS | HUEVOS | PESCADOS | HUEVOS |
| | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| COMIDA | 1º CODITOS PRIMAVERA (1 3)* | ENSALADA DE ARROZ CON ATÚN (4 5 6)* | CREMA DE CALABACÍN (10)* | LENTEJAS ESTOFADAS (3 10)* | SOPA DE FIDEOS (1 3)* |
| | 2º TORTILLA DE PATATA GUIADA (1 10)* | RAGOUT DE PAVO ()* | LOMO EN SALSA CON PATATAS PANADERA (10)* | LIMANDA EMPANADA CON ENSALADA (1 3 6)* | ALBONDIGAS A LA JARDINERA (1 2 3 10)* |
| CENA | 1º VERDURAS / ENSALADA | VERDURAS / ENSALADA | VERDURAS / ENSALADA | VERDURAS / ENSALADA | VERDURAS / ENSALADA |
| | 2º PESCADOS | PESCADOS | HUEVOS | HUEVOS | PESCADOS |

VALORACIÓN NUTRICIONAL

| | | | |
|------------|-----|-----------|---|
| Kcal | 586 | Lípidos g | 9 |
| Proteína g | 30 | AGS g | 1 |
| HC g | 57 | AGM g | 5 |
| HC Simp. g | 25 | AGP g | 2 |
| Sal g | 1 | | |

VALORACIÓN NUTRICIONAL

| | | | |
|------------|-----|-----------|----|
| Kcal | 691 | Lípidos g | 13 |
| Proteína g | 29 | AGS g | 2 |
| HC g | 66 | AGM g | 6 |
| HC Simp. g | 24 | AGP g | 3 |
| Sal g | 2 | | |

VALORACIÓN NUTRICIONAL

| | | | |
|------------|-----|-----------|----|
| Kcal | 600 | Lípidos g | 11 |
| Proteína g | 31 | AGS g | 2 |
| HC g | 59 | AGM g | 5 |
| HC Simp. g | 22 | AGP g | 2 |
| Sal g | 2 | | |

VALORACIÓN NUTRICIONAL

| | | | |
|------------|-----|-----------|----|
| Kcal | 598 | Lípidos g | 11 |
| Proteína g | 26 | AGS g | 2 |
| HC g | 65 | AGM g | 5 |
| HC Simp. g | 22 | AGP g | 3 |
| Sal g | 1 | | |

VALORACIÓN NUTRICIONAL

| | | | |
|------------|-----|-----------|----|
| Kcal | 625 | Lípidos g | 12 |
| Proteína g | 25 | AGS g | 2 |
| HC g | 68 | AGM g | 5 |
| HC Simp. g | 22 | AGP g | 3 |
| Sal g | 1 | | |

*Pan y Postre (fruta de temporada triturada o yogur)

(1) Huevos
(8) Mostaza

(2) Leche
(9) sésamo

(3) Gluten
(10) Sulfitos

***ALERGENOS**
(4) Moluscos
(11) Soja

(5) Crustáceos
(12) Frutos con cáscara

(6) Pescado
(13) Cacahuets

(7) Apio
(14) Altramuces