

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 JAMÓN* (10)*
	2º FILETE DE PAVO CON ENSALADA ()*	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	HUEVOS	CARNES MAGRAS	CARNES MAGRAS	CARNES MAGRAS
	6	7	8	9	10
COMIDA	1º ENSALADA DE ARROZ CON JAMÓN ()*	CODITOS CON BROCOLI (1 2 3)*	PURE DE PUERRO Y ZANAHORIA (10)*	SOPA DE COCIDO (1 3 7)*	ARROZ CON ZANAHORIA Y GUIANTE ()*
	2º FILETE DE CERDO CON PATATAS (10)*	PAVO A LA RIOJANA ()*	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	HUEVOS	CARNES MAGRAS	CARNES MAGRAS
	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)*	JUDÍAS VERDES CON PATATAS (10)*
	2º CINTA DE LOMO PLANCHA CON ENSALADA ()*	CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA (3)*	PAVO EN SALSA ()*	HAMBURGUESA DE TERNERA PLANCHA CON PISTO ()*	POLLO ASADO CON ARROZ PILAFF ()*
CENA	1º VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA
	2º HUEVOS	HUEVOS	HUEVOS	HUEVOS	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 JAMÓN (3)*	JUDÍAS VERDES CON PATATAS (10)*
	2º RAGOUT DE TERNERA ()*	TORTILLA DE JAMON CON ENSALADA (1)*	CINTA DE LOMO PLANCHA CON ENSALADA ()*	SOLOMILLOS DE POLLO A LA MADRIIÑA (10)*	SAN JACOBO CON ENSALADA (2 3 11)*
CENA	1º VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA
	2º CARNES MAGRAS	CARNES MAGRAS	HUEVOS	HUEVOS	HUEVOS
	27	28	29	30	31
COMIDA	1º CODITOS PRIMAVERA (1 3)*	ENSALADA DE ARROZ CON JAMÓN ()*	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)*	FILETE DE POLLO CON ENSALADA ()*	ALBONDIGAS A LA JARDINERA (1 2 3 10)*
CENA	1º VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA
	2º CARNES MAGRAS	HUEVOS	HUEVOS	HUEVOS	HUEVOS

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Kcal	557	Lípidos g	8
Proteína g	27	AGS g	2
HC g	56	AGM g	4
HC Simp. g	24	AGP g	1
Sal g	1		

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Kcal	696	Lípidos g	12
Proteína g	31	AGS g	3
HC g	65	AGM g	6
HC Simp. g	24	AGP g	3
Sal g	2		

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Kcal	594	Lípidos g	11
Proteína g	31	AGS g	2
HC g	61	AGM g	5
HC Simp. g	22	AGP g	2
Sal g	1		

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Kcal	594	Lípidos g	10
Proteína g	25	AGS g	2
HC g	64	AGM g	5
HC Simp. g	23	AGP g	2
Sal g	2		

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Kcal	595	Lípidos g	10
Proteína g	22	AGS g	2
HC g	67	AGM g	5
HC Simp. g	23	AGP g	3
Sal g	1		

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

*ALERGENOS

(1) Huevos
(8) Mostaza

(2) Leche
(9) sésamo

(3) Gluten
(10) Sulfitos

(4) Moluscos
(11) Soja

(5) Crustáceos
(12) Frutos con cáscara

(6) Pescado
(13) Cacahuets

(7) Apio
(14) Altramuces