


MENÚ ENERO 2019

DESAYUNOS

Leche y cacao^{1,6,7} / Zumos de frutas/Galletas^{1,6,7,8,11,12} / Cereales varios¹ / Tostadas^{1,6} / Aceite de oliva / Mantequilla^{6,7} / Mermelada

LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
DÍA NO LECTIVO	ESPAGUETIS CON TOMATE CASERO^{1,3} (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Pasta with tomato sauce</i> SAN JACOBO^{1,6,7} ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Breaded ham with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	GUIZO DE JUDÍAS CON VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO) <i>Beans with vegetables</i> TORTILLA DE QUESO^{3,7} ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE <i>Cheese omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	ARROZ MELOSO CON POLLO (PIMIENTO, CEBOLLA, ZANAHORIA) <i>Rice with chicken</i> MERLUZA SALSA VERDE (HARINA, AJO, PEREJIL)^{1,4} MENESTRA DE VERDURAS <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	COCIDO COMPLETO^{1,3,12} SOPA CON FIDEOS <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Yogur ⁷ /Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>
Kcal: 835,20 - HDC: 103,37 gr Prot: 48,96 gr. - Lip: 25,10 gr.	Kcal: 799 - Prot: 30,25 gr HDC: 93 gr. - Lip: 26,9 gr.	Kcal: 800 - Prot: 27,7 gr HDC: 95 gr. - Lip: 22,9 gr.	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.	
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
LENTEJAS CON CHORIZO¹² (PATATA, ZANAHORIA, CHORIZO) <i>Lentils with sausages</i> BACALADILLAS ENHARINADAS^{1,4} ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, ZANAHORIA <i>Breaded fish with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	CREMA ZANAHORIA/PICATOSTES^{1,6} (ZANAHORIA, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> MUSLITOS DE POLLO AL HORNO PATATAS PANADERAS <i>Baked chicken with potatoes</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	ARROZ CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO, CEBOLLA, AJO) <i>Rice with vegetables</i> MARRAJO AL HORNO⁴ TOMATE, CEBOLLA, PIMIENTO <i>Baked fish with carrots</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	COCIDO COMPLETO^{1,3,12} SOPA CON FIDEOS <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	MACARRONES CON ATÚN^{1,3,4} (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Pasta with tomato sauce and tuna</i> TORTILLA DE PATATAS³ ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ <i>Potatoes omelette with salad</i> Agua/Yogur ⁷ /Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>
Kcal: 835,20 - HDC: 103,37 gr Prot: 48,96 gr. - Lip: 25,10 gr.	Kcal: 801,64 - HDC: 95,02 gr Prot: 45,69 gr. - Lip: 26,53 gr.	Kcal: 796 - Prot: 31,7 gr HDC: 98 gr. - Lip: 27,9 gr.	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.	Kcal: 819 - Prot: 16,9 gr HDC: 104 gr. - Lip: 23,9 gr.
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
ARROZ CON TOMATE CASERO (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Rice with tomato</i> CAELLA A LA PLANCHA (AJO, PEREJIL)⁴ ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	COCIDO COMPLETO^{1,3,12} SOPA CON FIDEOS <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	ESPAGUETIS CON QUESO^{1,3,7} (TOMATE, AJO, CEBOLLA, QUESO) <i>Pasta with tomato sauce and cheese</i> MERLUZA SALSA VERDE (HARINA, AJO, PEREJIL)^{1,4} GUISANTES REHOGADOS <i>Baked fish with beans</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	GUIZO DE JUDÍAS A LA JARDINERA (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO) <i>Stew beans with vegetables</i> TORTILLA FRANCESA³ ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	CREMA DE CALABAZA/PICATOSTES^{1,6} (CALABAZA, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA^{1,6} MENESTRA DE VERDURAS <i>Meatballs with vegetables</i> Agua/Yogur ⁷ /Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>
Kcal: 785 - Prot: 28,7 gr HDC: 93 gr. - Lip: 28,9 gr.	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.	Kcal: 815,21 - Prot: 28,91gr HDC: 96,91 gr - Lip: 24,84 gr.	Kcal: 787 - Prot: 28,13 gr HDC: 89 gr. - Lip: 25,7 gr.	Kcal: 788,60 - Prot: 27,76 gr HDC: 109,77 gr - Lip: 26,50 gr.
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	 
LENTEJAS CON VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO) <i>Lentils with vegetables</i> TORTILLA DE QUESO^{3,7} ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE <i>Cheese omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	ARROZ DOS DELICIAS⁶ (ZANAHORIA, JAMÓN YORK, CEBOLLA) <i>Rice with carrots and ham</i> FOGONERO EN SALSA/TOMATE⁴ MENESTRA DE VERDURAS <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	COCIDO COMPLETO^{1,3,12} SOPA CON FIDEOS <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	MACARRONES CON TOMATE CASERO^{1,3} (AJO, CEBOLLA, TOMATE) <i>Pasta with tomato sauce</i> CAZÓN ENHARINADO^{1,4} ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	
Kcal: 800 - Prot: 27,7 gr HDC: 95 gr. - Lip: 22,9 gr.	Kcal: 796 - Prot: 31,7 gr HDC: 98 gr. - Lip: 27,9 gr.	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.	Kcal: 815,56 - HDC: 98,26gr Prot: 57,94gr. - Lip: 28,72 gr.	

Reglamento (UE) 1169/2011, información alimentaria de alérgenos:

¹Cereales que contengan gluten, ²Crustáceos, ³Huevos, ⁴Pescado, ⁵Cacahuetes, ⁶Soja, ⁷Leche, ⁸Frutos de cáscara, ⁹Apio, ¹⁰Mostaza, ¹¹Granos sésamo, ¹²Dióxido de azufre, ¹³Altramuces, ¹⁴Moluscos