



easy & good



MENÚ MAYO 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

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		DIA FESTIVO	ARROZ CON TOMATE CASERO (AJO, TOMATE, CEBOLLA) <i>Rice with tomato sauce</i> CAZÓN A LA PLANCHA⁴ ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA <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.	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: 803,86 - Prot: 53,23 gr. HDC: 92,60 gr. - Lip: 24,51 gr.
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
LENTEJAS A LA JARDINERA (ZANAHORIA, PIMIENTO, PATATA) <i>Lentils with vegetables</i> FOGONERO EN SALSA DE 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> Kcal: 807,56 - HDC: 95,65 gr Prot: 56,52 gr. - Lip: 22,56 gr.	VICHYSOISE/PICATOSTES^{1,6,7} (PUERRO, LECHE, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> JAMONCITOS DE POLLO CHAMPIÑONES REHOGADOS <i>Baked chicken with mushrooms</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 801,64 - HDC: 95,02 gr Prot: 45,69 gr. - Lip: 26,53 gr.	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> Kcal: 803,86 - Prot: 53,23 gr. HDC: 92,60 gr. - Lip: 24,51 gr.	ESPAGUETTIS CON TOMATE Y QUESO^{1,3,7} (CEBOLLA, QUESO, TOMATE, AJO) <i>Pasta with tomato sauce and cheese</i> CAELLA A LA PLANCHA⁴ ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 819 - Prot: 16,9 gr HDC: 104 gr. - Lip: 32,7 gr.	ARROZ DOS DELICIAS⁶ (ZANAHORIA, JAMÓN YORK) <i>Rice with ham and carrots</i> TORTILLA DE PATATAS³ ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA <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: 792,29 - HDC: 97,41 gr Prot: 38,44 gr. - Lip: 27,66 gr.
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
MACARRONES CON TOMATE Y VERDURAS^{1,3} (TOMATE, CEBOLLA, AJO) <i>Pasta with tomato sauce</i> CAZÓN ENHARINADO^{1,4} ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Floured fish with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 815,56 - HDC: 98,26 gr Prot: 57,94 gr. - Lip: 28,72 gr.	ESTOFADO DE JUDIAS CON CHORIZO¹² (PATATA, ZANAHORIA, CHORIZO) <i>Beans with sausages</i> TORTILLA FRANCESA³ ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, MAÍZ <i>Omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 799 - Prot: 30,25 gr HDC: 93 gr. - Lip: 26,9 gr.	CREMA DE ZANAHORIA/PICATOSTES^{1,6} (ZANAHORIA, CEBOLLA, PATATA) <i>Vegetables cream with croutons</i> ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA^{1,6} MENESTRA DE VERDURAS <i>Meatballs with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 788,60 - Prot: 27,76 gr HDC: 109,77 gr. - Lip: 26,50 gr.	ARROZ CON CHAMPIÑONES (TOMATE, AJO, CEBOLLA, CHAMPIÑONES) <i>Rice with mushrooms</i> MERLUZA SALSA VERDE (HARINA, AJO, PEREJIL)^{1,4} GUISANTES REHOGADOS <i>Baked fish with peas</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 796 - Prot: 31,7 gr HDC: 98 gr. - Lip: 27,9 gr.	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: 803,86 - Prot: 53,23 gr. HDC: 92,60 gr. - Lip: 24,51 gr.
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
LENTEJAS A LA JARDINERA (PATATA, PIMIENTO, ZANAHORIA) <i>Lentils with vegetables</i> TORTILLA DE ATÚN^{3,4} ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA <i>Tuna omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 776 - Prot: 35,70 gr HDC: 110 gr. - Lip: 29,20 gr.	ARROZ MELOSO CON POLLO (POLLO, CEBOLLA, PIMIENTO) <i>Rice with chicken</i> MARRAJO AL HORNO⁴ PIMIENTO, ZANAHORIA, TOMATE <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 809 - Prot: 16,7 gr HDC: 103 gr. - Lip: 31,9 gr.	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> Kcal: 803,86 - Prot: 53,23 gr. HDC: 92,60 gr. - Lip: 24,51 gr.	ESPAGUETTIS CON QUESO^{1,3,7} (AJO, CEBOLLA, QUESO) <i>Pasta with tomato sauce and cheese</i> BACALADILLAS ENHARINADAS^{1,4} MENESTRA DE VERDURAS <i>Floured fish with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 789 - Prot: 30,25 gr HDC: 92 gr. - Lip: 26,9 gr.	CREMA DE CALABAZA/PICATOSTES^{1,6} (CALABAZA, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> CHULETA DE AGUJA ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, MAÍZ <i>Grilled pork with salad</i> Agua/Yogur ⁷ /Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 804,54 - Prot: 37,32 gr HDC: 112,08 gr. - Lip: 26,52 gr.
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
ARROZ CON TOMATE CASERO (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Rice with tomato sauce</i> MERLUZA AL HORNO^{1,4} PATATA PANADERA <i>Baked fish with potatoes</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 796 - Prot: 31,7 gr HDC: 98 gr. - Lip: 27,9 gr.	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> Kcal: 803,86 - Prot: 53,23 gr. HDC: 92,60 gr. - Lip: 24,51 gr.	ENSALADA CAMPERA (PATATA, TOMATE, PIMIENTO, ACEITUNAS) <i>Potatoes salad</i> LOMO A LA PLANCHA SALTEADO DE VERDURAS <i>Grilled pork with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 792,29 - HDC: 97,41 gr Prot: 38,44 gr. - Lip: 27,66 gr.	MACARRONES CON TOMATE Y ATÚN^{1,3,4} (TOMATE, CEBOLLA, AJO, ATÚN) <i>Pasta with tomato sauce and tuna</i> TORTILLA DE QUESO^{3,7} ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA <i>Cheese omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 801,64 - HDC: 95,02 gr Prot: 45,69 gr. - Lip: 26,53 gr.	DIA FESTIVO

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

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