

Menú de Octubre

Alumnado Infantil y Primaria

CURSO 21-22

				VIERNES 1
				Patatas con carne Lomo adobado Ensalada de zanahoria Fruta y leche
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Puré de calabaza y manzana Ragout de pavo Patatas a cuadros Fruta y leche	Lentejas estofadas Tortilla española Ensalada mixta Yogur o fruta	Arroz con tomate Bacalao rebozado Ensalada de remolacha Fruta y leche	Potaje de calabacines Muslitos de pollo asados Patatas panaderas Fruta y leche	Coditos con jamón Merluza al horno con verduras Fruta y leche
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
NO LECTIVO	FESTIVO	Paella mixta Filete de pollo plancha Ensalada de manzana Fruta y leche	Puré de puerros Albóndigas(Burguer meat) Cous cous Natillas o fruta	Alubias pintas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Crema de verduras Bacalao con tomate Patatas al vapor Fruta y leche	Tallarines con tomate y atún Tortilla de jamón Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Alubias blancas con verduras Filete de lomo Ensalada mixta Fruta y leche	Sopa de arroz con verduras San Jacobo Patatas asadas Fruta y leche	Rancho canario Filete de pollo Ensalada mixta Fruta y leche
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Judías verdes con tomate y jamón Tortilla española Ensalada de remolacha Fruta y leche	Arroz con tomate Merluza al cilantro Calabacín a la plancha Yogur o fruta	Garbanzos con verduras Croquetas y empanadillas Ensalada de maíz Fruta y leche	Macarrones integrales gratinados Muslitos de pollo asados Pimientos , guisantes y cebolla Fruta y leche	Puré de calabacín Bacalao al horno en salsa de zanahoria Patatas al vapor Fruta y leche

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para cualquier información llamar al teléfono 913644130

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Viernes 1	555	33,4	56,5	19,8	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta
Sábado 2					
Domingo 3					
Lunes 4	612	20,2	67,4	26,2	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Martes 5	898	39,5	89,1	40,5	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta
Miércoles 6	731	36	105	16,7	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Jueves 7	642	20,9	58,5	34,2	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 8	706	34,4	98,4	17	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Sábado 9					
Domingo 10					
Lunes 11					NO LECTIVO
Martes 12					FESTIVO
Miércoles 13	850	51,3	94,4	27,6	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Jueves 14	793	25,4	75,4	41,5	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta
Viernes 15	765	28,9	94,6	26,6	Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado y fruta o lácteo
Sábado 16					
Domingo 17					
Lunes 18	589	35,6	75,5	13,5	Arroz, pasta o patata ,carne o huevo y fruta o lácteo
Martes 19	812	34,9	91	32,9	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta
Miércoles 20	755	37,4	62,9	34,2	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lacteo
Jueves 21	747	28,5	90,3	27,9	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 22	929	50,7	81,2	41,1	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Sábado 23					
Domingo 24					
Lunes 25	616	18,2	68,4	28,7	Arroz, pasta o patata ,pescado o carne y fruta o lácteo
Martes 26	678	28,4	94,3	19,9	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta
Miércoles 27	815	23,7	98,1	32,2	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lacteo
Jueves 28	739	34	81,3	28,4	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta
Viernes 29	594	36,1	75,4	13,7	Arroz, pasta o patata ,carne o huevo y fruta o lácteo

Menú de Octubre celíacos

CURSO 21-22

				VIERNES 1 Patatas con carne Lomo adobado Ensalada de zanahoria Fruta y leche
LUNES 4 Puré de calabaza y manzana Ragout de pavo Patatas a cuadros Fruta y leche	MARTES 5 Lentejas estofadas Tortilla española Ensalada mixta Yogur o fruta	MIÉRCOLES 6 Arroz con tomate Bacalao al horno Ensalada de remolacha Fruta y leche	JUEVES 7 Potaje de calabacines Muslitos de pollo asados Patatas panaderas Fruta y leche	VIERNES 8 Coditos con jamón Merluza al horno con verduras Fruta y leche
LUNES 11 NO LECTIVO	MARTES 12 FESTIVO	MIÉRCOLES 13 Paella mixta Filete de pollo plancha Ensalada de manzana Fruta y leche	JUEVES 14 Puré de puerros Albóndigas(Burguer meat) Arroz blanco Natillas o fruta	VIERNES 15 Alubias pintas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 18 Crema de verduras Bacalao con tomate Patatas al vapor Fruta y leche	MARTES 19 Tallarines con tomate y atún Tortilla de jamón Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	MIÉRCOLES 20 Alubias blancas con verduras Filete de lomo Ensalada mixta Fruta y leche	JUEVES 21 Sopa de arroz con verduras Filete de ternera Patatas asadas Fruta y leche	VIERNES 22 Rancho canario Filete de pollo Ensalada mixta Fruta y leche
LUNES 25 Judías verdes con tomate y jamón Tortilla española Ensalada de remolacha Fruta y leche	MARTES 26 Arroz con tomate Merluza al cilantro Calabacines a la plancha Yogur o fruta	MIÉRCOLES 27 Garbanzos con verduras Croquetas y empanadillas Ensalada de maíz Fruta y leche	JUEVES 28 Macarrones gratinados Muslitos de pollo asados Pimientos , guisantes y cebolla Fruta y leche	VIERNES 29 Puré de calabacín Bacalao al horno en salsa de zanahoria Patatas al vapor Fruta y leche

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para cualquier información llamar al teléfono 913644130

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Viernes 1	555	33,4	56,5	19,8	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta
Sábado 2					
Domingo 3					
Lunes 4	612	20,2	67,4	26,2	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Martes 5	898	39,5	89,1	40,5	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta
Miércoles 6	680	34,5	96,1	15,8	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Jueves 7	642	20,9	58,5	34,2	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 8	708	30,5	103	17,3	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Sábado 9					
Domingo 10					
Lunes 11					NO LECTIVO
Martes 12					FESTIVO
Miércoles 13	850	51,3	94,4	27,6	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Jueves 14	846	26	87,9	41,6	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta
Viernes 15	765	28,9	94,6	26,6	Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado y fruta o lácteo
Sábado 16					
Domingo 17					
Lunes 18	589	35,6	75,5	13,5	Arroz, pasta o patata ,carne o huevo y fruta o lácteo
Martes 19	815	31	95,1	33,2	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta
Miércoles 20	755	37,4	62,9	34,2	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lacteo
Jueves 21	600	29	73,5	19	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 22	929	49	82,7	41,3	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Sábado 23					
Domingo 24					
Lunes 25	616	18,2	68,4	28,7	Arroz, pasta o patata ,pescado o carne y fruta o lácteo
Martes 26	678	28,4	94,3	19,9	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta
Miércoles 27	815	23,7	98,1	32,2	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lacteo
Jueves 28	775	32	89,3	30,3	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta
Viernes 29	594	36,1	75,4	13,7	Arroz, pasta o patata ,carne o huevo y fruta o lácteo

Menú de Octubre alérgicos al huevo

CURSO 21-22

				VIERNES 1 Patatas con carne Lomo adobado Ensalada de zanahoria Fruta y leche
LUNES 4 Puré de calabaza y manzana Ragout de pavo Patatas a cuadros Fruta y leche	MARTES 5 Lentejas estofadas Filete de ternera Ensalada mixta Yogur o fruta	MIÉRCOLES 6 Arroz con tomate Bacalao al horno Ensalada de remolacha Fruta y leche	JUEVES 7 Potaje de calabacines Muslitos de pollo asados Patatas panaderas Fruta y leche	VIERNES 8 Coditos con jamón Merluza al horno con verduras Fruta y leche
LUNES 11 NO LECTIVO	MARTES 12 FESTIVO	MIÉRCOLES 13 Paella mixta Filete de pollo plancha Ensalada de manzana Fruta y leche	JUEVES 14 Puré de puerros Albóndigas(Burguer meat) Cous cous Natillas o fruta	VIERNES 15 Alubias pintas con arroz integral Lomo adobado Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 18 Crema de verduras Bacalao con tomate Patatas al vapor Fruta y leche	MARTES 19 Tallarines con tomate y atún Filete de pollo Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	MIÉRCOLES 20 Alubias blancas con verduras Filete de lomo Ensalada mixta Fruta y leche	JUEVES 21 Sopa de arroz con verduras Filete de ternera Patatas asadas Fruta y leche	VIERNES 22 Rancho canario Filete de pollo Ensalada mixta Fruta y leche
LUNES 25 Judías verdes con tomate y jamón Filete de ternera Ensalada de remolacha Fruta y leche	MARTES 26 Arroz con tomate Merluza al cilantro Calabacines a la plancha Yogur o fruta	MIÉRCOLES 27 Garbanzos con verduras Croquetas Ensalada de maíz Fruta y leche	JUEVES 28 Macarrones gratinados Muslitos de pollo asados Pimientos , guisantes y cebolla Fruta y leche	VIERNES 29 Puré de calabacín Bacalao al horno en salsa de zanahoria Patatas al vapor Fruta y leche

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para cualquier información llamar al teléfono 913644130

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Viernes 1	555	33,4	56,5	19,8	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta
Sábado 2					
Domingo 3					
Lunes 4	612	20,2	67,4	26,2	Arroz, pasta o patata ,pescado o carne y fruta o lácteo
Martes 5	822	50,2	71,1	34,1	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta
Miércoles 6	680	34,5	98,1	15,8	Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado y fruta o lácteo
Jueves 7	642	20,9	58,5	34,2	Arroz, pasta o patata ,pescado o carne y fruta o lácteo
Viernes 8	706	34,4	98,4	17	Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado y fruta o lácteo
Sábado 9					
Domingo 10					
Lunes 11					NO LECTIVO
Martes 12					FESTIVO
Miércoles 13	850	51,3	94,4	27,6	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta o lácteo
Jueves 14	793	25,4	75,4	41,5	Arroz, pasta o patata ,pescado o carne y fruta
Viernes 15	876	33,7	81,2	40,7	Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado y fruta o lácteo
Sábado 16					
Domingo 17					
Lunes 18	589	35,6	75,5	13,5	Arroz, pasta o patata ,carne o pescado y fruta o lácteo
Martes 19	869	54,8	88,6	31,4	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta
Miércoles 20	755	37,4	62,9	34,2	Arroz, pasta o patata ,pescado o carne y fruta o lacteo
Jueves 21	681	26,2	73,5	29,2	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta o lácteo
Viernes 22	929	49	82,7	41,3	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta o lácteo
Sábado 23					
Domingo 24					
Lunes 25	538	29	49,9	22,3	Arroz, pasta o patata ,pescado o carne y fruta o lácteo
Martes 26	678	28,4	94,3	19,9	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta
Miércoles 27	705	23,7	94,4	21,4	Arroz, pasta o patata ,pescado o carne y fruta o lacteo
Jueves 28	775	32	89,3	30,3	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta
Viernes 29	594	36,1	75,4	13,7	Arroz, pasta o patata ,carne o pescado y fruta o lácteo

Menú de Octubre alérgicos a las legumbres

CURSO 21-22

				VIERNES 1 Patatas con carne Lomo adobado Ensalada de zanahoria Fruta y leche
LUNES 4 Puré de calabaza y manzana Ragout de pavo Patatas a cuadros Fruta y leche	MARTES 5 Macarrones con tomate Tortilla española Ensalada mixta Yogur o fruta	MIÉRCOLES 6 Arroz con tomate Bacalao rebozado Ensalada de remolacha Fruta y leche	JUEVES 7 Potaje de calabacines Muslitos de pollo asados Patatas panaderas Fruta y leche	VIERNES 8 Coditos con jamón Merluza al horno con verduras Fruta y leche
LUNES 11 NO LECTIVO	MARTES 12 FESTIVO	MIÉRCOLES 13 Paella mixta Filete de pollo plancha Ensalada de manzana Fruta y leche	JUEVES 14 Puré de puerros Filete de ternera Cous cous Natillas o fruta	VIERNES 15 Sopa de estrellitas Tortilla de patata Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 18 Crema de verduras Bacalao con tomate Patatas al vapor Fruta y leche	MARTES 19 Tallarines con tomate y atún Tortilla de jamón Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	MIÉRCOLES 20 Puré de zanahoria Filete de lomo Ensalada mixta Fruta y leche	JUEVES 21 Sopa de arroz con verduras Filete de ternera Patatas asadas Fruta y leche	VIERNES 22 Rancho canario (sin legumbre) Filete de pollo Ensalada mixta Fruta y leche
LUNES 25 Puré de verdura Tortilla española Ensalada de remolacha Fruta y leche	MARTES 26 Arroz con tomate Merluza al cilantro Calabacines a la plancha Yogur o fruta	MIÉRCOLES 27 Patatas guisadas Tortilla de jamón Ensalada de maíz Fruta y leche	JUEVES 28 Macarrones integrales gratinados Muslitos de pollo asados Pimientos y cebolla Fruta y leche	VIERNES 29 Puré de calabacín Bacalao al horno en salsa de zanahoria Patatas al vapor Fruta y leche

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para cualquier información llamar al teléfono 913644130

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Viernes 1	555	33,4	56,5	19,8	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta
Sábado 2					
Domingo 3					
Lunes 4	612	20,2	67,4	26,2	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Martes 5	792	27,7	93,5	33,7	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta
Miércoles 6	731	36	105	16,7	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Jueves 7	642	20,9	58,5	34,2	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 8	706	34,4	98,4	17	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Sábado 9					
Domingo 10					
Lunes 11					NO LECTIVO
Martes 12					FESTIVO
Miércoles 13	850	51,3	94,4	27,6	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Jueves 14	667	34,1	74,9	24,2	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta
Viernes 15	674	21,2	93,1	23,1	Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado y fruta o lácteo
Sábado 16					
Domingo 17					
Lunes 18	589	35,6	75,5	13,5	Arroz, pasta o patata ,carne o huevo y fruta o lácteo
Martes 19	812	34,9	91	32,9	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta
Miércoles 20	653	26	55,7	33,9	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lacteo
Jueves 21	600	29	73,5	19	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 22	827	44,4	67,9	39,5	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Sábado 23					
Domingo 24					
Lunes 25	626	17,7	75	27,5	Arroz, pasta o patata ,pescado o carne y fruta o lácteo
Martes 26	678	28,4	94,3	19,9	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta
Miércoles 27	705	23,7	94,4	21,4	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lacteo
Jueves 28	739	34	81,3	28,4	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta
Viernes 29	594	36,1	75,4	13,7	Arroz, pasta o patata ,carne o huevo y fruta o lácteo

Menú de Octubre alérgicos al pescado

CURSO 21-22

				VIERNES 1 Patatas con carne Lomo adobado Ensalada de zanahoria Fruta y leche
LUNES 4 Puré de calabaza y manzana Ragout de pavo Patatas a cuadros Fruta y leche	MARTES 5 Lentejas estofadas Tortilla española Ensalada mixta Yogur o fruta	MIÉRCOLES 6 Arroz con tomate Filete de ternera Ensalada de remolacha Fruta y leche	JUEVES 7 Potaje de calabacines Muslitos de pollo asados Patatas panaderas Fruta y leche	VIERNES 8 Coditos con jamón Filete de pollo Fruta y leche
LUNES 11 NO LECTIVO	MARTES 12 FESTIVO	MIÉRCOLES 13 Paella de carne Filete de pollo plancha Ensalada de manzana Fruta y leche	JUEVES 14 Puré de puerros Albóndigas(Burguer meat) Cous cous Natillas o fruta	VIERNES 15 Alubias pintas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 18 Crema de verduras Filete de ternera Patatas al vapor Fruta y leche	MARTES 19 Tallarines con tomate Tortilla de jamón Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	MIÉRCOLES 20 Alubias blancas con verduras Filete de lomo Ensalada mixta Fruta y leche	JUEVES 21 Sopa de arroz con verduras Filete de ternera Patatas asadas Fruta y leche	VIERNES 22 Rancho canario Filete de pollo Ensalada mixta Fruta y leche
LUNES 25 Judías verdes con tomate y jamón Tortilla española Ensalada de remolacha Fruta y leche	MARTES 26 Arroz con tomate Filete de pollo Calabacines a la plancha Yogur o fruta	MIÉRCOLES 27 Garbanzos con verduras Croquetas de jamón Ensalada de maíz Fruta y leche	JUEVES 28 Macarrones integrales gratinados Muslitos de pollo asados Pimientos , guisantes y cebolla Fruta y leche	VIERNES 29 Puré de calabacín Burguer meat Patatas al vapor Fruta y leche

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para cualquier información llamar al teléfono 913644130

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Viernes 1	555	33,4	56,5	19,8	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta
Sábado 2					
Domingo 3					
Lunes 4	612	20,2	67,4	26,2	Arroz, pasta o patata ,carne o huevo y fruta o lácteo
Martes 5	898	39,5	89,1	40,5	Vegetales crudos o cocidos,carne o carne y fruta
Miércoles 6	659	29,4	91,1	18,2	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Jueves 7	642	20,9	58,5	34,2	Arroz, pasta o patata ,carne o huevo y fruta o lácteo
Viernes 8	802	47,3	89,3	26,2	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Sábado 9					
Domingo 10					
Lunes 11					NO LECTIVO
Martes 12					FESTIVO
Miércoles 13	829	45	93,6	28,8	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Jueves 14	793	25,4	75,4	41,5	Arroz, pasta o patata ,carne o huevo y fruta
Viernes 15	765	28,9	94,6	26,6	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Sábado 16					
Domingo 17					
Lunes 18	566	30,4	70	16	Arroz, pasta o patata ,carne o huevo y fruta o lácteo
Martes 19	763	30,1	91,4	29,4	Vegetales crudos o cocidos,carne o carne y fruta
Miércoles 20	755	37,4	62,9	34,2	Arroz, pasta o patata ,carne o huevo y fruta o lacteo
Jueves 21	600	29	73,5	19	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Viernes 22	929	50,7	81,2	41,1	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Sábado 23					
Domingo 24					
Lunes 25	616	18,2	68,4	28,7	Arroz, pasta o patata ,carne o carne y fruta o lácteo
Martes 26	629	38,8	72,1	19,8	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta
Miércoles 27	705	23,7	94,4	21,4	Arroz, pasta o patata ,carne o huevo y fruta o lacteo
Jueves 28	739	34	81,3	28,4	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta
Viernes 29	671	25,4	76,8	26,6	Arroz, pasta o patata ,carne o huevo y fruta o lácteo

Menú de Octubre alérgicos proteína leche

CURSO 21-22

				VIERNES 1 Patatas con carne Lomo adobado Ensalada de zanahoria Fruta
LUNES 4 Puré de calabaza y manzana Ragout de pavo Patatas a cuadros Fruta	MARTES 5 Lentejas estofadas Tortilla española Ensalada mixta Yogur de soja o fruta	MIÉRCOLES 6 Arroz con tomate Bacalao rebozado Ensalada de remolacha Fruta	JUEVES 7 Potaje de calabacines Muslitos de pollo asados Patatas panaderas Fruta	VIERNES 8 Coditos con jamón Merluza al horno con verduras Fruta
LUNES 11 NO LECTIVO	MARTES 12 FESTIVO	MIÉRCOLES 13 Paella mixta Filete de pollo plancha Ensalada de manzana Fruta	JUEVES 14 Puré de puerros Albóndigas(Burguer meat) Cous cous Yogur de soja o fruta	VIERNES 15 Alubias pintas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de maíz Fruta
LUNES 18 Crema de verduras Bacalao con tomate Patatas al vapor Fruta	MARTES 19 Tallarines con tomate y atún Tortilla de jamón Ensalada de zanahoria Yogur de soja o fruta	MIÉRCOLES 20 Alubias blancas con verduras Filete de lomo Ensalada mixta Fruta	JUEVES 21 Sopa de arroz con verduras Filete de ternera Patatas asadas Fruta	VIERNES 22 Rancho canario Filete de pollo Ensalada mixta Fruta
LUNES 25 Judías verdes con tomate y jamón Tortilla española Ensalada de remolacha Fruta	MARTES 26 Arroz con tomate Merluza al cilantro Calabacines a la plancha Yogur de soja o fruta	MIÉRCOLES 27 Garbanzos con verduras Croquetas de jamón (sin leche) Ensalada de maíz Fruta	JUEVES 28 Macarrones integrales con tomate Muslitos de pollo asados Pimientos , guisantes y cebolla Fruta	VIERNES 29 Puré de calabacín Bacalao al horno en salsa de zanahoria Patatas al vapor Fruta

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para cualquier información llamar al teléfono 913644130

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Viernes 1	555	33,4	56,5	19,8	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta
Sábado 2					
Domingo 3					
Lunes 4	612	20,2	67,4	26,2	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta
Martes 5	818	38,1	72,5	38,6	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta
Miércoles 6	731	36	105	16,7	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta
Jueves 7	642	20,9	58,5	34,2	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta
Viernes 8	706	34,4	98,4	17	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta
Sábado 9					
Domingo 10					
Lunes 11					NO LECTIVO
Martes 12					FESTIVO
Miércoles 13	850	51,3	94,4	27,6	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta
Jueves 14	727	26	58,9	40,2	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta
Viernes 15	765	28,9	94,6	26,6	Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado y fruta
Sábado 16					
Domingo 17					
Lunes 18	589	35,6	75,5	13,5	Arroz, pasta o patata ,carne o huevo y fruta
Martes 19	735	33,7	74,8	31,1	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta
Miércoles 20	755	37,4	62,9	34,2	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta
Jueves 21	600	29	73,5	19	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta
Viernes 22	929	50,7	81,2	41,1	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta
Sábado 23					
Domingo 24					
Lunes 25	616	18,2	68,4	28,7	Arroz, pasta o patata ,pescado o carne y fruta
Martes 26	598	27	77,7	18	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta
Miércoles 27	705	23,7	94,4	21,4	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta
Jueves 28	721	32,7	81,3	26,9	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta
Viernes 29	594	36,1	75,4	13,7	Arroz, pasta o patata ,carne o huevo y fruta

Menú de Octubre alérgicos frutos secos

CURSO 21-22

				VIERNES 1 Patatas con carne Lomo adobado Ensalada de zanahoria Fruta y leche
LUNES 4 Puré de calabaza y manzana Ragout de pavo Patatas a cuadros Fruta y leche	MARTES 5 Lentejas estofadas Tortilla española Ensalada mixta Yogur o fruta	MIÉRCOLES 6 Arroz con tomate Bacalao rebozado Ensalada de remolacha Fruta y leche	JUEVES 7 Potaje de calabacines Muslitos de pollo asados Patatas panaderas Fruta y leche	VIERNES 8 Coditos con jamón Merluza al horno con verduras Fruta y leche
LUNES 11 NO LECTIVO	MARTES 12 FESTIVO	MIÉRCOLES 13 Paella mixta Filete de pollo plancha Ensalada de manzana Fruta y leche	JUEVES 14 Puré de puerros Albóndigas(Burguer meat) Cous cous Natillas o fruta	VIERNES 15 Alubias pintas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 18 Crema de verduras Bacalao con tomate Patatas al vapor Fruta y leche	MARTES 19 Tallarines con tomate y atún Tortilla de jamón Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	MIÉRCOLES 20 Alubias blancas con verduras Filete de lomo Ensalada mixta Fruta y leche	JUEVES 21 Sopa de arroz con verduras Filete de ternera Patatas asadas Fruta y leche	VIERNES 22 Rancho canario Filete de pollo Ensalada mixta Fruta y leche
LUNES 25 Judías verdes con tomate y jamón Tortilla española Ensalada de remolacha Fruta y leche	MARTES 26 Arroz con tomate Merluza al cilantro Calabacines a la plancha Yogur o fruta	MIÉRCOLES 27 Garbanzos con verduras Croquetas Ensalada de maíz Fruta y leche	JUEVES 28 Macarrones integrales gratinados Muslitos de pollo asados Pimientos , guisantes y cebolla Fruta y leche	VIERNES 29 Puré de calabacín Bacalao al horno en salsa de zanahoria Patatas al vapor Fruta y leche

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para cualquier información llamar al teléfono 913644130

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Viernes 1	555	33,4	56,5	19,8	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta
Sábado 2					
Domingo 3					
Lunes 4	612	20,2	67,4	26,2	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Martes 5	898	39,5	89,1	40,5	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta
Miércoles 6	731	36	105	16,7	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Jueves 7	642	20,9	58,5	34,2	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 8	706	34,4	98,4	17	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Sábado 9					
Domingo 10					
Lunes 11					NO LECTIVO
Martes 12					FESTIVO
Miércoles 13	850	51,3	94,4	27,6	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Jueves 14	793	25,4	75,4	41,5	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta
Viernes 15	765	28,9	94,6	26,6	Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado y fruta o lácteo
Sábado 16					
Domingo 17					
Lunes 18	589	35,6	75,5	13,5	Arroz, pasta o patata ,carne o huevo y fruta o lácteo
Martes 19	812	34,9	91	32,9	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta
Miércoles 20	755	37,4	62,9	34,2	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lacteo
Jueves 21	600	29	73,5	19	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 22	929	50,7	81,2	41,1	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Sábado 23					
Domingo 24					
Lunes 25	616	18,2	68,4	28,7	Arroz, pasta o patata ,pescado o carne y fruta o lácteo
Martes 26	678	28,4	94,3	19,9	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta
Miércoles 27	705	23,7	94,4	21,4	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lacteo
Jueves 28	739	34	81,3	28,4	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta
Viernes 29	594	36,1	75,4	13,7	Arroz, pasta o patata ,carne o huevo y fruta o lácteo

Menú de Octubre bajo en grasa

CURSO 21-22

				VIERNES 1 Patatas con carne Lomo adobado Ensalada de zanahoria Fruta y leche
LUNES 4 Puré de calabaza y manzana Ragout de pavo Patatas al vapor Fruta y leche	MARTES 5 Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada mixta Yogur desnatado o fruta	MIÉRCOLES 6 Arroz con tomate Bacalao al horno Ensalada de remolacha Fruta y leche	JUEVES 7 Potaje de calabacines Muslitos de pollo asados Patatas panaderas Fruta y leche	VIERNES 8 Coditos con jamón Merluza al horno con verduras Fruta y leche
LUNES 11 NO LECTIVO	MARTES 12 FESTIVO	MIÉRCOLES 13 Paella mixta Filete de pollo plancha Ensalada de manzana Fruta y leche	JUEVES 14 Puré de puerros Albóndigas(Burguer meat) Cous cous Yogur desnatado o fruta	VIERNES 15 Alubias pintas con arroz integral Tortilla francesa Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 18 Crema de verduras Bacalao con tomate Patatas al vapor Fruta y leche	MARTES 19 Tallarines con tomate y atún Tortilla de jamón Ensalada de zanahoria Yogur desnatado o fruta	MIÉRCOLES 20 Alubias blancas con verduras Filete de lomo Ensalada mixta Fruta y leche	JUEVES 21 Sopa de arroz con verduras Filete de ternera Patatas asadas Fruta y leche	VIERNES 22 Rancho canario Filete de pollo Ensalada mixta Fruta y leche
LUNES 25 Judías verdes con tomate y jamón Tortilla española Ensalada de remolacha Fruta y leche	MARTES 26 Arroz con tomate Merluza al cilantro Calabacines a la plancha Yogur desnatado o fruta	MIÉRCOLES 27 Garbanzos con verduras Tortilla de jamón Ensalada de maíz Fruta y leche	JUEVES 28 Macarrones integrales con tomate Muslitos de pollo asados Pimientos , guisantes y cebolla Fruta y leche	VIERNES 29 Puré de calabacín Bacalao al horno en salsa de zanahoria Patatas al vapor Fruta y leche

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para cualquier información llamar al teléfono 913644130

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Viernes 1	555	33,4	56,5	19,8	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta
Sábado 2					
Domingo 3					
Lunes 4	609	21,5	75,8	21,4	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Martes 5	683	35,2	59,8	30,2	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta
Miércoles 6	680	34,5	96,1	15,8	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Jueves 7	642	20,9	58,5	34,2	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 8	706	34,4	98,4	17	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Sábado 9					
Domingo 10					
Lunes 11					NO LECTIVO
Martes 12					FESTIVO
Miércoles 13	850	51,3	94,4	27,6	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Jueves 14	720	26,1	63,9	38,2	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta
Viernes 15	712	27,3	81,6	25,7	Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado y fruta o lácteo
Sábado 16					
Domingo 17					
Lunes 18	589	35,6	75,5	13,5	Arroz, pasta o patata ,carne o huevo y fruta o lácteo
Martes 19	729	33,8	79,8	29,1	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta
Miércoles 20	755	37,4	62,9	34,2	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lacteo
Jueves 21	600	29	73,5	19	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 22	929	50,7	81,2	41,1	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Sábado 23					
Domingo 24					
Lunes 25	616	18,2	68,4	28,7	Arroz, pasta o patata ,pescado o carne y fruta o lácteo
Martes 26	592	27	82,7	16	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta
Miércoles 27	755	35,2	77,9	31,5	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lacteo
Jueves 28	721	32,7	81,3	26,9	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta
Viernes 29	594	36,1	75,4	13,7	Arroz, pasta o patata ,carne o huevo y fruta o lácteo