

## Menú de septiembre

CURSO 21-22

	<b>MARTES</b> 7	<b>MIÉRCOLES</b> 8	<b>JUEVES</b> 9	<b>VIERNES</b> 10
			Crema de zanahoria y calabacín Lomo adobado Papas fritas Fruta y leche	Espaguetis con jamón Varitas de merluza Ensalada de manzana Helado o fruta
<b>LUNES</b> 13	<b>MARTES</b> 14	<b>MIÉRCOLES</b> 15	<b>JUEVES</b> 16	<b>VIERNES</b> 17
Crema de zanahoria y puerros Magro con tomate Patatas fritas Fruta y leche	Garbanzos con verduras Tortilla española Tomate aliñado Yogur o fruta	Coditos con tomate y chorizo Merluza empanada Ensalada de remolacha y manzana Fruta y leche	Lentejas con arroz integral Hamburguesa de pollo en salsa Calabacín a la plancha Fruta y leche	Sopa de estrellitas Bacalao Vizcaína Patatas al vapor Natillas
<b>LUNES</b> 20	<b>MARTES</b> 21	<b>MIÉRCOLES</b> 22	<b>JUEVES</b> 23	<b>VIERNES</b> 24
Crema de coliflor y calabaza Filete de pavo Patatas fritas Fruta y leche	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur o fruta	Garbanzos con verduras Tortilla de jamón Ensalada de maíz Fruta y leche	Pasta integral gratinada Bacalao al horno Ensalada mixta Fruta y leche	Alubias blancas con verduras San Jacobo Brécol rehogado Fruta y leche
<b>LUNES</b> 27	<b>MARTES</b> 28	<b>MIÉRCOLES</b> 29	<b>JUEVES</b> 30	
Puré de calabacín Magro en salsa Arroz blanco Fruta y leche	Lentejas con verduras Merluza al pimentón Ensalada mixta Yogur o fruta	Arroz con calamares Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta y leche	Tallarines con bechamel y bacon Filete de pollo en salsa de ajo Champiñones Fruta y leche	

El alumnado de infantil tendrá siempre un primer plato de cuchara (sopa o potaje)

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 2269/2011 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

## INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE SEPTIEMBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Martes 7	742	22,8	63,2	41,2	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y lácteos o fruta
Miercoles 8	770	30,5	79,4	34,5	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y lácteos o fruta
Jueves 9	729	43,9	67,1	29,4	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y lácteos o fruta
Viernes 10	931	31	111	38,5	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta
Sabado 11					
Domingo 12					
Lunes 13	709	33,7	70,5	29,9	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y lácteos o fruta
Martes 14	852	35	96,2	34,4	Verduras crudas o cocidas , cereales ,carne o pescado y fruta
Miércoles 15	766	30,6	98,5	25,5	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y lácteos o fruta
Jueves 16	806	55,8	85,6	22,6	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y lácteos o fruta
Viernes 17	689	42,7	98,9	12	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta
Sábado 18					
Domingo 19					
Lunes 20	534	18,6	52,4	26,2	Arroz,pasta o patata ,pescado o huevo y lácteos o fruta
Martes 21	679	32,8	101	15	Verduras crudas o cocidas ,carne o huevo y fruta
Miércoles 22	730	30,4	79,6	28,3	Verduras crudas o cocidas , cereales ,carne o pescado y fruta
Jueves 23	738	39,6	84,9	23,8	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y lácteos o fruta
Viernes 24	783	40,8	79,6	28,4	Verduras crudas o cocidas , cereales ,huevo o pescado y fruta
Sábado 25					
Domingo 26					
Lunes 27	693	33,7	77	25,2	Arroz,pasta o patata ,pescado o huevo y lácteos o fruta
Martes 28	669	38,2	68,3	22,8	Verduras crudas o cocidas , cereales ,carne o huevo y fruta
Miércoles 29	829	24,4	108	33,2	Verduras crudas o cocidas , cereales ,carne o pescado y lácteos o fruta
Jueves 30	760	44,6	83,9	25,7	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y lácteos o fruta

## Menú de septiembre celiacos

CURSO 21-22

	<b>MARTES 7</b>	<b>MIÉRCOLES 8</b>	<b>JUEVES 9</b>	<b>VIERNES 10</b>
	Crema de zanahoria y calabacín Lomo adobado Patatas fritas Fruta y leche	Sopa de ave con arroz y verdura Estofado de morcillo Patatas y zanahorias Fruta y leche	Patatas Riojanas Filete de pollo plancha Ensalada de maíz Fruta y leche	Espaguetis sin gluten con jamón Merluza empanada sin gluten Ensalada de manzana Helado o fruta
<b>LUNES 13</b>	<b>MARTES 14</b>	<b>MIÉRCOLES 15</b>	<b>JUEVES 16</b>	<b>VIERNES 17</b>
Crema de zanahoria y puerros Magro con tomate Patatas fritas Fruta y leche	Garbanzos con verduras Tortilla española Tomate aliñado Yogur o fruta	Coditos sin gluten con tomate y chorizo Merluza empanada sin gluten Ensalada de remolacha y manzana Fruta y leche	Lentejas con arroz integral Hamburguesa de pollo en salsa Calabacín a la plancha Fruta y leche	Sopa de estrellitas Bacalao Vizcaína Patatas al vapor Natillas
<b>LUNES 20</b>	<b>MARTES 21</b>	<b>MIÉRCOLES 22</b>	<b>JUEVES 23</b>	<b>VIERNES 24</b>
Crema de coliflor y calabaza Filete de pavo Patatas fritas Fruta y leche	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur o fruta	Garbanzos con verduras Tortilla de jamón Ensalada de maíz Fruta y leche	Pasta sin gluten gratinada Bacalao al horno Ensalada mixta Fruta y leche	Alubias blancas con verduras Filete de cerdo plancha Brécol rehogado Fruta y leche
<b>LUNES 27</b>	<b>MARTES 28</b>	<b>MIÉRCOLES 29</b>	<b>JUEVES 30</b>	
Puré de calabacín Magro en salsa Arroz blanco Fruta y leche	Lentejas con verduras Merluza al pimentón Ensalada mixta Yogur o fruta	Arroz con calamares Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta y leche	Tallarines sin gluten con bechamel y bacon Filete de pollo en salsa de ajo Champiñones Fruta y leche	

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 2269/2011 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

## INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE SEPTIEMBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Martes 7	742	22,8	63,2	41,2	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta
Miercoles 8	770	30,5	79,4	34,5	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta
Jueves 9	729	43,9	67,1	29,4	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta
Viernes 10	816	29,1	107	28,6	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta
Sabado 11					
Domingo 12					
Lunes 13	709	33,7	70,5	29,9	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta
Martes 14	852	35	96,2	34,4	Verduras crudas o cocidas , cereales ,carne o pescado y fruta
Miércoles 15	766	26,6	102	25,7	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta
Jueves 16	806	55,8	85,6	22,6	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta
Viernes 17	689	42,7	98,9	12	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta
Sábado 18					
Domingo 19					
Lunes 20	534	18,6	52,4	26,2	Arroz,pasta o patata ,pescado o huevo y fruta
Martes 21	679	32,8	101	15	Verduras crudas o cocidas ,carne o huevo y fruta
Miércoles 22	730	30,4	79,6	28,3	Verduras crudas o cocidas , cereales ,carne o pescado y fruta
Jueves 23	738	39,6	84,9	23,8	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta
Viernes 24	717	38,5	62,8	29,7	Verduras crudas o cocidas , cereales ,huevo o pescado y fruta
Sábado 25					
Domingo 26					
Lunes 27	693	33,7	77	25,2	Arroz,pasta o patata ,pescado o huevo y fruta
Martes 28	669	38,2	68,3	22,8	Verduras crudas o cocidas , cereales ,carne o huevo y fruta
Miércoles 29	829	24,4	108	33,2	Verduras crudas o cocidas , cereales ,carne o pescado y fruta

## Menú de septiembre alérgicos al huevo

CURSO 21-22

	<b>MARTES 7</b>	<b>MIÉRCOLES 8</b>	<b>JUEVES 9</b>	<b>VIERNES 10</b>
	Crema de zanahoria y calabacín Lomo adobado Patatas fritas Fruta y leche	Sopa de ave con arroz y verdura Estofado de morcillo Patatas y zanahorias Fruta y leche	Patatas Riojanas Filete de pollo plancha Ensalada de maíz Fruta y leche	Espaguetis con jamón Merluza empanada (sin huevo) Ensalada de manzana Helado o fruta
<b>LUNES 13</b>	<b>MARTES 14</b>	<b>MIÉRCOLES 15</b>	<b>JUEVES 16</b>	<b>VIERNES 17</b>
Crema de zanahoria y puerros Magro con tomate Patatas fritas Fruta y leche	Garbanzos con verduras Filete de pavo Tomate aliñado Yogur o fruta	Coditos con tomate y chorizo Merluza empanada (sin huevo) Ensalada de remolacha y manzana Fruta y leche	Lentejas con arroz integral Hamburguesa de pollo en salsa Calabacín a la plancha Fruta y leche	Sopa de estrellitas Bacalao Vizcaína Patatas al vapor Natillas
<b>LUNES 20</b>	<b>MARTES 21</b>	<b>MIÉRCOLES 22</b>	<b>JUEVES 23</b>	<b>VIERNES 24</b>
Crema de coliflor y calabaza Filete de pavo Patatas fritas Fruta y leche	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur o fruta	Garbanzos con verduras Lomo adobado Ensalada de maíz Fruta y leche	Pasta integral gratinada Bacalao al horno Ensalada mixta Fruta y leche	Alubias blancas con verduras San Jacobo Brécol rehogado Fruta y leche
<b>LUNES 27</b>	<b>MARTES 28</b>	<b>MIÉRCOLES 29</b>	<b>JUEVES 30</b>	
Puré de calabacín Magro en salsa Arroz blanco Fruta y leche	Lentejas con verduras Merluza al pimentón Ensalada mixta Yogur o fruta	Arroz con calamares Filete de ternera Tomate aliñado Fruta y leche	Tallarines con bechamel y bacon Filete de pollo en salsa de ajo Champiñones Fruta y leche	

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 2269/2011 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

## INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE SEPTIEMBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Martes 7	742	22,8	63,2	41,2	Arroz, pasta o patata ,pescado o carne y lácteos o fruta
Miercoles 8	770	30,5	79,4	34,5	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y lácteos o fruta
Jueves 9	729	43,9	67,1	29,4	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y lácteos o fruta
Viernes 10	802	33,5	99,6	28,3	Vegetales crudos o cocidos,carne o carne y fruta
Sabado 11					
Domingo 12					
Lunes 13	709	33,7	70,5	29,9	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y lácteos o fruta
Martes 14	745	36,9	78,2	28,5	Verduras crudas o cocidas , cereales ,carne o pescado y fruta
Miércoles 15	766	30,6	98,5	25,5	Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado y lácteos o fruta
Jueves 16	806	55,8	85,6	22,6	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y lácteos o fruta
Viernes 17	689	42,7	98,9	12	Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado y fruta
Sábado 18					
Domingo 19					
Lunes 20	534	18,6	52,4	26,2	Arroz,pasta o patata ,pescado o carne y lácteos o fruta
Martes 21	679	32,8	101	15	Verduras crudas o cocidas ,carne o pescado y fruta
Miércoles 22	837	33,1	76,8	39,6	Verduras crudas o cocidas , cereales ,carne o pescado y fruta
Jueves 23	738	39,6	84,9	23,8	Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado y lácteos o fruta
Viernes 24	783	40,8	79,6	28,4	Verduras crudas o cocidas , cereales ,carne o pescado y fruta
Sábado 25					
Domingo 26					
Lunes 27	693	33,7	77	25,2	Arroz,pasta o patata ,pescado o carne y lácteos o fruta
Martes 28	669	38,2	68,3	22,8	Verduras crudas o cocidas , cereales ,carne o pescado y fruta
Miércoles 29	753	35,1	89,7	26,8	Verduras crudas o cocidas , cereales ,carne o pescado y lácteos o fruta
Jueves 30	760	44,6	83,9	25,7	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y lácteos o fruta

## Menú de septiembre alérgicos legumbres

CURSO 21-22

	<b>MARTES 7</b>	<b>MIÉRCOLES 8</b>	<b>JUEVES 9</b>	<b>VIERNES 10</b>
	Crema de zanahoria y calabacín Lomo adobado Patatas fritas Fruta y leche	Sopa de ave con arroz y verdura Estofado de morcillo Patatas y zanahorias Fruta y leche	Patatas Riojanas Filete de pollo plancha Ensalada de maíz Fruta y leche	Espaguetis con jamón <b>Merluza empanada</b> Ensalada de manzana Helado o fruta
<b>LUNES 13</b>	<b>MARTES 14</b>	<b>MIÉRCOLES 15</b>	<b>JUEVES 16</b>	<b>VIERNES 17</b>
Crema de zanahoria y puerros Magro con tomate Patatas fritas Fruta y leche	<b>Arroz con verduras</b> Tortilla española Tomate aliñado Yogur o fruta	Coditos con tomate y chorizo Merluza empanada Ensalada de remolacha y manzana Fruta y leche	<b>Puré de verduras</b> Hamburguesa de pollo en salsa Calabacín a la plancha Fruta y leche	Sopa de estrellitas Bacalao Vizcaína Patatas al vapor Natillas
<b>LUNES 20</b>	<b>MARTES 21</b>	<b>MIÉRCOLES 22</b>	<b>JUEVES 23</b>	<b>VIERNES 24</b>
Crema de coliflor y calabaza Filete de pavo Patatas fritas Fruta y leche	Arroz con tomate Merluza en salsa verde <b>Zanahorias baby</b> Yogur o fruta	<b>Sopa de fideos</b> Tortilla de jamón Ensalada de maíz Fruta y leche	Pasta integral gratinada Bacalao al horno Ensalada mixta Fruta y leche	<b>Arroz a la jardinera</b> <b>Filete de cerdo</b> Brécol rehogado Fruta y leche
<b>LUNES 27</b>	<b>MARTES 28</b>	<b>MIÉRCOLES 29</b>	<b>JUEVES 30</b>	
Puré de calabacín Magro en salsa Arroz blanco Fruta y leche	<b>Sopa de estrellitas</b> Merluza al pimentón Ensalada mixta Yogur o fruta	Arroz con calamares Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta y leche	Tallarines con bechamel y bacon Filete de pollo en salsa de ajo Champiñones Fruta y leche	

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 2269/2011 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

## INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE SEPTIEMBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Martes 7	742	22,8	63,2	41,2	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y lácteos o fruta
Miercoles 8	770	30,5	79,4	34,5	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y lácteos o fruta
Jueves 9	729	43,9	67,1	29,4	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y lácteos o fruta
Viernes 10	802	33,5	99,6	28,3	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta
Sabado 11					
Domingo 12					
Lunes 13	709	33,7	70,5	29,9	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y lácteos o fruta
Martes 14	893	25,8	114	37,5	Verduras crudas o cocidas , cereales ,carne o pescado y fruta
Miércoles 15	766	30,6	98,5	25,5	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y lácteos o fruta
Jueves 16	600	41,7	56,2	21,1	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y lácteos o fruta
Viernes 17	689	42,7	98,9	12	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta
Sábado 18					
Domingo 19					
Lunes 20	534	18,6	52,4	26,2	Arroz,pasta o patata ,pescado o huevo y lácteos o fruta
Martes 21	715	31,4	101	20	Verduras crudas o cocidas ,carne o huevo y fruta
Miércoles 22	602	21,9	78,7	20,4	Verduras crudas o cocidas , cereales ,carne o pescado y fruta
Jueves 23	738	39,6	84,9	23,8	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y lácteos o fruta
Viernes 24	822	29,1	91,7	35,8	Verduras crudas o cocidas , cereales ,huevo o pescado y fruta
Sábado 25					
Domingo 26					
Lunes 27	693	33,7	77	25,2	Arroz,pasta o patata ,pescado o huevo y lácteos o fruta
Martes 28	577	28,5	72,8	17,1	Verduras crudas o cocidas , cereales ,carne o huevo y fruta
Miércoles 29	829	24,4	108	33,2	Verduras crudas o cocidas , cereales ,carne o pescado y lácteos o fruta



## Menú de septiembre alérgicos al pescado

CURSO 21-22

	<b>MARTES 7</b>	<b>MIÉRCOLES 8</b>	<b>JUEVES 9</b>	<b>VIERNES 10</b>
	Crema de zanahoria y calabacín Lomo adobado Patatas fritas Fruta y leche	Sopa de ave con arroz y verdura Estofado de morcillo Patatas y zanahorias Fruta y leche	Patatas Riojanas Filete de pollo plancha Ensalada de maíz Fruta y leche	Espaguetis con jamón Filete de ternera Ensalada de manzana Helado o fruta
<b>LUNES 13</b>	<b>MARTES 14</b>	<b>MIÉRCOLES 15</b>	<b>JUEVES 16</b>	<b>VIERNES 17</b>
Crema de zanahoria y puerros Magro con tomate Patatas fritas Fruta y leche	Garbanzos con verduras Tortilla española Tomate aliñado Yogur o fruta	Coditos con tomate y chorizo Lomo adobado Ensalada de remolacha y manzana Fruta y leche	Lentejas con arroz integral Hamburguesa de pollo en salsa Calabacín a la plancha Fruta y leche	Sopa de estremitas Tortilla de queso Patatas al vapor Natillas
<b>LUNES 20</b>	<b>MARTES 21</b>	<b>MIÉRCOLES 22</b>	<b>JUEVES 23</b>	<b>VIERNES 24</b>
Crema de coliflor y calabaza Filete de pavo Patatas fritas Fruta y leche	Arroz con tomate Filete de ternera Guisantes salteados Yogur o fruta	Garbanzos con verduras Tortilla de jamón Ensalada de maíz Fruta y leche	Pasta integral gratinada Filete de pollo Ensalada mixta Fruta y leche	Alubias blancas con verduras Tortilla francesa Brécol rehogado Fruta y leche
<b>LUNES 27</b>	<b>MARTES 28</b>	<b>MIÉRCOLES 29</b>	<b>JUEVES 30</b>	
Puré de calabacín Magro en salsa Arroz blanco Fruta y leche	Lentejas con verduras Filete de ternera Ensalada mixta Yogur o fruta	Arroz con carne Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta y leche	Tallarines con bechamel y bacon Filete de pollo en salsa de ajo Champiñones Fruta y leche	

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 2269/2011 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

## INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE SEPTIEMBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Martes 7	742	22,8	63,2	41,2	Arroz, pasta o patata ,carne o huevo y lácteos o fruta
Miercoles 8	770	30,5	79,4	34,5	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y lácteos o fruta
Jueves 9	729	43,9	67,1	29,4	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y lácteos o fruta
Viernes 10	931	31	111	38,5	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta
Sabado 11					
Domingo 12					
Lunes 13	709	33,7	70,5	29,9	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y lácteos o fruta
Martes 14	852	35	96,2	34,4	Verduras crudas o cocidas , cereales ,carne o huevo y fruta
Miércoles 15	766	30,6	98,5	25,5	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y lácteos o fruta
Jueves 16	806	55,8	85,6	22,6	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y lácteos o fruta
Viernes 17	689	42,7	98,9	12	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta
Sábado 18					
Domingo 19					
Lunes 20	534	18,6	52,4	26,2	Arroz,pasta o patata ,carne o huevo y lácteos o fruta
Martes 21	679	32,8	101	15	Verduras crudas o cocidas ,carne o huevo y fruta
Miércoles 22	730	30,4	79,6	28,3	Verduras crudas o cocidas , cereales ,carne y fruta
Jueves 23	804	35,5	92,7	29,6	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y lácteos o fruta
Viernes 24	783	40,8	79,6	28,4	Verduras crudas o cocidas , cereales ,carne o huevo y fruta
Sábado 25					
Domingo 26					
Lunes 27	693	33,7	77	25,2	Arroz,pasta o patata , carne o huevo y lácteos o fruta
Martes 28	669	38,2	68,3	22,8	Verduras crudas o cocidas , cereales ,carne o huevo y fruta
Miércoles 29	829	24,4	108	33,2	Verduras crudas o cocidas , cereales ,carne y lácteos o fruta

## *Menú de septiembre alérgicos proteína leche*

CURSO 21-22

	<b>MARTES 7</b>	<b>MIÉRCOLES 8</b>	<b>JUEVES 9</b>	<b>VIERNES 10</b>
	Crema de zanahoria y calabacín Lomo adobado Patatas fritas Fruta	Sopa de ave con arroz y verdura Estofado de morcillo Patatas y zanahorias Fruta	Patatas Riojanas Filete de pollo plancha Ensalada de maíz Fruta	Espaguetis con jamón Varitas de merluza Ensalada de manzana Helado sin leche o fruta
<b>LUNES 13</b>	<b>MARTES 14</b>	<b>MIÉRCOLES 15</b>	<b>JUEVES 16</b>	<b>VIERNES 17</b>
Crema de zanahoria y puerros Magro con tomate Patatas fritas Fruta	Garbanzos con verduras Tortilla española Tomate aliñado Yogur de soja o fruta	Coditos con tomate y chorizo Merluza empanada Ensalada de remolacha y manzana Fruta	Lentejas con arroz integral Hamburguesa de pollo en salsa Calabacín a la plancha Fruta	Sopa de estrellitas Bacalao Vizcaína Patatas al vapor Yogur de soja
<b>LUNES 20</b>	<b>MARTES 21</b>	<b>MIÉRCOLES 22</b>	<b>JUEVES 23</b>	<b>VIERNES 24</b>
Crema de coliflor y calabaza Filete de pavo Patatas fritas Fruta	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur de soja o fruta	Garbanzos con verduras Tortilla de jamón Ensalada de maíz Fruta	Pasta integral con tomate Bacalao al horno Ensalada mixta Fruta	Alubias blancas con verduras Filete de cerdo plancha Brécol rehogado Fruta
<b>LUNES 27</b>	<b>MARTES 28</b>	<b>MIÉRCOLES 29</b>	<b>JUEVES 30</b>	
Puré de calabacín Magro en salsa Arroz blanco Fruta	Lentejas con verduras Merluza al pimentón Ensalada mixta Yogur de soja o fruta	Arroz con calamares Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta	Tallarines con tomate Filete de pollo en salsa de ajo Champiñones Fruta	

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 2269/2011 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

## INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE SEPTIEMBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Martes 7	742	22,8	63,2	41,2	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta
Miercoles 8	770	30,5	79,4	34,5	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta
Jueves 9	729	43,9	67,1	29,4	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta
Viernes 10	931	31	111	38,5	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta
Sabado 11					
Domingo 12					
Lunes 13	709	33,7	70,5	29,9	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta
Martes 14	772	33,6	79,6	32,5	Verduras crudas o cocidas , cereales ,carne o pescado y fruta
Miércoles 15	766	30,6	98,5	25,5	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta
Jueves 16	806	55,8	85,6	22,6	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta
Viernes 17	623	43,3	82,4	10,7	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta
Sábado 18					
Domingo 19					
Lunes 20	534	18,6	52,4	26,2	Arroz,pasta o patata ,pescado o huevo y fruta
Martes 21	599	31,3	84,6	13,1	Verduras crudas o cocidas ,carne o huevo y fruta
Miércoles 22	730	30,4	79,6	28,3	Verduras crudas o cocidas , cereales ,carne o pescado y fruta
Jueves 23	738	39,6	84,9	23,8	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta
Viernes 24	717	38,5	62,8	29,7	Verduras crudas o cocidas , cereales ,huevo o pescado y fruta
Sábado 25					
Domingo 26					
Lunes 27	693	33,7	77	25,2	Arroz,pasta o patata ,pescado o huevo y fruta
Martes 28	668	38,2	68,1	22,8	Verduras crudas o cocidas , cereales ,carne o huevo y fruta
Miércoles 29	829	24,4	108	33,2	Verduras crudas o cocidas , cereales ,carne o pescado y fruta

## Menú de septiembre alérgicos frutos secos

CURSO 21-22

	<b>MARTES 7</b>	<b>MIÉRCOLES 8</b>	<b>JUEVES 9</b>	<b>VIERNES 10</b>
	Crema de zanahoria y calabacín Lomo adobado Patatas fritas Fruta y leche	Sopa de ave con arroz y verdura Estofado de morcillo Patatas y zanahorias Fruta y leche	Patatas Riojanas Filete de pollo plancha Ensalada de maíz Fruta y leche	Espaguetis con jamón <b>Merluza empanada</b> Ensalada de manzana Helado o fruta
<b>LUNES 13</b>	<b>MARTES 14</b>	<b>MIÉRCOLES 15</b>	<b>JUEVES 16</b>	<b>VIERNES 17</b>
Crema de zanahoria y puerros Magro con tomate Patatas fritas Fruta y leche	Garbanzos con verduras Tortilla española Tomate aliñado Yogur o fruta	Coditos con tomate y chorizo Merluza empanada Ensalada de remolacha y manzana Fruta y leche	Lentejas con arroz integral Hamburguesa de pollo en salsa Calabacín a la plancha Fruta y leche	Sopa de estrellitas Bacalao Vizcaína Patatas al vapor Natillas
<b>LUNES 20</b>	<b>MARTES 21</b>	<b>MIÉRCOLES 22</b>	<b>JUEVES 23</b>	<b>VIERNES 24</b>
Crema de coliflor y calabaza Filete de pavo Patatas fritas Fruta y leche	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur o fruta	Garbanzos con verduras Tortilla de jamón Ensalada de maíz Fruta y leche	Pasta integral gratinada Bacalao al horno Ensalada mixta Fruta y leche	Alubias blancas con verduras <b>San Jacobo</b> Brécol rehogado Fruta y leche
<b>LUNES 27</b>	<b>MARTES 28</b>	<b>MIÉRCOLES 29</b>	<b>JUEVES 30</b>	
Puré de calabacín Magro en salsa Arroz blanco Fruta y leche	Lentejas con verduras Merluza al pimentón Ensalada mixta Yogur o fruta	Arroz con calamares Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta y leche	Tallarines con bechamel y bacon Filete de pollo en salsa de ajo Champiñones Fruta y leche	

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 2269/2011 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

## INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE SEPTIEMBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Martes 7	742	22,8	63,2	41,2	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y lácteos o fruta
Miercoles 8	770	30,5	79,4	34,5	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y lácteos o fruta
Jueves 9	729	43,9	67,1	29,4	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y lácteos o fruta
Viernes 10	816	29,1	107	28,6	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta
Sabado 11					
Domingo 12					
Lunes 13	709	33,7	70,5	29,9	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y lácteos o fruta
Martes 14	852	35	96,2	34,4	Verduras crudas o cocidas , cereales ,carne o pescado y fruta
Miércoles 15	766	30,6	98,5	25,5	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y lácteos o fruta
Jueves 16	806	55,8	85,6	22,6	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y lácteos o fruta
Viernes 17	689	42,7	98,9	12	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta
Sábado 18					
Domingo 19					
Lunes 20	534	18,6	52,4	26,2	Arroz,pasta o patata ,pescado o huevo y lácteos o fruta
Martes 21	679	32,8	101	15	Verduras crudas o cocidas ,carne o huevo y fruta
Miércoles 22	730	30,4	79,6	28,3	Verduras crudas o cocidas , cereales ,carne o pescado y fruta
Jueves 23	738	39,6	84,9	23,8	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y lácteos o fruta
Viernes 24	783	40,8	79,6	28,4	Verduras crudas o cocidas , cereales ,huevo o pescado y fruta
Sábado 25					
Domingo 26					
Lunes 27	693	33,7	77	25,2	Arroz,pasta o patata ,pescado o huevo y lácteos o fruta
Martes 28	669	38,2	68,3	22,8	Verduras crudas o cocidas , cereales ,carne o huevo y fruta
Miércoles 29	829	24,4	108	33,2	Verduras crudas o cocidas , cereales ,carne o pescado y lácteos o fruta

## Menú de septiembre bajo en grasa

CURSO 21-22

	<b>MARTES 7</b>	<b>MIÉRCOLES 8</b>	<b>JUEVES 9</b>	<b>VIERNES 10</b>
	Crema de zanahoria y calabacín Lomo adobado Patatas al vapor Fruta y leche	Sopa de ave con arroz y verdura Estofado de morcillo Patatas y zanahorias Fruta y leche	Patatas Riojanas Filete de pollo plancha Ensalada de maíz Fruta y leche	Espaguetis con jamón Merluza al horno Ensalada de manzana Yogur desnatado o fruta
<b>LUNES 13</b>	<b>MARTES 14</b>	<b>MIÉRCOLES 15</b>	<b>JUEVES 16</b>	<b>VIERNES 17</b>
Crema de zanahoria y puerros Magro con tomate Patatas al vapor Fruta y leche	Garbanzos con verduras Tortilla francesa Tomate aliñado Yogur desnatado o fruta	Coditos con tomate Merluza al horno Ensalada de remolacha y manzana Fruta y leche	Lentejas con arroz integral Hamburguesa de pollo en salsa Calabacín a la plancha Fruta y leche	Sopa de estrellitas Bacalao Vizcaína Patatas al vapor Yogur desnatado o fruta
<b>LUNES 20</b>	<b>MARTES 21</b>	<b>MIÉRCOLES 22</b>	<b>JUEVES 23</b>	<b>VIERNES 24</b>
Crema de coliflor y calabaza Filete de pavo Patatas al vapor Fruta y leche	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur desnatado o fruta	Garbanzos con verduras Tortilla de jamón Ensalada de maíz Fruta y leche	Pasta integral gratinada Bacalao al horno Ensalada mixta Fruta y leche	Alubias blancas con verduras Filete de cerdo plancha Brécol rehogado Fruta y leche
<b>LUNES 27</b>	<b>MARTES 28</b>	<b>MIÉRCOLES 29</b>	<b>JUEVES 30</b>	
Puré de calabacín Magro en salsa Arroz blanco Fruta y leche	Lentejas con verduras Merluza al pimentón Ensalada mixta Yogur desnatado o fruta	Arroz con calamares Tortilla francesa Tomate aliñado Fruta y leche	Tallarines con tomate Filete de pollo en salsa de ajo Champiñones Fruta y leche	

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 2269/2011 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

## INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE SEPTIEMBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Martes 7	682	23,7	69,1	31,3	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y lácteos o fruta
Miercoles 8	770	30,5	79,4	34,5	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y lácteos o fruta
Jueves 9	729	43,9	67,1	29,4	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y lácteos o fruta
Viernes 10	694	35,2	84,8	22	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta
Sabado 11					
Domingo 12					
Lunes 13	649	34,6	76,5	19,9	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y lácteos o fruta
Martes 14	675	30,9	76,3	24,1	Verduras crudas o cocidas , cereales ,carne o pescado y fruta
Miércoles 15	666	26,4	90	19,9	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y lácteos o fruta
Jueves 16	806	55,8	85,6	22,6	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y lácteos o fruta
Viernes 17	674	42,8	100	9,5	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta
Sábado 18					
Domingo 19					
Lunes 20	474	19,5	58,4	16,3	Arroz,pasta o patata ,pescado o huevo y lácteos o fruta
Martes 21	593	31,4	89,6	11,2	Verduras crudas o cocidas ,carne o huevo y fruta
Miércoles 22	730	30,4	79,6	28,3	Verduras crudas o cocidas , cereales ,carne o pescado y fruta
Jueves 23	738	39,6	84,9	23,8	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y lácteos o fruta
Viernes 24	717	38,5	62,8	27,7	Verduras crudas o cocidas , cereales ,huevo o pescado y fruta
Sábado 25					
Domingo 26					
Lunes 27	693	33,7	77	25,2	Arroz,pasta o patata ,pescado o huevo y lácteos o fruta
Martes 28	668	38,2	68,2	22,7	Verduras crudas o cocidas , cereales ,carne o huevo y fruta
Miércoles 29	700	21,4	90,1	26,8	Verduras crudas o cocidas , cereales ,carne o pescado y lácteos o fruta