





















LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 5	Día 6	Día 7	Día 8	Día 9
Espaguetis boloñesa Huevo cocido/tortilla francesa con ensalada mixta. Fresas-leche	Garbanzos jardinera Merluza en salsa con champiñón al ajillo Pan-manzana-leche	Ensaladilla rusa Milanesas de pollo con guisantes con jamón. Pan-mandarina-leche	Crema de verduras Pavo a la plancha con patatas dado. Pan-melocotón almíbar-fruta-leche	Lentejas estofadas Atún con tomate y menestra de verduras Pan-yogur-petit-fruta del tiempo
600Kcal. 30g Prot. 84gHC. 16g Líp	634Kcal. 39g Prot. 72g HC.14g Líp.	621Kcal. 35g Prot. 76g HC. 20g Líp.	637Kcal. 37g Prot. 70g HC. 21g Líp	671Kcal. 37g Prot. 84gHC. 21g Líp
 Gluten, huevo y leche (tortilla)	 Soja y pescado	 Huevo, pescado, gluten y leche		 Soja y pescado
Día 12	Día 13	Día 14	Día 15	Día 16
Patatas a la riojana Salchichas con beicon y judías verdes Pan-plátano-leche	Alubias pintas con verduras Corvina rebozada con tomate y aceitunas Pan-manzana-leche	Sopa de ave con fideos Hamburguesa de ternera con patatas fritas Pan-manzana-leche	Lentejas con chorizo Palometa en salsa con brócoli aliñada Pan-flan casero-fruta	Arroz con tomate Huevo frito/tortilla francesa con ensalada de atún Pan-pera-leche
625Kcal. 25g Prot. 95g HC. 15g Líp.	692Kcal. 39g Prot. 80g HC. 24g Líp.	620Kcal. 29g Prot. 79g HC. 22g Líp.	665Kcal. 35g Prot. 95g HC. 15g Líp.	662Kcal. 37g Prot. 84gHC. 20g Líp
	 Soja, pescado, gluten y huevo	 Soja, gluten y sulfitos	 Soja y pescado	 Huevo, leche (tortilla), y pescado
Día 19	Día 20	Día 21	Día 22	Día 23
Crema de calabacín Perca a la plancha con ensalada mixta Pan-fresas-leche	Lentejas castellanas Croquetas caseras con menestra de verduras Pan-plátano-leche	Paella mixta Lomo a la plancha con patatas alioli Pan-manzana-leche	Cocido completo Patatas y zanahorias Pan-naranja-leche	Fideúa con atún Huevos fritos/tortilla con tomate y maíz Pan-gelatina-leche
571Kcal. 30g Prot. 76g HC. 18g Líp	662Kcal. 37g Prot. 84gHC. 20g Líp	671Kcal. 37g Prot. 84gHC. 21g Líp	589Kcal. 27g Prot. 71g HC. 21g Líp.	622Kcal. 27g Prot. 84gHC. 20g Líp
 Pescado	 Soja, leche, huevo y gluten	 Pescado, molusco, crustáceos y huevo	 Soja y gluten	 Gluten, pescado y huevos
Día 26	Día 27	Día 28	Día 29	Día 30
Lentejas con chorizo Salmón a la plancha con ensalada variada Pan-plátano-leche	Sopa de pescado Albóndigas caseras con champiñón al ajillo Pan-sandía-leche	Ensalada de pasta Pollo asado con guisantes con jamón Pan-naranja-leche	Arroz con tomate Huevo frito/tortilla francesa con brócoli aliñada Pan-manzana-leche	Judías blancas con estofadas Varitas de merluza caseras con lechuga y maíz Pan-yogur-petit-fruta variada
680Kcal. 39g Prot. 80g HC. 24g Líp.	671Kcal. 37g Prot. 84gHC. 21g Líp	654Kcal. 32g Prot. 80g HC. 18g Líp.	662Kcal. 37g Prot. 84gHC. 20g Líp	652Kcal. 39g Prot. 79g HC. 19g Líp.
 Soja y pescado	 Gluten, huevo, pescado y leche	 Gluten, huevo y pescado	 Huevo, leche (tortilla)	 Soja, leche, pescado, huevo y gluten

Todos los menús contienen pan  y leche o lácteo  y agua de la Red Pública.

INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR SOBRE LA PRESENCIA DE ALÉRGENOS SEGÚN REGLAMENTO 1169/2011 Y REAL DECRETO 126/2015

MENÚ VALIDADO POR: Carmen Gema Benito Fernández. Técnico en Nutrición