

Octubre 2021

ALERGIA A LEGUMBRES - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Lunes 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	Viernes 1
Menestra de verduras (casera) Palometa a la vizcaína (tomate, pimiento y perejil) Patatas panaderas 13 Pan 1-12T-13T Sandía Leche (opcional) 2	Coliflor rehogada con ajo Hamburguesa de pollo al horno Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento) Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2	Espaguetis a la napolitana ecológicos (tomate, pimientos y orégano) 1 Calamares en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Manzana Leche (opcional) 2	Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Tortilla francesa 3 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Melón Leche (opcional) 2	Puré de verdura (acelgas, zanahoria, patatas y puerro) Magro con salsa de tomate Quinoa integral Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Ensalada y pollo Kc:570,1 Pr:21,4 Li:20,0 HC:72,8	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:428,4 Pr:8,1 Li:15,8 HC:58,2	S. Cena Verdura y ternera Kc:648,5 Pr:21,5 Li:20,9 HC:90,4	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:671,0 Pr:15,7 Li:23,1 HC:98,7	S. Cena Ensalada y huevo Kc:609,5 Pr:37,7 Li:21,7 HC:62,1
Lunes 4	Martes 5	Miércoles 6	Jueves 7	Viernes 8
Acelgas rehogadas con ajo Albóndigas de ternera al horno (caseras) 3 Patatas revolconas (con pimentón) 13 Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2	Coditos con zanahoria y calabacín 1-3T Bacalao a la riojana (con tomate) 4 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Pera Leche (opcional) 2	Crema de calabaza (con patata) Quiché de verduras (huevo, acelga y zanahoria) 2-3 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Mandarina Leche (opcional) 2	Brócoli salteado con zanahoria Filete de pollo en su jugo Quinoa integral Pan 1-12T-13T Manzana ecológica Leche (opcional) 2	Arroz con salsa casera de tomate Fogonero al horno en salsa 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:644,3 Pr:26,9 Li:17,5 HC:89,9	S. Cena Verdura y ternera Kc:669,0 Pr:25,9 Li:20,9 HC:91,1	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:548,3 Pr:19,3 Li:24,8 HC:56,5	S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:573,6 Pr:26,5 Li:22,5 HC:60,0	S. Cena Verdura y pollo Kc:703,8 Pr:34,6 Li:25,4 HC:83,3
Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15
No lectivo	Festivo	Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) 1-2-3T Boquerones crujientes 1-2T-3-4-5T-6T Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Melocotón en almíbar Leche (opcional) 2	Cocido: sopa de fideos ecológicos 1 Carne de ternera, pollo, zanahoria y patata Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2	Crema de puerros (con patata) Lacón a la gallega Ensalada de quinoa integral Pan 1-12T-13T Yogur 2
		S. Cena Ensalada y pollo Kc:771,3 Pr:26,6 Li:27,9 HC:102,4	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:649,1 Pr:20,1 Li:16,1 HC:100,9	S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:486,7 Pr:25,2 Li:14,1 HC:61,8
Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22
Fideuá de verduras (calabacín y pimientos) 1-3T Palometa al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Mandarina Leche (opcional) 2	Espinacas a la crema 1-2 Muslitos de pollo al curry 2 Patatas fritas Pan 1-12T-13T Manzana Leche (opcional) 2	Arroz con salsa casera de tomate Tortilla francesa 3 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Pera Leche (opcional) 2	Coliflor rehogada con ajo Salmón al horno 4 Arroz integral Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2	Puré de verdura (acelgas, zanahoria, patatas y puerro) Estofado de ternera en su salsa Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:666,8 Pr:32,6 Li:18,9 HC:87,5	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:739,3 Pr:18,4 Li:28,1 HC:96,7	S. Cena Verdura y ternera Kc:647,2 Pr:15,3 Li:21,0 HC:95,8	S. Cena Ensalada y pollo Kc:609,6 Pr:18,1 Li:16,9 HC:89,7	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:580,3 Pr:27,7 Li:25,9 HC:55,7
Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29
Menestra de verduras (casera) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2	Espirales integrales con salsa de tomate casera 1-3T Abadejo al horno con limón 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Naranja Leche (opcional) 2	Espinacas con patata y zanahoria Wok de pollo (pimiento, calabacín y ajo) (sin soja) Cuscús 1 Pan 1-12T-13T Manzana Leche (opcional) 2	Arroz ecológico de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Varitas de merluza al horno 1-2T-3T-4 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Pera Leche (opcional) 2	Crema de calabaza (con patata) Huevos con salsa de tomate 3 Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:728,6 Pr:21,5 Li:34,2 HC:75,0	S. Cena Verdura y pavo Kc:795,8 Pr:25,5 Li:30,6 HC:101,9	S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:634,2 Pr:35,7 Li:19,0 HC:74,9	S. Cena Verdura y ternera Kc:801,9 Pr:17,8 Li:28,2 HC:115,2	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:486,2 Pr:19,3 Li:23,6 HC:47,0

1-Gluten 2-Leche 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustaceo 6-Moluscos 7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos secos 10-Apio 11-Mostaza 12-Sesamo 13-Sulfitos 14-Altramuzes T=TRAZAS

Octubre 2021

ALERGIA A PESCADO Y MARISCO - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Lunes 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	Viernes 1
Menestra de verduras (coles de Bruselas, coliflor y judías verdes) 13 Lacón al horno Patatas panaderas 13 Pan 1-12T-13T Sandía Leche (opcional) 2	Ensalada de garbanzos (tomate y maíz) 13 Hamburguesa de pollo al horno Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento) Pan integral 1-12-13T Plátano Leche (opcional) 2	Espaguetis a la napolitana ecológicos (tomate, pimientos y orégano) 1 Salchichas de pavo 8 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Manzana Leche (opcional) 2	Alubias pintas con arroz Tortilla francesa 3 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Melón Leche (opcional) 2	Puré de verdura (acelgas, zanahoria, patatas y puerro) Magro con salsa de tomate Quinoa integral Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Ensalada y pollo Kc:579,2 Pr:26,5 Li:17,2 HC:75,8	S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:622,7 Pr:18,2 Li:21,1 HC:84,3	S. Cena Verdura y ternera Kc:798,1 Pr:22,3 Li:36,7 HC:91,2	S. Cena Verdura y pavo Kc:584,7 Pr:17,6 Li:22,0 HC:76,5	S. Cena Ensalada y huevo Kc:609,5 Pr:37,7 Li:21,7 HC:62,1
Lunes 4	Martes 5	Miércoles 6	Jueves 7	Viernes 8
Guisantes rehogados con ajo Albóndigas de ternera al horno 8 Patatas revolconas (con pimentón) 13 Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2	Coditos con zanahoria y calabacín 1-3T Salchichas con salsa de tomate 8 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Pera Leche (opcional) 2	Alubias blancas con chorizo 8T Quiché de verduras (huevo, acelga y zanahoria) 2-3 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Mandarina Leche (opcional) 2	Brócoli salteado con zanahoria Cordon blue de pollo y queso al horno 1-2-3-8 Quinoa integral Pan 1-12T-13T Manzana ecológica Leche (opcional) 2	Arroz con salsa casera de tomate Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan integral 1-12-13T Yogur 2
S. Cena Ensalada y cerdo Kc:701,3 Pr:23,1 Li:24,3 HC:94,0	S. Cena Verdura y ternera Kc:706,6 Pr:17,7 Li:28,2 HC:90,5	S. Cena Ensalada y cerdo Kc:697,4 Pr:32,9 Li:25,3 HC:79,3	S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:585,9 Pr:20,0 Li:119,7 HC:74,3	S. Cena Verdura y pollo Kc:841,8 Pr:27,9 Li:46,4 HC:73,7
Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15
No lectivo	Festivo	Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) 1-2-3T Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan integral 1-12-13T Melocotón en almíbar Leche (opcional) 2	Cocido: sopa de fideos ecológicos 1 Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria 8T Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2	Crema de puerros (con patata) Filete de Sajonia al horno 2-8 Ensalada de quinoa integral Pan 1-12T-13T Yogur 2
		S. Cena Ensalada y ternera Kc:792,1 Pr:24,5 Li:30,9 HC:100,4	S. Cena Verdura y pollo Kc:747,5 Pr:23,2 Li:19,8 HC:114,5	S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:512,5 Pr:26,9 Li:16,3 HC:61,3
Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22
Fideuá de verduras (calabacín y pimientos) 1-3T Revuelto de huevo con calabacín 3 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Mandarina Leche (opcional) 2	Espinacas a la crema 1-2 Muslitos de pollo al curry 2 Patatas fritas Pan 1-12T-13T Manzana Leche (opcional) 2	Alubias pintas con verduras (patata y zanahoria) Tortilla francesa 3 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Pera Leche (opcional) 2	Judías verdes con salsa de tomate casera Lacón al horno Arroz integral Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2	Crema de legumbre (garbanzos ecológicos, lentejas, patata y puerro) Estofado de ternera en su salsa Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan integral 1-12-13T Yogur 2
S. Cena Verdura y pavo Kc:666,8 Pr:32,6 Li:18,9 HC:87,5	S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:739,3 Pr:18,4 Li:28,1 HC:96,7	S. Cena Verdura y ternera Kc:579,1 Pr:21,2 Li:19,0 HC:75,6	S. Cena Ensalada y pollo Kc:638,4 Pr:22,6 Li:16,3 HC:94,9	S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:626,1 Pr:33,9 Li:27,7 HC:56,0
Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29
Lentejas burgalesas (judías verdes) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2	Espirales integrales a la carbonara (nata y bacon) 1-2-3T-8 Tortilla francesa 3 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Naranja Leche (opcional) 2	Puchero de garbanzos con espinacas Wok de pollo (pimiento, calabacín y ajo) 8 Cuscús 1 Pan 1-12T-13T Manzana Leche (opcional) 2	Arroz ecológico de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Nuggets de pollo 1-2-3T-8 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan integral 1-12-13T Pera Leche (opcional) 2	Crema de calabaza (con patata) Huevos con salchichas y salsa de tomate 3-8 Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:924,5 Pr:35,6 Li:36,6 HC:104,2	S. Cena Verdura y pavo Kc:696,6 Pr:19,3 Li:27,6 HC:89,7	S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:796,2 Pr:33,4 Li:23,8 HC:107,4	S. Cena Verdura y ternera Kc:846,9 Pr:20,9 Li:34,1 HC:108,0	S. Cena Ensalada y cerdo Kc:618,7 Pr:24,8 Li:35,6 HC:48,0

1-Gluten 2-Leche 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustaceo 6-Moluscos 7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos secos 10-Apio 11-Mostaza 12-Sesamo 13-Sulfitos 14-Altramuces T=TRAZAS

Octubre 2021

ALERGIA A PROTEÍNA DE LECHE DE VACA - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Lunes 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	Viernes 1
Menestra de verduras (coles de Bruselas, coliflor y judías verdes) 13 Palometa a la vizcaína (tomate, pimiento y perejil) Patatas panaderas 13 Pan 1-12T-13T Sandía Batido de soja (opcional) 8	Ensalada de garbanzos (tomate y maíz) 13 Hamburguesa de pollo al horno Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento) Pan integral 1-12-13T Plátano Batido de soja (opcional)	Espaguetis a la napolitana ecológicos (tomate, pimientos y orégano) 1 Calamares en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Manzana Batido de soja (opcional) 8	Alubias pintas con arroz Tortilla francesa 3 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Melón Batido de soja (opcional) 8	Puré de verdura (acelgas, zanahoria, patatas y puerro) Magro con salsa de tomate Quinoa integral Pan Batido de soja 8
<i>S. Cena</i> Ensalada y pollo Kc:730,4 Pr:32,9 Li:25,6 HC:85,7	<i>S. Cena</i> Verdura y pescado 4 Kc:622,7 Pr:18,2 Li:21,1 HC:84,3	<i>S. Cena</i> Verdura y cerdo Kc:746,0 Pr:29,3 Li:25,1 HC:96,4	<i>S. Cena</i> Verdura y pescado 4 Kc:682,2 Pr:25,3 Li:26,3 HC:82,5	<i>S. Cena</i> Ensalada y huevo Kc:630,7 Pr:40,8 Li:22,5 HC:61,2
Lunes 4	Martes 5	Miércoles 6	Jueves 7	Viernes 8
Guisantes rehogados con ajo Albóndigas de pollo al horno 1T-8 Patatas revolconas (con pimentón) 13 Pan 1-12T-13T Plátano Batido de soja (opcional) 8	Coditos con zanahoria y calabacín 1-3T Bacalao a la riojana (con tomate) 4 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Pera Batido de soja (opcional) 8	Alubias blancas con chorizo 8T Quiché de verduras (huevo, acelga y zanahoria) (sin plv) 3 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Mandarina Batido de soja (opcional) 8	Brócoli salteado con zanahoria Filete de pollo en su jugo Quinoa integral Pan 1-12T-13T Manzana ecológica Batido de soja (opcional) 8	Arroz con salsa casera de tomate Fogonero al horno en salsa 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan integral 1-12-13T Batido de soja 8
<i>S. Cena</i> Ensalada y pescado 4 Kc:748,2 Pr:37,0 Li:23,0 HC:103,7	<i>S. Cena</i> Verdura y cerdo Kc:766,5 Pr:33,7 Li:25,1 HC:97,1	<i>S. Cena</i> Ensalada y pescado 4 Kc:768,7 Pr:36,8 Li:28,9 HC:84,5	<i>S. Cena</i> Ensalada y huevo 3 Kc:671,1 Pr:34,3 Li:26,7 HC:66,0	<i>S. Cena</i> Verdura y pollo Kc:724,0 Pr:39,7 Li:28,5 HC:73,8
Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15
No lectivo	Festivo	Macarrones a la italiana (tomate y orégano) (sin plv) 1-3T Merluza al horno con ajo y perejil 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan integral 1-12-13T Melocotón en almíbar Batido de soja (opcional) 8	Cocido: sopa de fideos ecológicos 1 Garbanzos, pollo, zanahoria y patata Pan 1-12T-13T Plátano Batido de soja (opcional) 8	Crema de puerros (con patata) Lacón al horno Ensalada de quinoa integral Pan 1-12T-13T Batido de soja 8
		<i>S. Cena</i> Ensalada y pollo Kc:809,4 Pr:45,8 Li:26,9 HC:92,7	<i>S. Cena</i> Verdura y pescado 4 Kc:858,7 Pr:31,3 Li:21,7 HC:129,0	<i>S. Cena</i> Ensalada y huevo 3 Kc:496,1 Pr:28,2 Li:13,8 HC:60,4
Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22
Fideuá de verduras (calabacín y pimientos) 1-3T Palometa al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Mandarina Batido de soja (opcional) 8	Espinacas rehogadas con ajo Muslitos de pollo al curry (sin plv) Patatas fritas Pan 1-12T-13T Manzana Batido de soja (opcional) 8	Alubias pintas con verduras (patata y zanahoria) Tortilla francesa 3 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Pera Batido de soja (opcional) 8	Judías verdes con salsa de tomate casera Salmón al horno 4 Arroz integral Pan 1-12T-13T Plátano Batido de soja (opcional) 8	Crema de legumbre (garbanzos ecológicos, lentejas, patata y puerro) Filete de pollo en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan integral 1-12-13T Batido de soja 8
<i>S. Cena</i> Verdura y huevo 3 Kc:764,3 Pr:40,3 Li:23,1 HC:93,5	<i>S. Cena</i> Ensalada y pescado 4 Kc:836,4 Pr:41,1 Li:32,0 HC:90,3	<i>S. Cena</i> Verdura y cerdo Kc:676,6 Pr:29,0 Li:23,2 HC:81,6	<i>S. Cena</i> Ensalada y pollo Kc:745,4 Pr:25,4 Li:24,7 HC:97,7	<i>S. Cena</i> Verdura y pescado 4 Kc:704,7 Pr:36,1 Li:35,3 HC:54,0
Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29
Lentejas burgalesas (judías verdes) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Plátano Batido de soja (opcional) 8	Espirales integrales con salsa de tomate casera 1-3T Abadejo al horno con limón 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Naranja Batido de soja (opcional) 8	Puchero de garbanzos con espinacas Wok de pollo (pimiento, calabacín y ajo) 8 Cuscús 1 Pan 1-12T-13T Manzana Batido de soja (opcional) 8	Arroz ecológico de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Varitas de merluza al horno (caseras) 3-4 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan integral 1-12-13T Pera Batido de soja (opcional) 8	Crema de calabaza (con patata) Huevos con salchichas y salsa de tomate 3-8 Pan 1-12T-13T Batido de soja 8
<i>S. Cena</i> Ensalada y pescado 4 Kc:1.022,0 Pr:43,4 Li:40,9 HC:110,2	<i>S. Cena</i> Verdura y pavo Kc:893,3 Pr:33,2 Li:34,8 HC:107,9	<i>S. Cena</i> Ensalada y huevo 3 Kc:893,7 Pr:41,1 Li:28,1 HC:113,4	<i>S. Cena</i> Verdura y cerdo Kc:760,1 Pr:19,3 Li:25,5 HC:92,5	<i>S. Cena</i> Verdura y pescado 4 Kc:639,9 Pr:27,9 Li:36,5 HC:47,1

1-Gluten 2-Leche 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustaceo 6-Moluscos 7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos secos 10-Apio 11-Mostaza 12-Sesamo 13-Sulfitos 14-Altramuces T=TRAZAS

Octubre 2021

ALERGIA AL HUEVO - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Lunes 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	Viernes 1
Menestra de verduras (coles de Bruselas, coliflor y judías verdes) Palometa a la vizcaína (tomate, pimiento y perejil) Patatas panaderas Pan 1-12T-13T Sandía Leche (opcional)	Ensalada de garbanzos (tomate y maíz) Hamburguesa de pollo al horno Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento) Pan integral 1-12T-13T Plátano Leche (opcional)	Espaguetis a la napolitana ecológicos (tomate, pimientos y orégano) Calamares en salsa 6 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Manzana Leche (opcional)	Alubias pintas con arroz Salteado de patata y calabacín Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Melón Leche (opcional)	Puré de verdura (acelgas, zanahoria, patatas y puerro) Magro con salsa de tomate Quinoa integral Pan 1-12T-13T Yogur
S. Cena Ensalada y pollo Kc:632,9 Pr:25,2 Li:21,4 HC:79,7	S. Cena Verdura y pescado Kc:622,7 Pr:18,2 Li:21,1 HC:84,3	S. Cena Verdura y ternera Kc:648,5 Pr:21,5 Li:20,9 HC:90,4	S. Cena Verdura y pescado Kc:602,6 Pr:14,3 Li:18,0 HC:91,0	S. Cena Ensalada y pollo Kc:609,5 Pr:37,7 Li:21,7 HC:62,1
Lunes 4	Martes 5	Miércoles 6	Jueves 7	Viernes 8
Guisantes rehogados con ajo Albóndigas de ternera al horno 8 Patatas revolconas (con pimentón) 13 Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2	Macarrones con zanahoria y calabacín (sin huevo) Bacalao a la riojana (con tomate) 4 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Pera Leche (opcional) 2	Alubias blancas con chorizo 8T Lacón al horno Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Mandarina Leche (opcional) 2	Brócoli salteado con zanahoria Filetes de pollo al horno Quinoa integral Pan 1-12T-13T Manzana ecológica Leche (opcional) 2	Arroz con salsa casera de tomate Fogonero al horno en salsa 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan integral 1-12-13T Yogur 2
S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:701,3 Pr:23,1 Li:24,3 HC:94,0	S. Cena Verdura y ternera Kc:686,6 Pr:23,3 Li:18,6 HC:103,9	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:628,7 Pr:33,1 Li:17,6 HC:80,8	S. Cena Ensalada y cerdo Kc:590,9 Pr:28,2 Li:23,6 HC:60,0	S. Cena Verdura y pollo Kc:702,8 Pr:36,5 Li:27,6 HC:74,7
Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15
No lectivo	Festivo	Macarrones a la italiana (tomate y orégano) (sin huevo) Merluza al horno con ajo y perejil 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan integral 1-12-13T Melocotón en almíbar Leche (opcional) 2	Cocido: sopa de fideos ecológicos 1 Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria 8T Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2	Crema de puerros (con patata) Filete de Sajonia al horno 2-8 Ensalada de quinoa integral Pan 1-12T-13T Yogur 2
		S. Cena Ensalada y ternera Kc:709,5 Pr:34,1 Li:22,2 HC:92,1	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:747,5 Pr:23,2 Li:19,8 HC:114,5	S. Cena Ensalada y pollo Kc:512,5 Pr:26,9 Li:16,3 HC:61,3
Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22
Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin huevo) Palometa al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Mandarina Leche (opcional) 2	Espinacas a la crema 1-2 Muslitos de pollo al curry 2 Patatas fritas Pan 1-12T-13T Manzana Leche (opcional) 2	Alubias pintas con verduras (patata y zanahoria) Lacón al horno Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Pera Leche (opcional) 2	Judías verdes con salsa de tomate casera Salmón al horno 4 Arroz integral Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2	Crema de legumbre (garbanzos ecológicos, lentejas, patata y puerro) Estofado de ternera en su salsa Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan integral 1-12-13T Yogur 2
S. Cena Verdura y cerdo Kc:747,5 Pr:30,9 Li:20,4 HC:106,7	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:739,3 Pr:18,4 Li:28,1 HC:96,7	S. Cena Verdura y ternera Kc:567,4 Pr:27,8 Li:14,7 HC:76,1	S. Cena Ensalada y pollo Kc:647,9 Pr:17,6 Li:20,5 HC:91,7	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:626,1 Pr:33,9 Li:27,7 HC:56,0
Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29
Lentejas burgalesas (judías verdes) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2	Macarrones integrales con salsa de tomate casera 1-3T Abadejo al horno con limón 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Naranja Leche (opcional) 2	Puchero de garbanzos con espinacas Wok de pollo (pimiento, calabacín y ajo) 8 Cuscús 1 Pan 1-12T-13T Manzana Leche (opcional) 2	Arroz ecológico de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Merluza al horno con ajo y perejil 4 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan integral 1-12-13T Pera Leche (opcional) 2	Crema de calabaza (con patata) Salchichas con salsa de tomate 8 Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:924,5 Pr:35,6 Li:36,6 HC:104,2	S. Cena Verdura y pavo Kc:758,7 Pr:24,4 Li:30,6 HC:92,3	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:796,2 Pr:33,4 Li:23,8 HC:107,4	S. Cena Verdura y ternera Kc:690,6 Pr:34,4 Li:21,6 HC:86,0	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:518,6 Pr:15,7 Li:28,8 HC:47,6

1-Gluten 2-Leche 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustaceo 6-Moluscos 7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos secos 10-Apio 11-Mostaza 12-Sesamo 13-Sulfitos 14-Altramuces T=TRAZAS

Octubre 2021

MENÚ COLESTEROLEMIA - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Lunes 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	Viernes 1
Menestra de verduras (coles de Bruselas, coliflor y judías verdes) 13 Palometa a la vizcaína (tomate, pimiento y perejil) Patatas panaderas 13 Pan 1-12T-13T Sandía Leche (opcional) 2	Ensalada de garbanzos (tomate y maíz) 13 Hamburguesa de pollo al horno Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento) Pan integral 1-12-13T Plátano Leche (opcional) 2	Espaguetis a la napolitana ecológicos (tomate, pimientos y orégano) 1 Calamares en salsa 6 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Manzana Leche (opcional) 2	Alubias pintas con arroz Tortilla francesa 3 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Melón Leche (opcional) 2	Puré de verdura (acelgas, zanahoria, patatas y puerro) Magro con salsa de tomate Quinoa integral Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Ensalada y pollo Kc:632,9 Pr:25,2 Li:21,4 HC:79,7	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:622,7 Pr:18,2 Li:21,1 HC:84,3	S. Cena Verdura y ternera Kc:648,5 Pr:21,5 Li:20,9 HC:90,4	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:584,7 Pr:17,6 Li:22,0 HC:76,5	S. Cena Ensalada y huevo Kc:609,5 Pr:37,7 Li:21,7 HC:62,1
Lunes 4	Martes 5	Miércoles 6	Jueves 7	Viernes 8
Guisantes rehogados con ajo Albóndigas de ternera al horno 8 Patatas revolconas (con pimentón) 13 Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2	Coditos con zanahoria y calabacín 1-3T Bacalao a la riojana (con tomate) 4 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Pera Leche (opcional) 2	Alubias blancas con verduras (patata y zanahoria) Quiché de verduras (huevo, acelgas y zanahoria) (colesterol) 3 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Mandarina Leche (opcional) 2	Brócoli salteado con zanahoria Filetes de pollo al horno Quinoa integral Pan 1-12T-13T Manzana ecológica Leche (opcional) 2	Arroz con salsa casera de tomate Fogonero al horno en salsa 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan integral 1-12-13T Yogur 2
S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:701,3 Pr:23,1 Li:24,3 HC:94,0	S. Cena Verdura y ternera Kc:669,0 Pr:25,9 Li:20,9 HC:91,1	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:619,1 Pr:26,1 Li:22,0 HC:74,5	S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:590,9 Pr:28,2 Li:23,6 HC:60,0	S. Cena Verdura y pollo Kc:702,8 Pr:36,5 Li:27,6 HC:74,7
Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15
No lectivo	Festivo	Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) 1-2-3T Merluza al horno con ajo y perejil 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan integral 1-12-13T Melocotón en almíbar Leche (opcional) 2	Sopa de ave con fideos 1-3T Garbanzos, ternera, pollo, zanahoria y patata (SC) Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2	Crema de puerros (con patata) Filete de Sajonia al horno 2-8 Ensalada de quinoa integral Pan 1-12T-13T Yogur 2
		S. Cena Ensalada y pollo Kc:685,0 Pr:36,8 Li:23,6 HC:79,4	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:721,1 Pr:27,3 Li:11,1 HC:123,0	S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:512,5 Pr:26,9 Li:16,3 HC:61,3
Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22
Fideuá de verduras (calabacín y pimientos) 1-3T Palometa al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Mandarina Leche (opcional) 2	Espinacas a la crema 1-2 Muslitos de pollo al curry (colesterol) Patatas panaderas 13 Pan 1-12T-13T Manzana Leche (opcional) 2	Alubias pintas con verduras (patata y zanahoria) Tortilla francesa 3 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Pera Leche (opcional) 2	Judías verdes con salsa de tomate casera Salmón al horno 4 Arroz integral Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2	Crema de legumbre (garbanzos ecológicos, lentejas, patata y puerro) Estofado de ternera en su salsa Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan integral 1-12-13T Yogur 2
S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:666,8 Pr:32,6 Li:18,9 HC:87,5	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:691,6 Pr:32,9 Li:27,1 HC:77,3	S. Cena Verdura y ternera Kc:579,1 Pr:21,2 Li:19,0 HC:75,6	S. Cena Ensalada y pollo Kc:647,9 Pr:17,6 Li:20,5 HC:91,7	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:626,1 Pr:33,9 Li:27,7 HC:56,0
Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29
Lentejas burgalesas (judías verdes) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2	Espirales integrales con salsa de tomate casera 1-3T Abadejo al horno con limón 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Naranja Leche (opcional) 2	Puchero de garbanzos con espinacas Wok de pollo (pimiento, calabacín y ajo) 8 Cuscús 1 Pan 1-12T-13T Manzana Leche (opcional) 2	Arroz ecológico de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Varitas de merluza al horno (caseras) 3-4 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan integral 1-12-13T Pera Leche (opcional) 2	Crema de calabaza (con patata) Huevos con salchichas y salsa de tomate 3-8 Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:924,5 Pr:35,6 Li:36,6 HC:104,2	S. Cena Verdura y pavo Kc:795,8 Pr:25,5 Li:30,6 HC:101,9	S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:796,2 Pr:33,4 Li:23,8 HC:107,4	S. Cena Verdura y ternera Kc:662,6 Pr:11,5 Li:21,3 HC:86,5	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:618,7 Pr:24,8 Li:35,6 HC:48,0

Octubre 2021

MENÚ SIN CERDO - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Lunes 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	Viernes 1
Menestra de verduras (coles de Bruselas, coliflor y judías verdes) 13 Palometa a la vizcaína (tomate, pimiento y perejil) Patatas panaderas 13 Pan 1-12T-13T Sandía Leche (opcional) 2	Ensalada de garbanzos (tomate y maíz) 13 Hamburguesa de pollo al horno Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento) Pan integral 1-12-13T Plátano Leche (opcional) 2	Espaguetis a la napolitana ecológicos (tomate, pimientos y orégano) 1 Calamares en salsa 6 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Manzana Leche (opcional) 2	Alubias pintas con arroz Tortilla francesa 3 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Melón Leche (opcional) 2	Puré de verdura (acelgas, zanahoria, patatas y puerro) Filete de pollo en su jugo Quinoa integral Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Ensalada y pollo Kc:632,9 Pr:25,2 Li:21,4 HC:79,7	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:622,7 Pr:18,2 Li:21,1 HC:84,3	S. Cena Verdura y ternera Kc:648,5 Pr:21,5 Li:20,9 HC:90,4	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:584,7 Pr:17,6 Li:22,0 HC:76,5	S. Cena Ensalada y huevo Kc:557,0 Pr:22,8 Li:24,9 HC:55,9
Lunes 4	Martes 5	Miércoles 6	Jueves 7	Viernes 8
Guisantes rehogados con ajo Albóndigas de ternera al horno (caseras) 3 Patatas revolconas (con pimentón) 13 Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2	Coditos con zanahoria y calabacín 1-3T Bacalao a la riojana (con tomate) 4 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Pera Leche (opcional) 2	Alubias blancas con verduras (patata y zanahoria) Quiché de verduras (huevo, acelga y zanahoria) 2-3 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Mandarina Leche (opcional) 2	Brócoli salteado con zanahoria Cordon blue de pollo y queso al horno 1-2-3-8 Quinoa integral Pan 1-12T-13T Manzana ecológica Leche (opcional) 2	Arroz con salsa casera de tomate Fogonero al horno en salsa 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan integral 1-12-13T Yogur 2
S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:639,3 Pr:28,7 Li:16,2 HC:91,1	S. Cena Verdura y ternera Kc:669,0 Pr:25,9 Li:20,9 HC:91,1	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:645,3 Pr:30,0 Li:22,6 HC:75,3	S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:585,9 Pr:20,0 Li:19,7 HC:74,3	S. Cena Verdura y pollo Kc:702,8 Pr:36,5 Li:27,6 HC:74,7
Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15
No lectivo	Festivo	Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) 1-2-3T Boquerones crujientes 1-2T-3-4-5T-6T Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan integral 1-12-13T Melocotón en almíbar Leche (opcional) 2	Sopa de ave con fideos 1-3T Garbanzos, ternera, pollo, zanahoria y patata (SC) Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2	Crema de puerros (con patata) Filetes de pollo al horno Ensalada de quinoa integral Pan 1-12T-13T Yogur 2
		S. Cena Ensalada y pollo Kc:770,3 Pr:28,5 Li:30,1 HC:93,9	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:721,1 Pr:27,3 Li:11,1 HC:123,0	S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:585,3 Pr:29,5 Li:23,9 HC:58,0
Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22
Fideuá de verduras (calabacín y pimientos) 1-3T Palometa al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Mandarina Leche (opcional) 2	Espinacas a la crema 1-2 Muslitos de pollo al curry 2 Patatas fritas Pan 1-12T-13T Manzana Leche (opcional) 2	Alubias pintas con verduras (patata y zanahoria) Tortilla francesa 3 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Pera Leche (opcional) 2	Judías verdes con salsa de tomate casera Salmón al horno 4 Arroz integral Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2	Crema de legumbre (garbanzos ecológicos, lentejas, patata y puerro) Estofado de ternera en su salsa Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan integral 1-12-13T Yogur 2
S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:666,8 Pr:32,6 Li:18,9 HC:87,5	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:739,3 Pr:18,4 Li:28,1 HC:96,7	S. Cena Verdura y ternera Kc:579,1 Pr:21,2 Li:19,0 HC:75,6	S. Cena Ensalada y pollo Kc:647,9 Pr:17,6 Li:20,5 HC:91,7	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:626,1 Pr:33,9 Li:27,7 HC:56,0
Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29
Lentejas burgalesas (judías verdes) Filete de pollo en su jugo Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2	Espirales integrales con salsa de tomate casera 1-3T Abadejo al horno con limón 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Naranja Leche (opcional) 2	Puchero de garbanzos con espinacas Wok de pollo (pimiento, calabacín y ajo) 8 Cuscús 1 Pan 1-12T-13T Manzana Leche (opcional) 2	Arroz ecológico de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Varitas de merluza al horno 1-2T-3T-4 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan integral 1-12-13T Pera Leche (opcional) 2	Crema de calabaza (con patata) Huevos con salchichas y salsa de tomate 3-8 Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:840,4 Pr:38,1 Li:26,7 HC:104,2	S. Cena Verdura y pavo Kc:795,8 Pr:25,5 Li:30,6 HC:101,9	S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:796,2 Pr:33,4 Li:23,8 HC:107,4	S. Cena Verdura y ternera Kc:800,9 Pr:19,8 Li:30,4 HC:106,6	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:618,7 Pr:24,8 Li:35,6 HC:48,0

1-Gluten 2-Leche 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustaceo 6-Moluscos 7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos secos 10-Apio 11-Mostaza 12-Sesamo 13-Sulfitos 14-Altramuces T=TRAZAS

Octubre 2021

MENÚ SIN GLUTEN - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Lunes 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	Viernes 1
Menestra de verduras (coles de Bruselas, coliflor y judías verdes) 13 Palometa a la vizcaína (tomate, pimiento y perejil) Patatas panaderas 13 Pan (sin gluten) Sandía Leche (opcional) 2	Ensalada de garbanzos (tomate y maíz) 13 Hamburguesa de pollo al horno Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento) Pan (sin gluten) Plátano Leche (opcional) 2	Espaguetis a la napolitana (sin gluten) Calamares en salsa 6 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan (sin gluten) Manzana Leche (opcional) 2	Alubias pintas con arroz Tortilla francesa 3 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan (sin gluten) Melón Leche (opcional) 2	Puré de verdura (acelgas, zanahoria, patatas y puerro) Magro con salsa de tomate Quinoa integral Pan (sin gluten) Yogur 2
S. Cena Ensalada y pollo Kc:629,8 Pr:21,8 Li:21,1 HC:82,1	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:620,6 Pr:12,9 Li:18,6 HC:95,3	S. Cena Verdura y ternera Kc:698,1 Pr:16,5 Li:18,7 HC:113,5	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:581,6 Pr:14,2 Li:21,7 HC:78,9	S. Cena Ensalada y huevo Kc:606,4 Pr:34,3 Li:21,3 HC:64,5
Lunes 4	Martes 5	Miércoles 6	Jueves 7	Viernes 8
Guisantes rehogados con ajo Albóndigas de ternera al horno 8 Patatas revolconas (con pimentón) 13 Pan (sin gluten) Plátano Leche (opcional) 2	Macarrones con zanahoria y calabacín (sin gluten) 13 Bacalao a la riojana (con tomate) 4 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan (sin gluten) Pera Leche (opcional) 2	Alubias blancas con chorizo 8T Quiché de verduras (huevo, acelga y zanahoria) 2-3 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan (sin gluten) Mandarina Leche (opcional) 2	Brócoli salteado con zanahoria Filete de pollo en su jugo Quinoa integral Pan (sin gluten) Manzana ecológica 13 Leche (opcional) 2	Arroz con salsa casera de tomate Fogonero al horno en salsa 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan (sin gluten) Yogur 2
S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:698,2 Pr:19,7 Li:24,0 HC:96,5	S. Cena Verdura y ternera Kc:683,5 Pr:19,9 Li:18,3 HC:106,3	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:694,3 Pr:29,5 Li:25,0 HC:81,8	S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:570,5 Pr:23,2 Li:22,2 HC:62,5	S. Cena Verdura y pollo Kc:700,7 Pr:31,2 Li:25,1 HC:85,7
Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15
No lectivo	Festivo	Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (sin gluten) 2 Merluza al horno con ajo y perejil 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan (sin gluten) Melocotón en almíbar Leche (opcional) 2	Cocido: sopa de fideos (sin gluten) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria 8T Pan (sin gluten) Plátano Leche (opcional) 2	Crema de puerros (con patata) Filete de Sajonia al horno 2-8 Ensalada de quinoa integral Pan (sin gluten) Yogur 2
		S. Cena Ensalada y pollo Kc:720,9 Pr:29,3 Li:20,9 HC:103,4	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:737,7 Pr:22,7 Li:16,5 HC:119,3	S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:509,4 Pr:23,5 Li:16,0 HC:63,8
Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22
Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten) Palometa al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan (sin gluten) Mandarina Leche (opcional) 2	Espinacas a la crema (sin gluten) 2 Muslitos de pollo al curry 2 Patatas fritas Pan (sin gluten) Manzana Leche (opcional) 2	Alubias pintas con verduras (patata y zanahoria) Tortilla francesa 3 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan (sin gluten) Pera Leche (opcional) 2	Judías verdes con salsa de tomate casera Salmón al horno 4 Arroz integral Pan (sin gluten) Plátano Leche (opcional) 2	Crema de legumbre (garbanzos ecológicos, lentejas, patata y puerro) Estofado de ternera en su salsa Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan (sin gluten) Yogur 2
S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:756,4 Pr:27,7 Li:20,9 HC:110,2	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:717,0 Pr:16,4 Li:25,3 HC:98,2	S. Cena Verdura y ternera Kc:576,0 Pr:17,8 Li:18,7 HC:78,1	S. Cena Ensalada y pollo Kc:644,8 Pr:14,2 Li:20,2 HC:94,2	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:624,0 Pr:28,5 Li:25,3 HC:67,0
Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29
Lentejas burgalesas (judías verdes) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan (sin gluten) Plátano Leche (opcional) 2	Macarrones integrales con salsa de tomate casera 1-3T Abadejo al horno con limón 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan (sin gluten) Naranja Leche (opcional) 2	Puchero de garbanzos con espinacas Wok de pollo (pimiento, calabacín y ajo) 8 Quinoa integral Pan (sin gluten) Manzana Leche (opcional) 2	Arroz ecológico de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) 13 Varitas de merluza al horno (caseras) 3-4 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan (sin gluten) Pera Leche (opcional) 2	Crema de calabaza (con patata) Huevos con salchichas y salsa de tomate 3-8 Pan (sin gluten) Yogur 2
S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:921,4 Pr:32,3 Li:36,3 HC:106,6	S. Cena Verdura y pavo Kc:755,6 Pr:21,0 Li:30,3 HC:94,7	S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:652,8 Pr:26,8 Li:18,4 HC:91,1	S. Cena Verdura y ternera Kc:660,5 Pr:6,2 Li:18,8 HC:97,5	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:615,6 Pr:21,4 Li:35,3 HC:50,4

1-Gluten 2-Leche 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustaceo 6-Moluscos 7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos secos 10-Apio 11-Mostaza 12-Sesamo 13-Sulfitos 14-Altramuces T=TRAZAS