

S 4	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves 1	Viernes 2
Desayuno					
Comida				FESTIVO	FESTIVO
Merienda					
Cena					
Energía (Kcal.) Proteínas (g.) H.Carbono(g.) Lípidos (g.)					

Nota: NUESTROS MENUS INCLUYEN **PAN BLANCO E INTEGRAL.**

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1021/2022



S 5	Lunes 5	Martes 6	Miércoles 7	Jueves 8	Viernes 9
Desayuno	DESAYUNO				
Comida	LENTEJAS ESTOFADAS MEDALLON DE MERLUZA EN SALSAS DE PUERROS AL HORNO CON PATATA AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	TRICOLOR DE VERDURAS (judia verde, zanahoria, coliflor) CANELONES DE CARNE AL GRATÉN FRUTA DE TEMPORADA	FIDEUA MIXTA CINTA DE LOMO A LA MADRILEÑA CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA A LA BILBAÍNA CON ZANAHORIA RALLADA FLAN DE PIÑA CON CAMELO	JUDIAS VERDES SALTEADAS CON ACEITE Y AJO JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON ARROZ BLANCO FRUTA DE TEMPORADA
Merienda	BOCADILLO DE EMBUTIDO				
Cena	HERVIDO DE VERDURAS REVUELTO DE HUEVOS CON SALSAS DE TOMATE YOGURES	SOPA DE AVE PECHUGA DE POLLO PLANCHA CON TOMATE AL HORNO GELATINA (sin azucares)	SOPA CASTELLANA PESCAITO EN ADOBO CON CALABACIN SALTEADO YOGURES	CREMA DE CALABAZA NATURAL TORTILLA DE PATATAS CON PIMIENTOS MORRONES SALTEADOS FRUTA DE TEMPORADA	SOPA MARAVILLA EMPANADILLAS DE ATUN CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) FRUTA DE TEMPORADA
Energía (Kcal.) Proteínas (g.) H. Carbono(g.) Lípidos (g.)	2.010 Kcal P: 100 HC: 238 L: 68	1.835 Kcal P: 99 HC: 223 L: 54	2.253 Kcal P: 127 HC: 254 L: 78	1.977 Kcal P: 81 HC: 278 L: 54	2.258 Kcal P: 99 HC: 273 L: 78

Nota: NUESTROS MENUS INCLUYEN **PAN BLANCO E INTEGRAL**.

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1021/2022



S 1	Lunes 12	Martes 13	Miércoles 14	Jueves 15	Viernes 16
Desayuno	DESAYUNO				
Comida	LENTEJAS ESTOFADAS MEDALLON DE MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA DE TEMPORADA	CODITOS CON TOMATE CAPRICHOS DE CALAMAR CON LECHUGA CON TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, zanahoria, patata, judia verde, guisante) ALBONDIGAS DE AVE EN SALSA CON CALABACIN SALTEADO COMPOTA	CREMA DE ZANAHORIA NATURAL RAGOUT DE CERDO CON VERDURAS CON ARROZ BLANCO FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE COCIDO HAMBURGUESA COMPLETA FRUTA DE TEMPORADA
Merienda	BOCADILLO DE EMBUTIDO				
Cena	SOPA CASTELLANA POLLO AL AJILLO CON ENSALADILLA DE VERDURAS YOGURES	CREMA PARMENTIER HUEVOS FRITOS CON CHORIZO CON PATATAS FRITAS FLAN DE PIÑA CON CAMELO	SOPA MINISTRONE CROQUETAS ARTESANAS DE JAMON CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) YOGURES	SOPA MARAVILLA JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON TOMATE AL HORNO COMPOTA	CREMA DE VERDURAS BUTIFARRA A LA PLANCHA CON BERENJENA SALTEADA YOGURES
Energía (Kcal.)	2.126 Kcal	2.261 Kcal	1.951 Kcal	2.249 Kcal	2.450 Kcal
Proteínas (g.)	P: 128	P: 87	P: 83	P: 121	P: 91
H. Carbono(g.)	HC: 219	HC: 271	HC: 251	HC: 262	HC: 256
Lípidos (g.)	L: 75	L: 87	L: 81	L: 74	L: 112

Nota: NUESTROS MENUS INCLUYEN **PAN BLANCO E INTEGRAL**.

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1021/2022



S 2	Lunes 19	Martes 20	Miércoles 21	Jueves 22	Viernes 23
Desayuno	DESAYUNO				
Comida	LENTEJAS CASERAS PASTEL DE CARNE GRATINADO CON VERDURITAS SALTEADAS FRUTA DE TEMPORADA	MACARRONES CON TOMATE DADOS DE BACALAO REBOZADOS CON GUISANTES Y ZANAHORIA SALTEADOS COMPOTA	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FLAN DE LIMON CON CARAMELO	PATATAS RIOJANA SAN JACOBO DE PAVO A LA PLANCHA CON VERDURITAS SALTEADAS FRUTA DE TEMPORADA	JUDÍAS VERDES REHOGADAS HUEVOS FRITOS CON PISTO FRUTA DE TEMPORADA
Merienda	BOCADILLO DE EMBUTIDO				
Cena	CREMA DE CALABACÍN JAMÓN AL OPORTO CON BERENJENA ASADA GELATINA (sin azúcares)	SOPA DE AJO TORTILLA ESPAÑOLA CON TOMATE ALIÑADO YOGURES	CREMA DE CALABAZA NATURAL EMPANADA DE ATUN CON PIMIENTOS MORRONES SALTEADOS FRUTA DE TEMPORADA	SOPA CASTELLANA ABADEJO CON SALSA DE LIMON CON ZANAHORIA RALLADA COMPOTA	CREMA DE VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, calabacín, patata) TRONQUITO DE MERLUZA AL HORNO CON ENSALADILLA DE VERDURAS GELATINA (sin azúcares)
Energía (Kcal.) Proteínas (g.) H. Carbono(g.) Lípidos (g.)	2.270 Kcal P: 111 HC: 266 L: 76	2.164 Kcal P: 87 HC: 272 L: 75	2.699 Kcal P: 122 HC: 296 L: 107	2.128 Kcal P: 103 HC: 244 L: 75	1.749 Kcal P: 82 HC: 214 L: 56

Nota: NUESTROS MENUS INCLUYEN **PAN BLANCO E INTEGRAL**.

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1021/2022



S 3	Lunes 26	Martes 27	Miércoles 28	Jueves 29	Viernes 30
Desayuno	DESAYUNO				
Comida	ARROZ CAMPERO TRONQUITO DE MERLUZA AL HORNO CON MENESTRA DE VERDURA REHOGADA FLAN DE MELOCOTON CON CAMELO	ESPIRALES SALTEADOS CON CALABACÍN ALBONDIGAS DE TERNERA EN SALSA VERDE CON GUISANTES SALTEADOS FRUTA DE TEMPORADA	PATATAS A LO POBRE BROCHETAS DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE CHAMPIÑON NATURAL REDONDO DE PAVO ASADO CON ARROZ PILAF FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE PICADILLO LACON A LA PLANCHA CON PATATA CACHELO YOGURES
Merienda	BOCADILLO DE EMBUTIDO				
Cena	SOPA DE PASTA TORTILLA DE JAMÓN CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE FIDEOS BOQUERONES A LA ANDALUZA CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) FLAN DE NARANJA CON CAMELO	CREMA DE PUERRO NATURAL CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON ZANAHORIA SALTEADA YOGURES	TRICOLOR DE VERDURAS (judía verde, zanahoria, coliflor) CAPRICHOS DE CALAMAR CON CALABACIN SALTEADO COMPOTA	CREMA DE CALABAZA NATURAL PIZZA MARGARITA CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) FRUTA DE TEMPORADA
Energía (Kcal.) Proteínas (g.) H.Carbono(g.) Lípidos (g.)	2.012 Kcal P: 89 HC: 262 L: 64	2.280 Kcal P: 108 HC: 289 L: 72	1.969 Kcal P: 109 HC: 214 L: 70	1.887 Kcal P: 90 HC: 237 L: 56	2.101 Kcal P: 95 HC: 268 L: 66

Nota: NUESTROS MENUS INCLUYEN **PAN BLANCO E INTEGRAL**.

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1021/2022



S 4	Lunes 2	Martes 3	Miércoles 4	Jueves 5	Viernes 6
Desayuno	DESAYUNO				
Comida	ARROZ CALDOSO CON VERDURAS Y TOMATE HAMBURGUESA DE POLLO A LA PLANCHA CON CALABACIN SALTEADO FRUTA DE TEMPORADA	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON PIMIENTOS TORRADOS FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE COCIDO LOMO DE CERDO EN SALSA DE AJILLO CON VERDURITAS SALTEADAS COMPOTA	PATATAS VIUDAS FILETE DE CAELLA AL HORNO CON ZANAHORIA SALTEADA FLAN DE NARANJA CON CARAMELO	MENESTRA A LA GALLEGA LASAÑA DE CARNE FRUTA DE TEMPORADA
Merienda	BOCADILLO DE EMBUTIDO				
Cena	CREMA DE CALABACÍN HUEVOS RELLENOS DE ATÚN CON MAHONESA CON TOMATE CON ORÉGANO YOGURES	SOPA MARAVILLA (CALDO VERDURAS) MERLUZA A LA DONOSTIARRA CON PATATA ASADA GELATINA (sin azucares)	JUDIAS VERDES SALTEADAS CON ACEITE Y AJO TORTILLA DE PATATAS CON TOMATE ASADO YOGURES	CREMA DE VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, calabacín, patata) CROQUETAS Y EMPANADILLAS CON TOMATE PROVENZAL FRUTA DE TEMPORADA	SOPA CASTELLANA REDONDO DE PAVO ASADO CON PIMIENTOS ASADOS YOGURES
Energía (Kcal.) Proteínas (g.) H. Carbono(g.) Lípidos (g.)	2.240 Kcal P: 94 HC: 263 L: 88	2.053 Kcal P: 115 HC: 234 L: 67	1.940 Kcal P: 96 HC: 228 L: 68	1.994 Kcal P: 81 HC: 271 L: 59	1.804 Kcal P: 91 HC: 221 L: 56

Nota: NUESTROS MENUS INCLUYEN **PAN BLANCO E INTEGRAL**.

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1021/2022



S 5	Lunes 9	Martes 10	Miércoles 11	Jueves 12	Viernes 13
Desayuno	DESAYUNO				
Comida	<p>LENTEJAS ESTOFADAS MEDALLON DE MERLUZA EN SALSAS DE PUERROS AL HORNO CON PATATA AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>TRICOLOR DE VERDURAS (judia verde, zanahoria, coliflor) CANELONES DE CARNE AL GRATÉN FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>FIDEUA MIXTA CINTA DE LOMO A LA MADRILEÑA CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>ARROZ CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA A LA BILBAÍNA CON ZANAHORIA RALLADA FLAN DE PIÑA CON CARAMELO</p>	<p>JUDIAS VERDES SALTEADAS CON ACEITE Y AJO JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON ARROZ BLANCO FRUTA DE TEMPORADA</p>
Merienda	BOCADILLO DE EMBUTIDO				
Cena	<p>HERVIDO DE VERDURAS REVUELTO DE HUEVOS CON SALSAS DE TOMATE YOGURES</p>	<p>SOPA DE AVE PECHUGA DE POLLO PLANCHA CON TOMATE AL HORNO GELATINA (sin azucares)</p>	<p>SOPA CASTELLANA PESCAITO EN ADOBO CON CALABACIN SALTEADO YOGURES</p>	<p>CREMA DE CALABAZA NATURAL TORTILLA DE PATATAS CON PIMIENTOS MORRONES SALTEADOS FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>SOPA MARAVILLA EMPANADILLAS DE ATUN CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) FRUTA DE TEMPORADA</p>
Energía (Kcal.) Proteínas (g.) H. Carbono(g.) Lípidos (g.)	2.010 Kcal P: 100 HC: 238 L: 68	1.835 Kcal P: 99 HC: 223 L: 54	2.253 Kcal P: 127 HC: 254 L: 78	1.977 Kcal P: 81 HC: 278 L: 54	2.258 Kcal P: 99 HC: 273 L: 78

Nota: NUESTROS MENUS INCLUYEN **PAN BLANCO E INTEGRAL**.

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1021/2022



S 1	Lunes 16	Martes 17	Miércoles 18	Jueves 19	Viernes 20
Desayuno	DESAYUNO				
Comida	LENTEJAS ESTOFADAS MEDALLON DE MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA DE TEMPORADA	CODITOS CON TOMATE CAPRICHOS DE CALAMAR CON LECHUGA CON TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, zanahoria, patata, judia verde, guisante) ALBONDIGAS DE AVE EN SALSA CON CALABACIN SALTEADO COMPOTA	CREMA DE ZANAHORIA NATURAL RAGOUT DE CERDO CON VERDURAS CON ARROZ BLANCO FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE COCIDO HAMBURGUESA COMPLETA FRUTA DE TEMPORADA
Merienda	BOCADILLO DE EMBUTIDO				
Cena	SOPA CASTELLANA POLLO AL AJILLO CON ENSALADILLA DE VERDURAS YOGURES	CREMA PARMENTIER HUEVOS FRITOS CON CHORIZO CON PATATAS FRITAS FLAN DE PIÑA CON CARAMELO	SOPA MINISTRONE CROQUETAS ARTESANAS DE JAMON CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) YOGURES	SOPA MARAVILLA JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON TOMATE AL HORNO COMPOTA	CREMA DE VERDURAS BUTIFARRA A LA PLANCHA CON BERENJENA SALTEADA YOGURES
Energía (Kcal.)	2.126 Kcal	2.261 Kcal	1.951 Kcal	2.249 Kcal	2.450 Kcal
Proteínas (g.)	P: 128	P: 87	P: 83	P: 121	P: 91
H. Carbono(g.)	HC: 219	HC: 271	HC: 251	HC: 262	HC: 256
Lípidos (g.)	L: 75	L: 87	L: 81	L: 74	L: 112

Nota: NUESTROS MENUS INCLUYEN **PAN BLANCO E INTEGRAL**.

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1021/2022



S 2	Lunes 23	Martes 24	Miércoles 25	Jueves 26	Viernes 27
Desayuno	DESAYUNO				
Comida	LENTEJAS CASERAS PASTEL DE CARNE GRATINADO CON VERDURITAS SALTEADAS FRUTA DE TEMPORADA	MACARRONES CON TOMATE DADOS DE BACALAO REBOZADOS CON GUISANTES Y ZANAHORIA SALTEADOS COMPOTA	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FLAN DE LIMON CON CAMELO	PATATAS RIOJANA SAN JACOBO DE PAVO A LA PLANCHA CON VERDURITAS SALTEADAS FRUTA DE TEMPORADA	JUDÍAS VERDES REHOGADAS HUEVOS FRITOS CON PISTO FRUTA DE TEMPORADA
Merienda	BOCADILLO DE EMBUTIDO				
Cena	CREMA DE CALABACÍN JAMÓN AL OPORTO CON BERENJENA ASADA GELATINA (sin azucares)	SOPA DE AJO TORTILLA ESPAÑOLA CON TOMATE ALIÑADO YOGURES	CREMA DE CALABAZA NATURAL EMPANADA DE ATUN CON PIMIENTOS MORRONES SALTEADOS FRUTA DE TEMPORADA	SOPA CASTELLANA ABADEJO CON SALSA DE LIMON CON ZANAHORIA RALLADA COMPOTA	CREMA DE VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, calabacín, patata) TRONQUITO DE MERLUZA AL HORNO CON ENSALADILLA DE VERDURAS GELATINA (sin azucares)
Energía (Kcal.) Proteínas (g.) H. Carbono(g.) Lípidos (g.)	2.270 Kcal P: 111 HC: 266 L: 76	2.164 Kcal P: 87 HC: 272 L: 75	2.699 Kcal P: 122 HC: 296 L: 107	2.128 Kcal P: 103 HC: 244 L: 75	1.749 Kcal P: 82 HC: 214 L: 56

Nota: NUESTROS MENUS INCLUYEN **PAN BLANCO E INTEGRAL.**

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1021/2022



S 3	Lunes 30	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayuno	DESAYUNO				
Comida	ARROZ CAMPERO TRONQUITO DE MERLUZA AL HORNO CON MENESTRA DE VERDURA REHOGADA FLAN DE MELOCOTON CON CAMELO				
Merienda	BOCADILLO DE EMBUTIDO				
Cena	SOPA DE PASTA TORTILLA DE JAMÓN CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA DE TEMPORADA				
Energía (Kcal.) Proteínas (g.) H.Carbono(g.) Lípidos (g.)	2.012 Kcal P: 89 HC: 262 L: 64				

Nota: NUESTROS MENUS INCLUYEN **PAN BLANCO E INTEGRAL**.

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1021/2022

