

S 2	Lunes	Martes	Miércoles 1	Jueves 2	Viernes 3
Desayuno	DESAYUNO				
Comida			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 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, calabacin, patata) TRONQUITO DE MERLUZA AL HORNO CON ENSALADILLA DE VERDURAS GELATINA (sin azucares)
Energía (Kcal.) Proteínas (g.) H.Carbono(g.) Lípidos (g.)			2.701 Kcal P: 122 HC: 296 L: 107	2.132 Kcal P: 103 HC: 245 L: 75	1.761 Kcal P: 84 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 6	Martes 7	Miércoles 8	Jueves 9	Viernes 10
Desayuno	DESAYUNO				
Comida	ARROZ CAMPERO TRONQUITO DE MERLUZA AL HORNO CON MENESTRA DE VERDURA REHOGADA FLAN DE MELOCOTON CON CAMELO	ESPIRALES SALTEADOS CON CALABACIN 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 CON CALDO DE POLLO 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 (judia 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.)	2.017 Kcal P: 89 HC: 262 L: 64	2.280 Kcal P: 108 HC: 289 L: 72	1.973 Kcal P: 109 HC: 214 L: 70	1.893 Kcal P: 90 HC: 238 L: 56	2.102 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 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17
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 SALSAS 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 ATUN CON MAHONESA CON TOMATE Y 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, calabacin, 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	2.055 Kcal P: 115 HC: 234 L: 67	1.941 Kcal P: 96 HC: 228 L: 68	2.001 Kcal P: 81 HC: 271 L: 59	1.805 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 20	Martes 21	Miércoles 22	Jueves 23	Viernes 24
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 GRATEN 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.)	2.014 Kcal P: 100 HC: 239 L: 68	1.840 Kcal P: 99 HC: 224 L: 54	2.253 Kcal P: 127 HC: 254 L: 78	1.982 Kcal P: 81 HC: 279 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 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	Viernes 31
Desayuno	DESAYUNO				
Comida	LENTEJAS ESTOFADAS MEDALLON DE MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA DE TEMPORADA	CODITOS CON TOMATE CAPRICHOS DE CALAMAR CON LECHUGA Y 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.)	2.136 Kcal	2.261 Kcal	1.953 Kcal	2.249 Kcal	2.453 Kcal
Proteínas (g.)	P: 129	P: 87	P: 83	P: 121	P: 91
H. Carbono(g.)	HC: 219	HC: 271	HC: 252	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 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
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 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, calabacin, patata) TRONQUITO DE MERLUZA AL HORNO CON ENSALADILLA DE VERDURAS GELATINA (sin azucares)
Energía (Kcal.) Proteínas (g.) H. Carbono(g.) Lípidos (g.)	2.272 Kcal P: 111 HC: 266 L: 76	2.167 Kcal P: 87 HC: 273 L: 75	2.701 Kcal P: 122 HC: 296 L: 107	2.132 Kcal P: 103 HC: 245 L: 75	1.761 Kcal P: 84 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 10	Martes 11	Miércoles 12	Jueves 13	Viernes 14
Desayuno	DESAYUNO				
Comida	ARROZ CAMPERO TRONQUITO DE MERLUZA AL HORNO CON MENESTRA DE VERDURA REHOGADA FLAN DE MELOCOTON CON CAMELO	ESPIRALES SALTEADOS CON CALABACIN 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 CON CALDO DE POLLO 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 (judia 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.)	2.017 Kcal P: 89 HC: 262 L: 64	2.280 Kcal P: 108 HC: 289 L: 72	1.973 Kcal P: 109 HC: 214 L: 70	1.893 Kcal P: 90 HC: 238 L: 56	2.102 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 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
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 SALSAS 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 ATUN CON MAHONESA CON TOMATE Y ORÉGANO YOGURES	SOPA MARAVILLA (CALDO VERDURAS) MERLUZA A LA DONOSTIARRA CON PATATA ASADA GELATINA (sin azúcares)	JUDIAS VERDES SALTEADAS CON ACEITE Y AJO TORTILLA DE PATATAS CON TOMATE ASADO YOGURES	CREMA DE VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, calabacin, 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	2.055 Kcal P: 115 HC: 234 L: 67	1.941 Kcal P: 96 HC: 228 L: 68	2.001 Kcal P: 81 HC: 271 L: 59	1.805 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 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Desayuno	DESAYUNO				
Comida	LENTEJAS ESTOFADAS MEDALLON DE MERLUZA EN SALSAS DE PUERROS AL HORNO CON PATATA AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	TRICOLOR DE VERDURAS (judía verde, zanahoria, coliflor) CANELONES DE CARNE AL GRATEN 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 CARAMELO	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.)	2.014 Kcal	1.840 Kcal	2.253 Kcal	1.982 Kcal	2.258 Kcal
Proteínas (g.)	P: 100	P: 99	P: 127	P: 81	P: 99
H. Carbono(g.)	HC: 239	HC: 224	HC: 254	HC: 279	HC: 273
Lípidos (g.)	L: 66	L: 54	L: 78	L: 54	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

