

CALENDARIO

SEPTIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
●	5	6	7	8	9	10 11
●	12	13	14	15	16	17 18
●	19	20	21	22	23	24 25
●	26	27	28	29	30	1 2

  

OCTUBRE						
L	M	X	J	V	S	D
●	3	4	5	6	7	8 9
●	10	11	12	13	14	15 16
●	17	18	19	20	21	22 23
●	24	25	26	27	28	29 30

  

NOVIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
●	31	1	2	3	4	5 6
●	7	8	9	10	11	12 13
●	14	15	16	17	18	19 20
●	21	22	23	24	25	26 27

  

DICIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
●	28	29	30	1	2	3 4
●	5	6	7	8	9	10 11
●	12	13	14	15	16	17 18
●	19	20	21	22	23	24 25

ALÉRGENOS **AL**

- |              |                     |
|--------------|---------------------|
| 1 Gluten     | 8 Frutos de cáscara |
| 2 Crustáceos | 9 Apio              |
| 3 Huevos     | 10 Altramucos       |
| 4 Pescados   | 11 Moluscos         |
| 5 Cacahuetes | 12 Mostaza          |
| 6 Soja       | 13 Granos de sésamo |
| 7 Leche      | 14 Sulfitos         |

APORTE  
NUTRICIONAL

Kcal	Proteínas (g)	Glúcidos (g)	Lípidos (g)
● 789,0	35,6	105,9	24,8
● 805,7	30,3	120,8	22,4
● 789,9	33,8	114,3	21,9
● 803,6	33,3	110,0	25,6

\* Por circunstancias excepcionales, el presente menú podría verse variado de manera ocasional y siempre pensando en el buen funcionamiento del servicio de comedor.

\* Menú supervisado por nutricionistas.

ELABORACIÓN CASERA EN TODOS LOS PLATOS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 01	<p>Sopa cous cous con zanahoria <b>AL</b> 1,3</p> <p>Guiso tradicional de ternera <b>AL</b> 14</p> <p>Chocolatina <b>AL</b> 7,8</p>	<p>Potaje de garbanzos y acelgas <b>AL</b> 1,3,4,14</p> <p>Hélices con salmón y verduras <b>AL</b> 1,3,4,14</p> <p>Fruta</p>	<p>Crema de calabacín <b>AL</b> 14</p> <p>Pollo asado con brécol en su salsa <b>AL</b> 14</p> <p>Yogur <b>AL</b> 7</p>	<p>Fideuá con salsa de tomate <b>AL</b> 1,3</p> <p>Merluza a la romana con ensalada (lechuga, zanahoria y maíz) <b>AL</b> 1,3,4,14</p> <p>Fruta</p>	<p>Judías con ajada y huevo cocido <b>AL</b> 3</p> <p>Albóndigas de la abuela en salsa con arroz al horno <b>AL</b> 1,3,7,13,14</p> <p>Fruta</p>
SEMANA 02	<p>Crema de verduras <b>AL</b> 1,3,6,7,9</p> <p>Pizza artesana de tomate, jamón y mozzarella <b>AL</b> 1,3,6,7,9</p> <p>Fruta</p>	<p>Alubias vegetales <b>AL</b> 7</p> <p>Tortilla española con ensalada (tomate y atún) <b>AL</b> 3,4,14</p> <p>Danonino <b>AL</b> 7</p>	<p>Lentejas estofadas <b>AL</b> 7</p> <p>Lomitos de borriquete en salsa con coliflor <b>AL</b> 1,3,4,14</p> <p>Fruta</p>	<p>Pisto de verduras al ajillo <b>AL</b> 1,3,7,14</p> <p>Espirales tricolor a la boloñesa <b>AL</b> 1,3,7,14</p> <p>Fruta</p>	<p>Sopa de letras con espinacas <b>AL</b> 1,3</p> <p>Paella de pescado, pollo y calamares <b>AL</b> 4,7,14</p> <p>Yogur <b>AL</b> 7</p>
SEMANA 03	<p>Brécol a la riojana <b>AL</b> 6,7,14</p> <p>Lomo de cerdo en salsa de champiñones con arroz al vapor <b>AL</b> 14</p> <p>Yogur <b>AL</b> 7</p>	<p>Caldo gallego <b>AL</b> 1,3,14</p> <p>Fideos guisados con pollo y verduras <b>AL</b> 1,3,14</p> <p>Fruta</p>	<p>Arroz con salsa de tomate <b>AL</b> 14</p> <p>Merluza a la romana con ensalada (lechuga, zanahoria y aceitunas) <b>AL</b> 1,3,4,14</p> <p>Fruta</p>	<p>Sopa de estremitas con verduras <b>AL</b> 1,3</p> <p>Hamburguesa casera con patatas al horno <b>AL</b> 1,3,7,13</p> <p>Yogur <b>AL</b> 7</p>	<p>Crema campera <b>AL</b> 1,3,7,4</p> <p>Lasaña clásica de atún <b>AL</b> 1,3,7,4</p> <p>Fruta</p>
SEMANA 04	<p>Arroz con champiñones y salsa de tomate <b>AL</b> 14</p> <p>Filete de pollo a las finas hierbas con judías al vapor <b>AL</b> 14</p> <p>Fruta</p>	<p>Guisantes a la gallega con zanahoria y patatitas <b>AL</b> 1,3,4</p> <p>Espaguetis a la marinera (con merluza) <b>AL</b> 1,3,4</p> <p>Yogur <b>AL</b> 7</p>	<p>Lentejas vegetales <b>AL</b> 7</p> <p>Tortilla paisana con ensalada (lechuga y tomate) <b>AL</b> 3,14</p> <p>Fruta</p>	<p>Sopa jardinera con fideos <b>AL</b> 1,3,9</p> <p>Milanesa napolitana con patatas al horno <b>AL</b> 1,3,7,13</p> <p>Fruta</p>	<p>Crema de zanahoria <b>AL</b> 1,3,4,14</p> <p>Pescado del día con ensalada (lechuga, cebolla y aceitunas) <b>AL</b> 1,3,4,14</p> <p>Yogur <b>AL</b> 7</p>

## Menú SIN HUEVO

	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
<b>Sem.1</b>	31 oct: No lectivo (Día de Ensino)	1 nov: F.Nacional (Todos los Santos)			
8 y 9 sept 3 - 7 oct	Sopa de fideos con zanahoria	Potaje de garbanzos y acelgas	Crema de calabacín	Pasta con salsa de tomate	Judías ajada
31 oct - 4 nov 28 nov - 2 dic	Guiso tradicional de ternera	Pasta con salmón y verduras	Pollo asado con brécol en su salsa	Merluza rebozada con ensalada (lechuga, zanahoria y maíz)	Albondigas caseras en salsa con arroz al horno
	Chocolatina	Fruta	Yogur	Fruta	Fruta
<b>Sem.2</b>		6 dic: F. Nacional (Constit. Española)	12 oct: Fiesta Nacional	8 dic: F. Nacional (Inmaculada Concepc.)	
12 - 16 sept 10 - 14 oct	Crema de verduras	Alubias vegetales	Lentejas estofadas	Pisto de verduritas al ajillo	Sopa de fideos con espinacas
7 - 11 nov 5 - 9 dic	Pizza artesana de tomate, jamón y mozzarella (sin gluten)	Raxo de pollo con ensalada (tomate y atún)	Borriquete en salsa con coliflor al horno	Pasta a la boloñesa	Paella de pescado, pollo y calamares
	Fruta	Danonino	Fruta	Fruta	Yogur
<b>Sem.3</b>					
19 - 23 sept 17 - 21 oct	Brécol a la riojana	Caldo gallego	Arroz con salsa de tomate	Sopa de fideos	Crema campera
14 - 18 nov 12 - 16 dic	Lomo de cerdo en salsa de con arroz al vapor	Pasta guisada con pollo	Merluza rebozada con ensalada (lechuga, zanahoria,	Burguer casera de pollo con patatas al horno	Milanesa de pavo con patatas al horno
	Yogur	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta
<b>Sem.4</b>					
26 - 30 sept 24 - 28 oct	Arroz con champiñones y salsa de tomate	Guisantes a la gallega con zanahoria y patatitas	Lentejas vegetales	Sopa de fideos con verdura	Crema de zanahoria
21 - 25 nov 19 - 22 dic	Filete de pollo a las finas hierbas con judías al vapor	Espaguetis a la marinera (con merluza)	Lomo extratierno con ensalada (lechuga y tomate)	Milanesa de pollo con patatas al horno	Pescado del día con ensalada (lechuga, cebolla, aceitunas)
	Fruta	Yogur	Fruta	Fruta	Yogur