



LUNES 3

MARTES 4

MIÉRCOLES 5

JUEVES 6

VIERNES 7

1 2 3 8 9 14

CREMA DE COL, PUERRO Y ZANAHORIA

HUEVOS SANCOCHADOS CON SALSA DE TOMATE

ARROZ PILAF

FRUTA DE TEMPORADA

655,7Kcal - Prot:20,5g - Lip:22,1g - HC:90,0g AGS:4,5g - Azúcares:17,3g - Sal:1,6g

Para la cena te aconsejamos

- Sopa
- Pescado Blanco
- Lácteo

1 2 3 9 14

FABADA ASTURIANA

CROQUETAS DE BACALAO

ENSALADA CON YOGURT

541,3Kcal - Prot:18,3g - Lip:19,0g - HC:65,2g AGS:3,1g - Azúcares:15,2g - Sal:3,2g

Para la cena te aconsejamos

- Arroz
- Pescado Azul
- Fruta

1 2 9 12 14

SOPA DE AVE CON FIDEOS.

GALLO CON MOJO VERDE

PAPAS ARRUGADAS

FRUTA DE TEMPORADA

716,2Kcal - Prot:45,1g - Lip:28,2g - HC:68,7g AGS:8,8g - Azúcares:23,8g - Sal:1,8g

Para la cena te aconsejamos

- Legumbre
- Cerdo
- Fruta

2 4 14

CREMA DE HORTALIZAS.

TALLARINES CON POLLO EN SALSA CASERA

YOGURT

534,4Kcal - Prot:22,7g - Lip:16,3g - HC:64,4g AGS:4,2g - Azúcares:28,3g - Sal:1,3g

Para la cena te aconsejamos

- Pasta
- Huevo
- Fruta

1 2 3 9 14

CALDO DE PAPAS

TERNERA JARDINERA AL TOMILLO

FRUTA DE TEMPORADA

546,2Kcal - Prot:20,7g - Lip:15,1g - HC:76,6g AGS:3,8g - Azúcares:15,1g - Sal:2,8g

Para la cena te aconsejamos

- Sopa
- Ave
- Lácteo

LUNES 10

MARTES 11

MIÉRCOLES 12

JUEVES 13

VIERNES 14

1 2 3 9 12 14

SOPA DE LETRAS.

HAMBURGUESAS CON TOMATE

PAPAS PANADERAS

FRUTA DE TEMPORADA

548,9Kcal - Prot:15,6g - Lip:20,3g - HC:70,8g AGS:3,0g - Azúcares:19,6g - Sal:3,9g

Para la cena te aconsejamos

- Legumbre
- Ternera
- Lácteo

1 2 9 14

CREMA DE PUERRO Y CALABAZA

JAMONCITOS DE POLLO ASADO

ENSALADA MIXTA

YOGURT

527,4Kcal - Prot:28,6g - Lip:15,5g - HC:66,1g AGS:4,1g - Azúcares:26,7g - Sal:2,1g

Para la cena te aconsejamos

- Sopa
- Ave
- Fruta

FESTIVO

1 2 3 9 14

CREMA DE ZANAHORIA.

PAELLA DE CARNE

YOGURT

503,6Kcal - Prot:22,2g - Lip:13,1g - HC:70,8g AGS:4,1g - Azúcares:30,0g - Sal:1,4g

Para la cena te aconsejamos

- Arroz
- Pescado Blanco
- Fruta

14

POTAJE DE ALUBIAS

PIZZA MARGARITA

FRUTA DE TEMPORADA

531,0Kcal - Prot:32,8g - Lip:22,6g - HC:45,3g AGS:4,7g - Azúcares:13,7g - Sal:1,6g

Para la cena te aconsejamos

- Pasta
- Pescado Azul
- Lácteo

LUNES 17

MARTES 18

MIÉRCOLES 19

JUEVES 20

VIERNES 21

1 4 14

CREMA DE ACELGAS, PUERRO Y ZANAHORIA.

ESPAGUETIS CON SALSA DE ATÚN

FRUTA DE TEMPORADA

479,3Kcal - Prot:14,3g - Lip:10,5g - HC:78,0g AGS:1,5g - Azúcares:19,2g - Sal:1,3g

Para la cena te aconsejamos

- Legumbre
- Huevo
- Lácteo

1 2 12 14

SOPA CASERA JULIANA

CERDO CON SALSA DE MOSTAZA

PAPAS PANADERAS FRITAS

NATILLAS CASERA

708,9Kcal - Prot:45,8g - Lip:24,2g - HC:73,7g AGS:7,5g - Azúcares:26,1g - Sal:1,9g

Para la cena te aconsejamos

- Sopa
- Cerdo
- Fruta

1 2 3 4 9 14

POTAJE DE LENTEJAS

GALLO EN SALSA

ARROZ SALTEADO

FRUTA DE TEMPORADA

622,8Kcal - Prot:26,7g - Lip:20,9g - HC:79,0g AGS:3,0g - Azúcares:12,3g - Sal:1,1g

Para la cena te aconsejamos

- Arroz
- Pescado Azul
- Fruta

1 2 3 9 14

CREMA HORTELANA

CORDÓN BLEU DE PAVO

ENSALADA MIXTA

YOGURT

861,7Kcal - Prot:33,4g - Lip:38,6g - HC:92,2g AGS:12,1g - Azúcares:29,7g - Sal:3,5g

Para la cena te aconsejamos

- Pasta
- Ave
- Fruta

1 2 3 4 9 14

POTAJE DE VERDURAS

TORTILLA ESPAÑOLA AL HORNO

ZANAHORIAS EN RODAJA

FRUTA DE TEMPORADA

472,1Kcal - Prot:28,6g - Lip:9,0g - HC:61,0g AGS:1,2g - Azúcares:13,4g - Sal:1,4g

Para la cena te aconsejamos

- Legumbre
- Pescado Blanco
- Lácteo

LUNES 24

MARTES 25

MIÉRCOLES 26

JUEVES 27

VIERNES 28

3 14

POTAJE DE BERROS

MERLUZA EMPANADA

TOMATES ALIÑADOS

FRUTA DE TEMPORADA

464,2Kcal - Prot:13,3g - Lip:18,6g - HC:55,5g AGS:2,9g - Azúcares:14,1g - Sal:3,1g

Para la cena te aconsejamos

- Legumbre
- Ave
- Lácteo

1 2 4 12 14

POTAJE DE GARBANZOS

POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑONES

MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS

YOGURT

558,4Kcal - Prot:33,3g - Lip:14,5g - HC:70,7g AGS:4,2g - Azúcares:25,0g - Sal:1,8g

Para la cena te aconsejamos

- Pasta
- Ave
- Fruta

1 2 3 9 14

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA.

CODITOS CON TOMATE Y JAMÓN

FRUTA DE TEMPORADA

498,3Kcal - Prot:14,9g - Lip:11,9g - HC:78,8g AGS:2,7g - Azúcares:19,8g - Sal:1,2g

Para la cena te aconsejamos

- Legumbre
- Huevo
- Lácteo

1 2 12

CREMA DE BONIATO, CALABAZA Y PUERRO

PAELLA VALENCIANA

YOGURT

640,1Kcal - Prot:44,2g - Lip:23,6g - HC:61,5g AGS:7,2g - Azúcares:27,8g - Sal:2,1g

Para la cena te aconsejamos

- Arroz
- Ternera
- Fruta

14

SOPA CASERA CASTELLANA

CARNE COMPUESTA

FRUTA DE TEMPORADA

474,9Kcal - Prot:15,2g - Lip:7,9g - HC:81,8g AGS:1,1g - Azúcares:14,2g - Sal:1,2g

Para la cena te aconsejamos

- Sopa
- Pescado Azul
- Lácteo

LUNES 31

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DÍA NO LECTIVO

AENOR

PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19

SERUNION

COLECHEF

Alimenta tu tranquilidad

<https://blog.colechef.com/es/>

DESCUBRE UN SINFIN DE CONTENIDOS PARA LA FAMILIA

Observaciones

Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por ingesta. Al acompañar las comidas con pan, deberemos tener en cuenta la presencia de gluten como alérgeno (a excepción de las dietas sin gluten)

Los alérgenos del menú tienen en cuenta todos los ingredientes de cada plato y siguen el principio de máxima precaución

- 1 GLUTEN
- 3 HUEVO
- 5 MOLUSCOS
- 7 CACAHUETES
- 9 SOJA
- 11 MOSTAZA
- 13 ALTRAMUCES
- 2 LÁCTEOS
- 4 PESCADO
- 6 CRUSTÁCEOS
- 8 FRUTOS DE CÁSCARA
- 10 SÉSAMO
- 12 APIO
- 14 AZUFRE Y SULFITO