



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 ARROZ CON TOMATE  
LACON A LA GALLEGA  
CON ENSALADA  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 701 PROT 26 g HC 83 g LIP 28 g  
Cena: sopa de verduras y filete de pavo

4 JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS  
CON VERDURAS  
10  
TORTILLA DE PATATA  
CON ENSALADA  
7  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 766 PROT 32 g HC 60 g LIP 40 g  
Cena: Bacalao al horno con patatas

5 FIDEJUA  
7.8  
SALMON EN SALSA DE NATA  
CON ZANAHORIA BABY  
2.1.6.8  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 748 PROT 33 g HC 90 g LIP 26 g  
Cena: pisto con huevos a la plancha

6 CREMA DE VERDURAS  
DE LA HUERTA  
POLLO ASADO  
CON PATATAS  
8.10  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 705 PROT 38 g HC 64 g LIP 31 g  
Cena: lenguado en papillote con verduras

7 GARBANZOS GUISADOS  
CON VERDURAS  
10  
MERLUZA AL AJILLO  
CON ENSALADA  
2.8  
POSTRE LACTEO Y PAN 8.6  
KCAL 750 PROT 34 g HC 87 g LIP 26 g  
Cena: pollo asado con verdura vapor

10 DIA DE LAS LEGUMBRES  
LENTEJAS CON VERDURAS  
10  
TORTILLA DE PATATA  
CON ENSALADA  
7  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 766 PROT 27 HC 82 g LIP 32 g  
Cena: escalope de cerdo con verduras

11 CREMA DE CALABACIN  
10  
ATUN REBOZADO  
CON ENSALADA  
1.2.4.6.7.8.11  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 627 PROT 23 g HC 76 g LIP 24 g  
Cena: wok de pollo con brocoli

12 PAELLA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA DE TERNERA  
(burauer meat) CON  
VERDURAS ASADAS  
8.1  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 685 PROT 22 g HC 98 g LIP 21 g  
Cena: emperador a la plancha c/menestra

13 SOPA DE COCIDO  
CON FIDEOS  
7.8.5  
COCIDO COMPLETO  
garbanzos , tocino, morcillo y chorizo  
10  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 720 PROT 38 g HC 86 g LIP 25 g  
Cena: merluza en papillote c/verdura juliana

14 PASTA INTEGRAL RIOJANA  
7.8  
ABADEJO EN SALSA CREAMOSA  
CON CHAMPINON  
2.1.6.8  
POSTRE LACTEO Y PAN 8.6  
KCAL 709 PROT 38 HC 93 g LIP 25 g  
Cena: crema de calabaza c/huevo poché

17 DIA DE LA CROQUETA  
JUDIAS VERDES REHOGADA  
10  
CROQUETAS DE BACALAO  
CON ENSALADA  
1.2.4.6.7.8.11  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 697 PROT 21 g HC 78 g LIP 32 g  
Cena: pollo con tomate y ensalada

18 ALUBIAS PINTAS  
CON VERDURAS  
10  
CINTA DE LOMO AL AJILLO  
CON ENSALADA  
8  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 736 PROT 39 g HC 68 g LIP 30 g  
Cena: revuelto de gambas y ajetes

19 CREMA DE CALABAZA  
10  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
CON PATATA VAPOR  
2.10  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 642 PROT 32 g HC 73 g LIP 23 g  
Cena: lomo fresco con batata frita

20 ARROZ CON POLLO  
TORTILLA FRANCESA  
CON ENSALADA  
7  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 731 PROT 27 g HC 89 g LIP 25 g  
Cena: fideos de calabacin c/atún

21 GARBANZOS GUISADOS  
CON VERDURAS  
10  
POLLO AL CURRY  
CON ENSALADA  
3.8  
POSTRE LACTEO Y PAN 8.6  
KCAL 688 PROT 44 g HC 68 g LIP 23 g  
Cena: pizza de brocoli con york y queso

24 LENTEJAS GUISADAS  
CON CHORIZO  
10  
TORTILLA DE PATATA  
CON ENSALADA  
7  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 766 PROT 27 g HC 82 g LIP 32 g  
Cena: ternera la plancha con ensalada

25 ARROZ MILANESA  
1  
MERLUZA A LA VIZCAINA  
CON VERDURAS ASADAS  
2.8  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 708 PROT 32 g HC 86 g LIP 25 g  
Cena: pavo al curry con fideos de calabacin

26 JUDIAS BLANCAS CON  
VERDURAS  
10  
FILETE DE POLLO AL LIMON  
CON ENSALADA  
8  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 681 PROT 41 g HC 62 g LIP 26 g  
Cena: sopa castellana con huevo

27 DIA ITALIANO  
PASTA CARBONARA  
6.7.8  
ALBONDIGAS (burauer meat  
cerdo ternera) EN SALSA  
POMODORO C/ENSALADA  
1.8  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 760 PROT 22 g HC 88 g LIP 34 g  
Cena: merluza al ajillo c/zanahoria saltada

28 NO LECTIVO

PARA MAS INFORMACION SOBRE PRESENCIA DE ALÉRGENOS (TRAYECTORIA) PUEDE CONSULTAR EL LISTADO DE PLATOS EN NUESTRA WEB

Valoración nutricional para una franja etaria de 7 a 12 años





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 ARROZ CON TOMATE  
LACON A LA GALLEGA  
CON ENSALADA  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 701 PROT 26 g HC 83 g LIP 28 g

4 JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS  
CON VERDURAS  
10  
TORTILLA DE PATATA  
CON ENSALADA  
7  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 766 PROT 32 g HC 60 g LIP 40 g

5 FIDEUA  
7.8  
SALMON EN SALSA DE NATA  
CON ZANAHORIA BABY  
2.1.6.8  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 748 PROT 33 g HC 90 g LIP 26 g

6 CREMA DE VERDURAS  
DE LA HUERTA  
POLLO ASADO  
CON PATATAS  
8.10  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 705 PROT 38 g HC 64 g LIP 31 g

7 GARBANZOS GUISADOS  
CON VERDURAS  
10  
MERLUZA AL AJILLO  
CON ENSALADA  
2.8  
POSTRE LACTEO Y PAN 8.6  
KCAL 750 PROT 34 g HC 87 g LIP 26 g

10 VERDURA TRICOLOR  
10  
TORTILLA DE PATATA  
CON ENSALADA  
7  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 766 PROT 27 HC 82 g LIP 32 g

11 CREMA DE CALABACIN  
10  
ATUN REBOZADO  
CON ENSALADA  
1.2.4.6.7.8.11  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 627 PROT 23 g HC 76 g LIP 30 g

12 PAELLA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA DE TERNERA  
(burauer meat) CON  
VERDURAS ASADAS  
8.1  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 685 PROT 22 g HC 98 g LIP 21 g

13 SOPA DE COCIDO  
CON FIDEOS  
7.8.5  
COCIDO COMPLETO  
garbanzos , tocino, morcillo y chorizo  
10  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 720 PROT 38 g HC 86 g LIP 25 g

14 PASTA INTEGRAL RIOJANA  
7.8  
ABADEJO EN SALSA CREAMOSA  
CON CHAMPINON  
2.1.6.8  
POSTRE LACTEO Y PAN 8.6  
KCAL 709 PROT 38 HC 93 g LIP 25 g

17 DIA DE LA CROQUETA  
JUDIAS VERDES REHOGADA  
10  
CROQUETAS DE BACALAO  
CON ENSALADA  
1.2.4.6.7.8.11  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 697 PROT 21 g HC 78 g LIP 32 g

18 ALUBIAS PINTAS  
CON VERDURAS  
10  
CINTA DE LOMO AL AJILLO  
CON ENSALADA  
8  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 736 PROT 39 g HC 68 g LIP 30 g

19 CREMA DE CALABAZA  
10  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
CON PATATA VAPOR  
2.10  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 642 PROT 32 g HC 73 g LIP 23 g

20 ARROZ CON POLLO  
TORTILLA FRANCESA  
CON ENSALADA  
7  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 731 PROT 27 g HC 89 g LIP 28 g

21 GARBANZOS GUISADOS  
CON VERDURAS  
10  
POLLO AL CURRY  
CON ENSALADA  
3.8  
POSTRE LACTEO Y PAN 8.6  
KCAL 688 PROT 44 g HC 68 g LIP 23 g

24 VERDURA TRICOLOR  
10  
TORTILLA DE PATATA  
CON ENSALADA  
7  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 766 PROT 27 g HC 82 g LIP 32 g

25 ARROZ MILANESA  
1  
MERLUZA A LA VIZCAINA  
CON VERDURAS ASADAS  
2.8  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 708 PROT 32 g HC 86 g LIP 25 g

26 JUDIAS BLANCAS CON  
VERDURAS  
10  
FILETE DE POLLO AL LIMON  
CON ENSALADA  
8  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 681 PROT 41 g HC 62 g LIP 26 g

27 DIA ITALIANO  
PASTA CARBONARA  
6.7.8  
ALBONDIGAS (burauer meat  
cerdo ternera) EN SALSA  
POMODORO C/ENSALADA  
1.8  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 760 PROT 22 g HC 88 g LIP 34 g

28 NO LECTIVO

PARA MAS INFORMACION SOBRE PRESENCIA DE ALÉRGENOS (TRAYECTORIA) PUEDE CONSULTAR EL LISTADO DE PLATOS EN NUESTRA WEB

Valoración nutricional para una franja etaria de 7 a 12 años







LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 ARROZ CON TOMATE  
LACON A LA GALLEGA  
CON ENSALADA  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 701 PROT 26 g HC 83 g LIP 28 g

4 JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS  
CON VERDURAS  
10  
TORTILLA DE PATATA  
CON ENSALADA  
7  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 766 PROT 32 g HC 60 g LIP 40 g

5 PASTA EN SALSA DE VERDURAS  
7.8  
SALMON EN SALSA DE NATA  
CON ZANAHORIA BABY  
2.1.6.8  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 748 PROT 33 g HC 90 g LIP 26 g

6 CREMA DE VERDURAS  
DE LA HUERTA  
POLLO ASADO  
CON PATATAS  
8.10  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 705 PROT 38 g HC 64 g LIP 31 g

7 GARBANZOS GUISADOS  
CON VERDURAS  
10  
MERLUZA AL AJILLO  
CON ENSALADA  
2.8  
POSTRE LACTEO Y PAN 8.6  
KCAL 750 PROT 34 g HC 87 g LIP 26 g

10 DIA DE LAS LEGUMBRES  
LENTEJAS CON VERDURAS  
10  
TORTILLA DE PATATA  
CON ENSALADA  
7  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 766 PROT 27 HC 82 g LIP 32 g

11 CREMA DE CALABACIN  
10  
ATUN REBOZADO  
CON ENSALADA  
1.2.4.6.7.8.11  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 627 PROT 23 g HC 76 g LIP 34 g

12 PAELLA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA DE TERNERA  
(burger meat) CON  
VERDURAS ASADAS  
8.1  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 685 PROT 22 g HC 98 g LIP 21 g

13 SOPA DE COCIDO  
CON FIDEOS  
7.8.5  
COCIDO COMPLETO  
garbanzos , tocino, morcillo y chorizo  
10  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 720 PROT 38 g HC 86 g LIP 25 g

14 PASTA INTEGRAL RIOJANA  
7.8  
ABADEJO EN SALSA CREAMOSA  
CON CHAMPINON  
2.1.6.8  
POSTRE LACTEO Y PAN 8.6  
KCAL 709 PROT 38 HC 93 g LIP 25 g

17 DIA DE LA CROQUETA  
JUDIAS VERDES REHOGADA  
10  
CROQUETAS DE BACALAO  
CON ENSALADA  
1.2.4.6.7.8.11  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 697 PROT 21 g HC 78 g LIP 32 g

18 ALUBIAS PINTAS  
CON VERDURAS  
10  
CINTA DE LOMO AL AJILLO  
CON ENSALADA  
8  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 736 PROT 39 g HC 68 g LIP 30 g

19 CREMA DE CALABAZA  
10  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
CON PATATA VAPOR  
2.10  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 642 PROT 32 g HC 73 g LIP 23 g

20 ARROZ CON VERDURAS  
ASADAS  
TORTILLA FRANCESA  
CON ENSALADA  
7  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 731 PROT 27 g HC 89 g LIP 28 g

21 GARBANZOS GUISADOS  
CON VERDURAS  
10  
POLLO AL CURRY  
CON ENSALADA  
3.8  
POSTRE LACTEO Y PAN 8.6  
KCAL 688 PROT 44 g HC 68 g LIP 23 g

24 LENTEJAS GUISADAS  
CON CHORIZO  
10  
TORTILLA DE PATATA  
CON ENSALADA  
7  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 766 PROT 27 g HC 82 g LIP 32 g

25 ARROZ MILANESA  
1  
MERLUZA A LA VIZCAINA  
CON VERDURAS ASADAS  
2.8  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 708 PROT 32 g HC 86 g LIP 25 g

26 JUDIAS BLANCAS CON  
VERDURAS  
10  
FILETE DE POLLO AL LIMON  
CON ENSALADA  
8  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 681 PROT 41 g HC 62 g LIP 26 g

27 DIA ITALIANO  
PASTA CARBONARA  
6.7.8  
ALBONDIGAS (burger meat  
cerdo ternera) EN SALSA  
POMODORO C/ENSALADA  
1.8  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 760 PROT 22 g HC 88 g LIP 34 g

28 NO LECTIVO

PARA MAS INFORMACION SOBRE PRESENCIA DE ALÉRGENOS (TRAYECTORIA) PUEDE CONSULTAR EL LISTADO DE PLATOS EN NUESTRA WEB

Valoración nutricional para una franja etaria de 7 a 12 años





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 ARROZ CON TOMATE  
LACON A LA GALLEGA  
CON ENSALADA  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 701 PROT 26 g HC 83 g LIP 28 g

4 JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS  
CON VERDURAS  
10  
TORTILLA DE PATATA  
CON ENSALADA  
7  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 766 PROT 32 g HC 60 g LIP 40 g

5 PASTA EN SALSA DE VERDURAS  
7.8  
SALMON EN SALSA DE NATA  
CON ZANAHORIA BABY  
2.1.6.8  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 748 PROT 33 g HC 90 g LIP 26 g

6 CREMA DE VERDURAS  
DE LA HUERTA  
POLLO ASADO  
CON PATATAS  
8.10  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 705 PROT 38 g HC 64 g LIP 31 g

7 GARBANZOS GUISADOS  
CON VERDURAS  
10  
MERLUZA AL AJILLO  
CON ENSALADA  
2.8  
POSTRE LACTEO Y PAN 8.6  
KCAL 750 PROT 34 g HC 87 g LIP 26 g

10 DIA DE LAS LEGUMBRES  
LENTEJAS CON VERDURAS  
10  
TORTILLA DE PATATA  
CON ENSALADA  
7  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 766 PROT 27 HC 82 g LIP 32 g

11 CREMA DE CALABACIN  
10  
ATUN REBOZADO  
CON ENSALADA  
1.2.4.6.7.8.11  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 627 PROT 23 g HC 76 g LIP 34 g

12 PAELLA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA DE TERNERA  
(burauer meat) CON  
VERDURAS ASADAS  
8.1  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 685 PROT 22 g HC 98 g LIP 21 g

13 SOPA DE COCIDO  
CON FIDEOS  
7.8.5  
COCIDO COMPLETO  
garbanzos , tocino, morcillo y chorizo  
10  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 720 PROT 38 g HC 86 g LIP 25 g

14 PASTA INTEGRAL RIOJANA  
7.8  
ABADEJO A LA JARDINERA  
CON VERDURAS  
2  
POSTRE LACTEO Y PAN 8.6  
KCAL 709 PROT 38 HC 93 g LIP 25 g

17 DIA DE LA CROQUETA  
JUDIAS VERDES REHOGADA  
10  
CROQUETAS DE BACALAO  
CON ENSALADA  
1.2.4.6.7.8.11  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 697 PROT 21 g HC 78 g LIP 32 g

18 ALUBIAS PINTAS  
CON VERDURAS  
10  
CINTA DE LOMO AL AJILLO  
CON ENSALADA  
8  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 736 PROT 39 g HC 68 g LIP 30 g

19 CREMA DE CALABAZA  
10  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
CON PATATA VAPOR  
2.10  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 642 PROT 32 g HC 73 g LIP 23 g

20 ARROZ CON VERDURAS  
ASADAS  
TORTILLA FRANCESA  
CON ENSALADA  
7  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 731 PROT 27 g HC 89 g LIP 28 g

21 GARBANZOS GUISADOS  
CON VERDURAS  
10  
POLLO AL CURRY  
CON ENSALADA  
3.8  
POSTRE LACTEO Y PAN 8.6  
KCAL 688 PROT 44 g HC 68 g LIP 23 g

24 LENTEJAS GUISADAS  
CON CHORIZO  
10  
TORTILLA DE PATATA  
CON ENSALADA  
7  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 766 PROT 27 g HC 82 g LIP 32 g

25 ARROZ MILANESA  
1  
MERLUZA A LA VIZCAINA  
CON VERDURAS ASADAS  
2.8  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 708 PROT 32 g HC 86 g LIP 25 g

26 JUDIAS BLANCAS CON  
VERDURAS  
10  
FILETE DE POLLO AL LIMON  
CON ENSALADA  
8  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 681 PROT 41 g HC 62 g LIP 26 g

27 DIA ITALIANO  
PASTA CARBONARA  
6.7.8  
ALBONDIGAS (burauer meat  
cerdo ternera) EN SALSA  
POMODORO C/ENSALADA  
1.8  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 760 PROT 22 g HC 88 g LIP 34 g

28 NO LECTIVO

PARA MAS INFORMACION SOBRE PRESENCIA DE ALÉRGENOS (TRAYECTORIA) PUEDE CONSULTAR EL LISTADO DE PLATOS EN NUESTRA WEB

Valoración nutricional para una franja etaria de 7 a 12 años







LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 ARROZ CON TOMATE  
LACON A LA GALLEGA  
CON ENSALADA  
FRUTA Y PAN S/GLUTEN  
KCAL 701 PROT 26 g HC 83 g LIP 28 g

4 JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS  
CON VERDURAS  
10  
TORTILLA FRANCESA  
CON ENSALADA  
7  
FRUTA Y PAN S/GLUTEN  
KCAL 766 PROT 32 g HC 60 g LIP 40 g

5 PASTA EN SALSA DE VERDURAS  
(s/aluten ni huevo)  
SALMON MARINADO  
CON ZANAHORIA  
2  
FRUTA Y PAN S/GLUTEN  
KCAL 748 PROT 33 g HC 90 g LIP 26 g

6 CREMA DE VERDURAS  
DE LA HUERTA  
POLLO ASADO  
CON PATATAS  
10  
FRUTA Y PAN S/GLUTEN  
KCAL 705 PROT 38 g HC 64 g LIP 31 g

7 GARBANZOS GUIADOS  
CON VERDURAS  
10  
ABADEJO AL AJO ARRIERO  
CON ENSALADA  
2.5  
FRUTA Y PAN S/GLUTEN  
KCAL 750 PROT 34 g HC 87 g LIP 26 g

10 DIA DE LAS LEGUMBRES  
LENTEJAS A LA HORTELANA  
TORTILLA DE PATATA  
CON ENSALADA  
7  
FRUTA Y PAN S/GLUTEN  
KCAL 766 PROT 27 g HC 82 g LIP 32 g

11 CREMA DE CALABACIN  
10  
PALOMETA EN SALSA  
PROVENZAL C/PATATA VAPOR  
2.10  
FRUTA Y PAN S/GLUTEN  
KCAL 627 PROT 23 g HC 76 g LIP 24 g

12 PAELLA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA DE TERNERA  
(burrer meat) CON  
VERDURAS ASADAS  
1  
FRUTA Y PAN S/GLUTEN  
KCAL 685 PROT 22 g HC 98 g LIP 21 g

13 SOPA DE AVE  
CON FIDEOS  
(s/aluten ni huevo)  
COCIDO COMPLETO  
garbanzos , tocino, morcillo y chorizo  
10  
FRUTA Y PAN S/GLUTEN  
KCAL 720 PROT 38 g HC 86 g LIP 25 g

14 PASTA EN SALSA ALBAHACA  
(s/aluten ni huevo)  
ABADEJO A LA JARDINERA  
CON VERDURAS  
2  
FRUTA Y PAN S/GLUTEN  
KCAL 709 PROT 38 HC 93 g LIP 25 g

17 JUDIAS VERDES REHOGADA  
10  
MERLUZA REBOZADA C/  
HARINA DE MAIZ Y ENSALADA  
2  
FRUTA Y PAN S/GLUTEN  
KCAL 697 PROT 21 g HC 78 g LIP 32 g

18 ALUBIAS PINTAS  
CON VERDURAS  
10  
CINTA DE LOMO AL AJILLO  
CON ENSALADA  
FRUTA Y PAN S/GLUTEN  
KCAL 736 PROT 39 g HC 68 g LIP 30 g

19 CREMA DE CALABAZA  
10  
MERLUZA CON FRITADA  
DE VERDURAS Y PATATA  
2.10  
FRUTA Y PAN S/GLUTEN  
KCAL 642 PROT 32 g HC 73 g LIP 23 g

20 ARROZ CON VERDURAS  
ASADAS  
TORTILLA FRANCESA  
CON ENSALADA  
7  
FRUTA Y PAN S/GLUTEN  
KCAL 731 PROT 27 g HC 89 g LIP 28 g

21 GARBANZOS GUIADOS  
CON VERDURAS  
10  
POLLO AL CURRY  
CON ENSALADA  
3  
FRUTA Y PAN S/GLUTEN  
KCAL 688 PROT 44 g HC 68 g LIP 23 g

24 LENTEJAS A LA HORTELANA  
TORTILLA DE PATATA  
CON ENSALADA  
7  
FRUTA Y PAN S/GLUTEN  
KCAL 766 PROT 27 g HC 82 g LIP 32 g

25 ARROZ REHOGADO  
CON VERDURAS WOK  
5  
MERLUZA EN SALSA MARINERA  
CON ZANAHORIA BABY  
2  
FRUTA Y PAN S/GLUTEN  
KCAL 708 PROT 32 g HC 86 g LIP 25 g

26 JUDIAS BLANCAS CON  
VERDURAS  
10  
FILETE DE POLLO A LA  
MADRILENA CON  
ENSALADA  
FRUTA Y PAN S/GLUTEN  
KCAL 681 PROT 41 g HC 62 g LIP 26 g

DIA ITALIANO  
27 PASTA EN SALSA ZANAHORIA  
Y CHAMPINON(s/aluten ni huevo)  
HAMBURGUESA DE TERNERA  
(burrer meat) ENCEBOLLADA  
CON ENSALADA  
1  
FRUTA Y PAN S/GLUTEN  
KCAL 760 PROT 22 g HC 88 g LIP 34 g

28 NO LECTIVO

PARA MAS INFORMACION SOBRE PRESENCIA DE ALÉRGICOS (TRAMAS) PUEDE CONSULTAR EL LISTADO DE PLATOS EN NUESTRA WEB  
\*LOS PRODUCTOS UTILIZADOS PARA LA ELABORACION DE ESTE MENÚ SON EXENTOS DE GLUTEN

Valoración nutricional para una franja etaria de 7 a 12 años





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 ARROZ CON TOMATE  
MERLUZA A LA GALLEGA CON ENSALADA 2  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 701 PROT 26 g HC 83 g LIP 28 g

4 JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS 10  
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 7  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 766 PROT 32 g HC 60 g LIP 40 g

5 FIDEUA 7.8  
SALMON EN SALSA DE NATA CON ZANAHORIA BABY 2.1.6.8  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 748 PROT 33 g HC 90 g LIP 26 g

6 CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA  
POLLO ASADO CON PATATAS 8.10  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 705 PROT 38 g HC 64 g LIP 31 g

7 GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS 10  
MERLUZA AL AJILLO CON ENSALADA 2.8  
POSTRE LACTEO Y PAN 8.6  
KCAL 750 PROT 34 g HC 87 g LIP 26 g

10 DIA DE LAS LEGUMBRES LENTEJAS A LA HORTELANA  
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 7  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 766 PROT 27 HC 82 g LIP 32 g

11 CREMA DE CALABACIN 10  
ATUN REBOZADO CON ENSALADA 1.2.4.6.7.8.11  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 627 PROT 23 g HC 76 g LIP 34 g

12 PAELLA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA DE TERNERA (burauer meat) CON VERDURAS ASADAS 8.1  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 685 PROT 22 g HC 98 g LIP 21 g

13 SOPA DE AVE CON FIDEOS 7.8.5  
COCIDO COMPLETO garbanzos, ternera, patata 10  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 720 PROT 38 g HC 86 g LIP 25 g

14 PASTA EN SALSA ALBAHACA 7.8  
ABADEJO EN SALSA CREMOSA CON CHAMPINON 2.1.6.8  
POSTRE LACTEO Y PAN 8.6  
KCAL 709 PROT 38 HC 93 g LIP 25 g

17 DIA DE LA CROQUETA JUDIAS VERDES REHOGADA 10  
CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA 1.2.4.6.7.8.11  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 697 PROT 21 g HC 78 g LIP 32 g

18 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS 10  
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 10  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 736 PROT 39 g HC 68 g LIP 30 g

19 CREMA DE CALABAZA 10  
MERLUZA EN SALSA VERDE CON PATATA VAPOR 2.10  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 642 PROT 32 g HC 73 g LIP 23 g

20 ARROZ CON POLLO  
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA 7  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 731 PROT 27 g HC 89 g LIP 28 g

21 GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS 10  
POLLO AL CURRY CON ENSALADA 3.8  
POSTRE LACTEO Y PAN 8.6  
KCAL 688 PROT 44 g HC 68 g LIP 23 g

24 LENTEJAS A LA HORTELANA  
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA 7  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 766 PROT 27 g HC 82 g LIP 32 g

25 ARROZ MILANESA 1  
MERLUZA A LA VIZCAINA CON VERDURAS ASADAS 2.8  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 708 PROT 32 g HC 86 g LIP 25 g

26 JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS 10  
FILETE DE POLLO AL LIMON CON ENSALADA 8  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 681 PROT 41 g HC 62 g LIP 26 g

27 DIA ITALIANO PASTA EN SALSA ZANAHORIA Y CHAMPINON 7.8  
HAMBURGUESA DE TERNERA (burauer meat) ENCEBOLLADA CON ENSALADA 1  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 760 PROT 22 g HC 88 g LIP 34 g

28 NO LECTIVO

PARA MAS INFORMACION SOBRE PRESENCIA DE ALÉRGENOS (TRAS LAS PUEDE CONSULTAR EL LISTADO DE PLATOS EN NUESTRA WEB

Valoración nutricional para una franja etaria de 7 a 12 años







LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 ARROZ CON TOMATE  
LACON A LA GALLEGA  
CON ENSALADA  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 701 PROT 26 g HC 83 g LIP 28 g

4 JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS  
CON VERDURAS  
10  
TORTILLA DE PATATA  
CON ENSALADA  
7  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 766 PROT 32 g HC 60 g LIP 40 g

5 FIDEUA  
7.8  
SALMON MARINADO  
CON ZANAHORIA  
2  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 748 PROT 33 g HC 90 g LIP 26 g

6 CREMA DE VERDURAS  
DE LA HUERTA  
POLLO ASADO  
CON PATATAS  
8.10  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 705 PROT 38 g HC 64 g LIP 31 g

7 GARBANZOS GUISADOS  
CON VERDURAS  
10  
MERLUZA AL AJILLO  
CON ENSALADA  
2.8  
POSTRE SOJA Y PAN 8.1  
KCAL 750 PROT 34 g HC 87 g LIP 26 g

10 DIA DE LAS LEGUMBRES  
LENTEJAS CON VERDURAS  
10  
TORTILLA DE PATATA  
CON ENSALADA  
7  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 766 PROT 27 HC 82 g LIP 32 g

11 CREMA DE CALABACIN  
10  
ATUN REBOZADO  
CON ENSALADA  
1.2.4.6.7.8.11  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 627 PROT 23 g HC 76 g LIP 34 g

12 PAELLA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA DE TERNERA  
(burger meat) CON  
VERDURAS ASADAS  
8.1  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 685 PROT 22 g HC 98 g LIP 21 g

13 SOPA DE COCIDO  
CON FIDEOS  
7.8.5  
COCIDO COMPLETO  
garbanzos , tocino, morcillo y chorizo  
10  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 720 PROT 38 g HC 86 g LIP 25 g

14 PASTA INTEGRAL RIOJANA  
7.8  
ABADEJO A LA JARDINERA  
CON VERDURAS  
2  
POSTRE SOJA Y PAN 8.1  
KCAL 709 PROT 38 HC 93 g LIP 25 g

17 DIA DE LA CROQUETA  
JUDIAS VERDES REHOGADA  
10  
BACALAO REBOZADO  
CON ENSALADA  
2.8  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 697 PROT 21 g HC 78 g LIP 32 g

18 ALUBIAS PINTAS  
CON VERDURAS  
10  
CINTA DE LOMO AL AJILLO  
CON ENSALADA  
8  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 736 PROT 39 g HC 68 g LIP 30 g

19 CREMA DE CALABAZA  
10  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
CON PATATA VAPOR  
2.10  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 642 PROT 32 g HC 73 g LIP 23 g

20 ARROZ CON POLLO  
TORTILLA FRANCESA  
CON ENSALADA  
7  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 731 PROT 27 g HC 89 g LIP 28 g

21 GARBANZOS GUISADOS  
CON VERDURAS  
10  
POLLO AL CURRY  
CON ENSALADA  
3.8  
POSTRE SOJA Y PAN 8.1  
KCAL 688 PROT 44 g HC 68 g LIP 23 g

24 LENTEJAS GUISADAS  
CON CHORIZO  
10  
TORTILLA DE PATATA  
CON ENSALADA  
7  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 766 PROT 27 g HC 82 g LIP 32 g

25 ARROZ REHOGADO  
CON VERDURAS WOK  
5  
MERLUZA A LA VIZCAINA  
CON VERDURAS ASADAS  
2.8  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 708 PROT 32 g HC 86 g LIP 25 g

26 JUDIAS BLANCAS CON  
VERDURAS  
10  
FILETE DE POLLO AL LIMON  
CON ENSALADA  
8  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 681 PROT 41 g HC 62 g LIP 26 g

27 DIA ITALIANO  
PASTA EN SALSA ZANAHORIA  
Y CHAMPINON 7.8  
ALBONDIGAS (burger meat  
cerdo ternera) EN SALSA  
POMODORO C/ENSALADA  
1.8  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 760 PROT 22 g HC 88 g LIP 34 g

28 NO LECTIVO

PARA MAS INFORMACION SOBRE PRESENCIA DE ALÉRGENOS (TRAZAS) PUEDE CONSULTAR EL LISTADO DE PLATOS EN NUESTRA WEB

Valoración nutricional para una franja etaria de 7 a 12 años

Servicios integrales para colectividades SL. Victoria Grande. Nº Colegiado MAD0027

