



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 GUIADOS
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 CREMOSA
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 GUIADOS
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 GUIADAS
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 GUIADOS
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 GUIADOS
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 GUIADOS
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 GUIADOS
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 GUIADAS
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 (TRAZAS) 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 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 (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





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 GUISADOS 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 (burauer 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 GUISADOS 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 (burauer 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 FIDEJUA
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

