

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
8 ARROZ CON TOMATE arroz, tomate frito, ajo, aceite FILETE DE PAVO EN ADOBO CON ENSALADA pechuga de pavo, especias, aceite FRUTA Y PAN 8 KCAL 680 PROT 23 HC 93 g LIP 23 g Cena: fideos de calabacín c/atún	9 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10 lentejas, codillo de jamón, zanahoria TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite de oliva FRUTA Y PAN 8 KCAL 686 PROT 24 g HC 68 g LIP 32 g Cena: pollo con tomate y ensalada	10 MENESTRA DE VERDURAS 10 menestra, patata, tomate, aceite BACALAO REBOZADO CON ENSALADA 2.8 bacalao, harina, pan rallado FRUTA Y PAN 8 KCAL 612 PROT 23 g HC 73 g LIP 23 g Cena: cinta de lomo con verduras asadas	11 SOPA DE COCIDO 7.8.5 pasta, codillo, carcasas de pollo COMPLEMENTO DE COCIDO 10 garbanzos, tocino, morcillo, chorizo FRUTA Y PAN 8 KCAL 686 PROT 34 g HC 73 g LIP 25 g Cena: salmorejo con huevo y jamón	12 PASTA RIOJANA 7.8 pasta, picadillo de chorizo, tomate frito MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES 2.8 merluza, guisantes, cebolla, harina trigo POSTRE LACTEO O FRUTA Y PAN 8,6 KCAL 646 PROT 36 HC 84 g LIP 16 g Cena:fajilas con pavo y verduras
15 ARROZ TRES DELICIAS 7 arroz, tortilla, pavo, zanahoria ATÚN CON PISTO DE VERDURAS Y ENSALADA 1.2 atún, calabacín, pimienta, cebolla, tomate FRUTA Y PAN 8 KCAL 616 PROT 27 g HC 96 g LIP 13 g Cena:ternera la plancha con ensalada	16 JUDÍA BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS 10 judáis blancas, patata, codillo de jamón CINTA DE LOMO AL AJILLO 8 CON ENSALADA cinta de lomo de cerdo, ajo, perejil aceite FRUTA Y PAN 8 KCAL 637 PROT 39 g HC 66 g LIP 21 g Cena: merluza al ajillo c/zanahoria salteada	17 PASTA INTEGRAL CARBONARA 6.7.8 pasta integral, bacon, nata ABADEJO EN SALSA MARINERA Y ENSALADA 2.8 abadejo,zanahoria, cebolla, tomate FRUTA Y PAN 8 KCAL 627 PROT 31 g HC 88 g LIP 22 g Cena: pavo al curry con verduras asadas	18 GARBANZOS GUIADOS garbanzos, chorizo, codillo, patata TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA huevo líquido, aceite de oliva FRUTA Y PAN 8 KCAL 672 PROT 31 g HC 61 g LIP 31 g Cena: espinacas con queso de cabra y jamón	19 PURÉ DE VERDURAS DE LA HUERTA 5.10 patata, apio, repollo, zanahoria, aceite ESCALOPE DE POLLO 1.8 CON ENSALADA pollo, harina de trigo, pan rallado POSTRE LACTEO O FRUTA Y PAN 8,6 KCAL 605 PROT 33 g HC 70 g LIP 20 g Cena: wok de atún con verduras y soja
22 PASTA CON TOMATE Y QUESO 6.7.8 pasta, queso rallado, tomate frito SALMÓN A LA NARANJA CON ENSALADA 2.8 salmón, zumo de narajna, cebolla FRUTA Y PAN 8 KCAL 663 PROT 33 g HC 85 g LIP 20 g Cena: revuelto de jamón y queso	23 LENTEJAS ECOLOGICAS GUIADAS CON VERDURAS 10 lentejas ecológicas, codillo de jamón, zanahoria TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite de oliva FRUTA Y PAN 8 KCAL 686 PROT 24 g HC 68 g LIP 32 g Cena: magro estofado con menestra	24 JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10 judías, patata, tomate, aceite ALBÓNDIGAS (burger meat) 1.10.8 MIXTAS EN SALSA CON PATATAS burger meat cerdo-ternera, patata, cebolla FRUTA Y PAN 8 KCAL 690 PROT 23 g HC 54 g LIP 41 g Cena: bacalao ajo arriero c/parillada de verduras	25 PAELLA VALENCIANA arroz, menestra, tomate POLLO ASADO EN SALSA CON ENSALADA pollo, zanahoria, cebolla, aceite FRUTA Y PAN 8 KCAL 655 PROT 39 g HC 57 g LIP 27 g Cena: huevos a la plancha con pisto de verduras	DIA INGLES BACKED BEANS 10 alubias, judías, hortalizas FISH AND CHIPS 2.8.10 bacalao, harina, pan rallado POSTRE LACTEO O FRUTA Y PAN 8,6 KCAL 645 PROT 17 g HC 92 g LIP 22 g Cena: pollo asado con verdura vapor
29 GUISANTES REHOGADOS CON JAMÓN 10 guisantes, jamón york, patata, tomate EMPANADILLAS DE ATÚN CON ENSALADA 2.7.8 hojaldre, atún, tomate, huevo cocido FRUTA Y PAN 8 KCAL 614 PROT 22 g HC 51 g LIP 34 g Cena: guisado de ternera con verduras	30 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS 10 alubia pinta, patata, codillo de jamón TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA huevo líquido, aceite de oliva FRUTA Y PAN 8 KCAL 635 PROT 27 g HC 51 g LIP 33 g Cena: gallo a la plancha con panaché	1 SOJA 2 PESCADO 3 HOJALDRE 4 MOLUSCOS 5 APIO 6 LACTEOS 7 HUEVOS 8 CONTIENE GLUTEN 9 FRUTOS DE CÁSCARA 10 DIABAZO DE AZÚCAR Y SULFITOS 11 CRUSTÁCEOS 12 ALTRAMUCES 13 GRANOS DE SEMAJO 14 CACAHUETES		

Valoración nutricional para una franja etaria de 7 a 12 años
Servicios integrales para colectividades S.L. Victoria Grande MAD0027

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
8 ARROZ CON TOMATE FILETE DE PAVO EN ADOBO CON ENSALADA FRUTA Y PAN 8 KCAL 680 PROT 23 HC 93 g LIP 23 g	9 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10 TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA FRUTA Y PAN 8 KCAL 686 PROT 24 g HC 68 g LIP 32 g	10 MENESTRA DE VERDURAS 10 BACALAO REBOZADO CON ENSALADA 2.8 FRUTA Y PAN 8 KCAL 612 PROT 23 g HC 73 g LIP 23 g	11 SOPA DE COCIDO 7.8.5 COMPLEMENTO DE COCIDO 10 FRUTA Y PAN 8 KCAL 686 PROT 34 g HC 73 g LIP 25 g	12 PASTA RIOJANA 7.8 MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES 2.8 POSTRE LACTEO O FRUTA Y PAN 8,6 KCAL 646 PROT 36 HC 84 g LIP 16 g
15 ARROZ TRES DELICIAS 7 ATÚN CON PISTO DE VERDURAS Y ENSALADA 1.2 FRUTA Y PAN 8 KCAL 616 PROT 27 g HC 96 g LIP 13 g	16 JUDÍA BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS 10 CINTA DE LOMO AL AJILLO 8 CON ENSALADA FRUTA Y PAN 8 KCAL 637 PROT 39 g HC 66 g LIP 21 g	17 PASTA INTEGRAL CARBONARA 6.7.8 ABADEJO EN SALSA MARINERA Y ENSALADA 2.8 FRUTA Y PAN 8 KCAL 627 PROT 31 g HC 88 g LIP 22 g	18 GARBANZOS GUIADOS TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA FRUTA Y PAN 8 KCAL 672 PROT 31 g HC 61 g LIP 31 g	19 PURÉ DE VERDURAS DE LA HUERTA 5.10 ESCALOPE DE POLLO 1.8 CON ENSALADA POSTRE LACTEO O FRUTA Y PAN 8,6 KCAL 605 PROT 33 g HC 70 g LIP 20 g
22 PASTA CON TOMATE Y QUESO SALMÓN A LA NARANJA CON ENSALADA 2.8 FRUTA Y PAN 8 KCAL 663 PROT 33 g HC 85 g LIP 20 g	23 LENTEJAS ECOLOGICAS GUIADAS CON VERDURAS 10 TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA FRUTA Y PAN 8 KCAL 686 PROT 24 g HC 68 g LIP 32 g	24 JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10 ALBÓNDIGAS (burguer meat) 1.10.8 MIXTAS EN SALSA CON PATATAS FRUTA Y PAN 8 KCAL 690 PROT 23 g HC 54 g LIP 41 g	25 PAELLA VALENCIANA POLLO ASADO EN SALSA CON ENSALADA FRUTA Y PAN 8 KCAL 655 PROT 39 g HC 57 g LIP 27 g	26 BACKED BEANS 10 FISH AND CHIPS 2.8.10 POSTRE LACTEO O FRUTA Y PAN 8,6 KCAL 645 PROT 17 g HC 92 g LIP 22 g
29 GUISANTES REHOGADOS CON JAMÓN 10 EMPANADILLAS DE ATÚN CON ENSALADA 2.7.8 FRUTA Y PAN 8 KCAL 614 PROT 22 g HC 51 g LIP 34 g	30 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS 10 TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA FRUTA Y PAN 8 KCAL 635 PROT 27 g HC 51 g LIP 33 g	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 SOJA PESCADO MOZZA MOLUSCOS APIO LACTEOS HUEVOS CONTIENE GLUTEN FRUTOS DE CÁSCARA DICHAZO DE AZÚPES Y SULFITOS CRUSTÁCEOS ALTRAMUCES GRANOS DE SEMAJO CACAHUETES		

Valoración nutricional para una franja etaria de 7 a 12 años
Servicios integrales para colectividades S.L. Victoria Grande MAD0027

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8 ARROZ CON TOMATE RAGÚ DE PAVO ESTOFADO CON ENSALADA FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 680 PROT 23 HC 93 g LIP 23 g	9 LENTEJAS A LA HORTELANA TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 686 PROT 24 g HC 68 g LIP 32 g	10 MENESTRA DE VERDURAS 10 MERLUZA REBOZADA CON HARINA DE MAÍZ Y ENSALADA 2 FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 612 PROT 23 g HC 73 g LIP 23 g	11 SOPA DE AVE CON FIDEOS 5 SIN GLUTEN NI HUEVO COMPLEMENTO DE COCIDO 10 garbanzos, patata, ternera,chorizo FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 686 PROT 34 g HC 73 g LIP 25 g	12 PASTA EN SALSA ALBAHACA SIN GLUTEN NI HUEVO MERLUZA AL AJILLO CON ZARANGOLLO 2 FRUTA Y PAN S/GLUTEN KCAL 646 PROT 36 HC 84 g LIP 16 g
15 ARROZ CON VERDURAS WOK PALOMETA EN SALSA DE VERDURAS Y ENSALADA 2 FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 616 PROT 27 g HC 96 g LIP 13 g	16 JUDÍA BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS 10 CINTA DE LOMO AL AJILLO CON ENSALADA FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 637 PROT 39 g HC 66 g LIP 21 g	17 PASTA EN SALSA DE ZANAHORIA CON CHAMPIÑÓN SIN GLUTEN NI HUEVO MERLUZA EN SALSA MARINERA 2 CON ENSALDA FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 627 PROT 31 g HC 88 g LIP 22 g	18 GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS 10 TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 672 PROT 31 g HC 61 g LIP 31 g	19 CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA 10 NUGGETS DE POLLO SIN GLUTEN CON ENSALADA FRUTA Y PAN S/GLUTEN KCAL 605 PROT 33 g HC 70 g LIP 20 g
22 PASTA EN SALSA DE VERDURAS SIN GLUTEN NI HUEVO SALMÓN MARINADO CON ENSALADA 2 FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 663 PROT 33 g HC 85 g LIP 20 g	23 LENTEJAS A LA HORTELANA TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 686 PROT 24 g HC 68 g LIP 32 g	24 JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10 HAMBURGUESA (burger meat) DE TERNERA ENCEBOLLADA CON PATATA VAPOR 1.10 FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 690 PROT 23 g HC 54 g LIP 41 g	25 PAELLA DE VERDURAS POLLO ASADO EN SALSA CON ENSALADA FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 655 PROT 39 g HC 57 g LIP 27 g	26 ALUBIAS CANELA GUISADAS CON VERDURAS 10 FISH AND CHIPS 2.10 Merluza rebozada con harina de maíz FRUTA Y PAN S/GLUTEN KCAL 645 PROT 17 g HC 92 g LIP 22 g
29 GUISANTES REHOGADOS 10 EMPANADILLAS DE ATÚN SIN GLUTEN CON ENSALADA 1.2.6.7.9 FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 614 PROT 22 g HC 51 g LIP 34 g	30 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS 10 TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 635 PROT 27 g HC 51 g LIP 33 g	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 SOJA PESCADO MOZZA MOLUSCOS APIO LACTEOS HUEVOS CONTIENE GLUTEN FRUTOS DE CÁSCARA DIÓXIDO DE AZÚFRO Y SULFITOS CRUSTÁCEOS ALTRAMUCES GRANOS DE SEMAJO CACAHUETES		

*LOS PRODUCTOS UTILIZADOS PARA LA ELABORACIÓN DE ESTE MENÚ SON EXENTOS DE GLUTEN

Valoración nutricional para una franja etaria de 7 a 12 años

Servicios integrales para colectividades S.L. Victoria Grande MAD0027

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8 ARROZ CON TOMATE FILETE DE PAVO EN ADOBO CON ENSALADA FRUTA Y PAN 8 KCAL 680 PROT 23 HC 93 g LIP 23 g	9 LENTEJAS A LA HORTELANA TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA FRUTA Y PAN 8 KCAL 686 PROT 24 g HC 68 g LIP 32 g	10 MENESTRA DE VERDURAS 10 BACALAO REBOZADO CON ENSALADA 2.8 FRUTA Y PAN 8 KCAL 612 PROT 23 g HC 73 g LIP 23 g	11 SOPA DE AVE CON FIDEOS 7.8.5 COMPLEMENTO DE COCIDO 10 garbanzos, patata, ternera FRUTA Y PAN 8 KCAL 686 PROT 34 g HC 73 g LIP 25 g	12 PASTA EN SALSA ALBAHACA 7.8 MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES 2.8 POSTRE LACTEO O FRUTA Y PAN 8,6 KCAL 646 PROT 36 HC 84 g LIP 16 g
15 ARROZ TRES DELICIAS 7 ATÚN CON PISTO DE VERDURAS Y ENSALADA 1.2 FRUTA Y PAN 8 KCAL 616 PROT 27 g HC 96 g LIP 13 g	16 JUDÍA BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS 10 RAGÚ DE PAVO A LA JARDINERA CON ZANAHORIA FRUTA Y PAN 8 KCAL 637 PROT 39 g HC 66 g LIP 21 g	17 PASTA EN SALSA DE ZANAHORIA CON CHAMPIÑÓN 7.8 ABADEJO EN SALSA MARINERA Y ENSALADA 2.8 FRUTA Y PAN 8 KCAL 627 PROT 31 g HC 88 g LIP 22 g	18 GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS 10 TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA FRUTA Y PAN 8 KCAL 672 PROT 31 g HC 61 g LIP 31 g	19 PURÉ DE VERDURAS DE LA HUERTA 5.10 ESCALOPE DE POLLO 1.8 CON ENSALADA POSTRE LACTEO O FRUTA Y PAN 8,6 KCAL 605 PROT 33 g HC 70 g LIP 20 g
22 PASTA CON TOMATE Y QUESO 6.7.8 SALMÓN A LA NARANJA CON ENSALADA 2.8 FRUTA Y PAN 8 KCAL 663 PROT 33 g HC 85 g LIP 20 g	23 LENTEJAS A LA HORTELANA TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA FRUTA Y PAN 8 KCAL 686 PROT 24 g HC 68 g LIP 32 g	24 JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10 HAMBURGUESA (burger meat) DE TERNERA ENCEBOLLADA CON PATATA VAPOR 1.10 FRUTA Y PAN 8 KCAL 690 PROT 23 g HC 54 g LIP 41 g	25 PAELLA VALENCIANA POLLO ASADO EN SALSA CON ENSALADA FRUTA Y PAN 8 KCAL 655 PROT 39 g HC 57 g LIP 27 g	26 ALUBIAS CANELA GUISADAS CON VERDURAS 10 FISH AND CHIPS 2.8.10 POSTRE LACTEO O FRUTA Y PAN 8,6 KCAL 645 PROT 17 g HC 92 g LIP 22 g
29 GUISANTES REHOGADOS 10 EMPANADILLAS DE ATÚN CON ENSALADA 2.7.8 FRUTA Y PAN 8 KCAL 614 PROT 22 g HC 51 g LIP 34 g	30 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS 10 TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA FRUTA Y PAN 8 KCAL 635 PROT 27 g HC 51 g LIP 33 g	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 SOJA PESCADO MOZZA MOLUSCOS APIO LACTEOS HUEVOS CONTIENE GLUTEN FRUTOS DE CÁSCARA DICHAZO DE AZÚCAR Y SULFITOS CRUSTÁCEOS ALTRAMUCES GRANOS DE SEMAJO CACAHUETES		

Valoración nutricional para una franja etaria de 7 a 12 años
Servicios integrales para colectividades S.L. Victoria Grande MAD0027

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
8 ARROZ CON TOMATE FILETE DE PAVO EN ADOBO CON ENSALADA FRUTA Y PAN 8 KCAL 680 PROT 23 HC 93 g LIP 23 g	9 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10 TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA FRUTA Y PAN 8 KCAL 686 PROT 24 g HC 68 g LIP 32 g	10 CREMA DE VERDURAS 10 BACALAO REBOZADO CON ENSALADA 2.8 FRUTA Y PAN 8 KCAL 612 PROT 23 g HC 73 g LIP 23 g	11 SOPA DE COCIDO 7.8.5 COMPLEMENTO DE COCIDO 10 FRUTA Y PAN 8 KCAL 686 PROT 34 g HC 73 g LIP 25 g	12 PASTA RIOJANA 7.8 MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES 2.8 POSTRE LACTEO O FRUTA Y PAN 8,6 KCAL 646 PROT 36 HC 84 g LIP 16 g
15 ARROZ TRES DELICIAS 7 ATÚN CON PISTO DE VERDURAS Y ENSALADA 1.2 FRUTA Y PAN 8 KCAL 616 PROT 27 g HC 96 g LIP 13 g	16 JUDÍA BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS 10 CINTA DE LOMO AL AJILLO 8 CON ENSALADA FRUTA Y PAN 8 KCAL 637 PROT 39 g HC 66 g LIP 21 g	17 PASTA INTEGRAL CARBONARA 6.7.8 ABADEJO EN SALSA MARINERA Y ENSALADA 2.8 FRUTA Y PAN 8 KCAL 627 PROT 31 g HC 88 g LIP 22 g	18 GARBANZOS GUIADOS TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA FRUTA Y PAN 8 KCAL 672 PROT 31 g HC 61 g LIP 31 g	19 PURÉ DE VERDURAS DE LA HUERTA 5.10 ESCALOPE DE POLLO 1.8 CON ENSALADA POSTRE LACTEO O FRUTA Y PAN 8,6 KCAL 605 PROT 33 g HC 70 g LIP 20 g
22 PASTA CON TOMATE Y QUESO SALMÓN A LA NARANJA CON ENSALADA 2.8 FRUTA Y PAN 8 KCAL 663 PROT 33 g HC 85 g LIP 20 g	23 LENTEJAS ECOLOGICAS GUIADAS CON VERDURAS 10 TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA FRUTA Y PAN 8 KCAL 686 PROT 24 g HC 68 g LIP 32 g	24 JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10 ALBÓNDIGAS (burguer meat) 1.10.8 MIXTAS EN SALSA CON PATATAS FRUTA Y PAN 8 KCAL 690 PROT 23 g HC 54 g LIP 41 g	25 PAELLA DE VERDURAS 10 POLLO ASADO EN SALSA CON ENSALADA FRUTA Y PAN 8 KCAL 655 PROT 39 g HC 57 g LIP 27 g	26 BACKED BEANS 10 FISH AND CHIPS 2.8.10 POSTRE LACTEO O FRUTA Y PAN 8,6 KCAL 645 PROT 17 g HC 92 g LIP 22 g
29 GUISANTES REHOGADOS CON JAMÓN 10 EMPANADILLAS DE ATÚN CON ENSALADA 2.7.8 FRUTA Y PAN 8 KCAL 614 PROT 22 g HC 51 g LIP 34 g	30 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS 10 TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA FRUTA Y PAN 8 KCAL 635 PROT 27 g HC 51 g LIP 33 g	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 SOJA PESCADO MOZZAZA MOLUSCOS APIO LACTEOS HUEVOS CONTIENE GLUTEN FRUTOS DE CÁSCARA DICHAZO DE AZÚPES Y SULFITOS CRUSTÁCEOS ALTRAMUCES GRANOS DE SEMAJO CACAHUETES		

Valoración nutricional para una franja etaria de 7 a 12 años
Servicios integrales para colectividades S.L. Victoria Grande MAD0027