

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		ARROZ HORTELANO arroz, menestra, tomate, cúrcuma	2 CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA 5.10 patata, apio, zanahoria, repollo CINTA DE LOMO AL AJILLO 8 CON ENSALADA filete de pollo, ajo, perejil, harina	3 MACARRONES CON TOMATE Y CHORIZO 7.8 macarrones, tomate, chorizo FILETE DE POLLO AL LIMÓN CON ENSALADA 8 filete de pollo, agrio limón, harina
		MERLUZA A LA BILBAINA CON PIMIENTO MORRÓN 2.8.10 merluza, pimiento morrón, cebolla, harina	FRUTA Y PAN 8 KCAL 617 PROT 38 g HC 67 g LIP 21 g Cena: bacalao en papillote con patata asada	LACTEO O FRUTA Y PAN INTEGRAL 8,6 KCAL 682 PROT 38 HC 82 g LIP 27 g Cena: crema de calabaza c/huevo poché
6 JUDIAS VERDES REHOGADAS 10 judías verdes, patata, tomate frito BACALAO REBOZADO 2.8 CON ENSALADA bacalao, pan rallado, harina	7 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10 lentejas, patata, zanahoria, codillo LACÓN A LA GALLEGA CON ENSALADA jamón de cerdo cocido, pimentón, aceite	8 PASTA INTEGRAL AL QUESO 6.7.8 pasta integral, queso, nata, leche	9 ALUBIAS CANELA CON VERDURAS 10 alubias canela, patata, zanahoria, codillo POLLO AL CURRY 3.8 CON ENSALADA pollo, patata, zanahoria, curry, harina	DÍA DE LA HISPANIDAD ARROZ CON GANDULES arroz, verduras, aceitunas, cerdo
FRUTA Y PAN 8 KCAL 640 PROT 21 HC 66 g LIP 30 g Cena: salmorejo con huevo y jamón	FRUTA Y PAN 8 KCAL 664 PROT 35 g HC 78 g LIP 23 g Cena: pollo con tomate y ensalada	FRUTA Y PAN 8 KCAL 676 PROT 35 g HC 74 g LIP 25 g Cena: fajitas con pavo y verduras	FRUTA Y PAN 8 KCAL 668 PROT 35 g HC 60 g LIP 28 g Cena: fideos de calabacín c/atún	LACTEO O FRUTA Y PAN INTEGRAL 8,6 KCAL 679 PROT 18 HC 77 g LIP 32 g Cena:hamburguesa de ternera con verduras
13 NO LECTIVO COLIFLOR REHOGADA 10 coliflor, patata, aceite	14 JUDÍA BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS 10 judías, patata, zanahoria, codillo TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite	15 ARROZ CON TOMATE arroz, tomate frito, caldo de pollo	16 MENESTRA DE VERDURAS 10 menestra, patata, tomate frito	17 SOPA DE COCIDO 7.8.5 pasta, codillo, carcasas de pollo COMPLEMENTO DE COCIDO 10 garbanzos, tocino, morcillo, chorizo
ABADEJO AL AJILLO CON PATATA VAPOR 2.8.10 abadejo, patata, ajo, perejil, harina	FRUTA Y PAN 8 KCAL 623 PROT 39 g HC 59 g LIP 24 g Cena:ternera la plancha con ensalada	MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA 1.2.6.7.8. merluza, harina, huevo, leche	ALBONDIGAS MIXTAS (burguer meat cerdo-ternera) CON PATATAS 1.10 burguer meat cerdo-ternera, menestra FRUTA Y PAN 8 KCAL 684 PROT 18 g HC 61 g LIP 40 g Cena: espinacas con queso de cabra y jamón	LACTEO O FRUTA Y PAN INTEGRAL 8,6 KCAL 686 PROT 34 g HC 73 g LIP 25 g Cena: crema de calabaza con huevo poché
20 LENTEJAS ECOLOGICAS GUIADAS CON VERDURAS 10 lentejas ecológicas, patata, zanahoria, codillo HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA 1.2.6.7.8.11 huevo, pan rallado, harina, leche FRUTA Y PAN 8 KCAL 627 PROT 23 g HC 85 g LIP 18 g Cena: revuelto de jamón y queso	21 PASTA NAPOLITANA 7.8 pasta, jamón york, tomate frito MERLUZA EN SALSA DE NATA CON ZANAHORIA BABY 1.2.6 merluza, zanahoria, nata, margarina	22 CREMA DE BROCOLI 10 brocoli, patata, aceite HAMBURGUESA DE TERNERA (burguer meat) 1.8.10 AJILLO CON ENSALADA hamburguesa, ajo, perejil, harina FRUTA Y PAN 8 KCAL 664 PROT 22 g HC 66 g LIP 32 g Cena: bacalao ajo arriero c/parrillada de verduras	23 ARROZ TRES DELICIAS 7 arroz, pavo, tortilla, zanahoria POLLO ASADO 8 CON ENSALADA pollo, zanahoria, cúrcuma, harina de trigo	24 JUDIAS PINTAS CON VERDURAS 10 judías pintas, patata, zanahoria CANELONES DE ATÚN CON TOMATE Y QUESO 1.2.3.6.7.8.11 atún, tomate, pasta LACTEO O FRUTA Y PAN INTEGRAL 8,6 KCAL 773 PROT 31 g HC 77 g LIP 34 g Cena: pollo asado con verdura vapor
27 PASTA RIOJANA 7.8 pasta, picadillo de chorizo, tomate BACALAO EN SALSA MENIERE CON PATATA VAPOR 1.2.8 bacalao, patata, margarina, agrio limón	28 JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS 10 judías blancas, patata, zanahoria, codillo TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA huevo líquido, aceite	29 PAELLA DE VERDURAS arroz, menestra, tomate	30 GARBANZOS ESTOFADOS 10 garbanzos, patata, codillo, chorizo SAJONIA AL AJILLO 8 CON ENSALADA jamón de cerdo cocido, ajo, perejil, harina	HALLOWEEN CREMA DE CALABAZA calabaza, patata, aceite
FRUTA Y PAN 8 KCAL 682 PROT 41 g HC 88 g LIP 23 g Cena: guisado de ternera con verduras	FRUTA Y PAN 8 KCAL 677 PROT 39 g HC 59 g LIP 27 g Cena: gallo a la plancha con panaché	FRUTA Y PAN 8 KCAL 659 PROT 17 g HC 95 g LIP 22 g Cena:huevos rellenos a la portuguesa	FRUTA Y PAN 8 KCAL 623 PROT 37 g HC 75 g LIP 16 g Cena: emperador a la plancha c/pure de batata	LACTEO O FRUTA Y PAN INTEGRAL 8,6 KCAL 649 PROT 24 g HC 70 g LIP 28 g Cena: pizza de brocoli con atún

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		ARROZ HORTELANO MERLUZA A LA BILBAINA CON PIMIENTO MORRÓN 2.8.10 FRUTA Y PAN 8 KCAL 657 PROT 24 g HC 90g LIP 21g	2 CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA 5.10 CINTA DE LOMO AL AJILLO 8 CON ENSALADA FRUTA Y PAN 8 KCAL 617 PROT 38 g HC 67 g LIP 21 g	3 MACARRONES CON TOMATE Y CHORIZO 7.8 FILETE DE POLLO AL LIMÓN CON ENSALADA 8 POSTRE LACTEO O FRUTA Y PAN 8,6 KCAL 682 PROT 38 HC 82 g LIP 27 g
6 JUDIAS VERDES REHOGADAS 10 BACALAO REBOZADO 2.8 CON ENSALADA FRUTA Y PAN 8 KCAL 640 PROT 21 HC 66 g LIP 30 g	7 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10 LACÓN A LA GALLEGA CON ENSALADA FRUTA Y PAN 8 KCAL 664 PROT 35 g HC 78 g LIP 23 g	8 PASTA INTEGRAL AL QUESO 6.7.8 SALMÓN EN SALSA MARINERA CON ENSALADA 2.8 FRUTA Y PAN 8 KCAL 676 PROT 35 g HC 74 g LIP 25 g	9 ALUBIAS CANELA CON VERDURAS 10 POLLO AL CURRY 3.8 CON ENSALADA FRUTA Y PAN 8 KCAL 668 PROT 35 g HC 60 g LIP 28 g	DÍA DE LA HISPANIDAD ARROZ CON GANDULES TORTILLA FRANCESA.7 CON BATATA POSTRE LACTEO O FRUTA Y PAN 8,6 KCAL 679 PROT 18 HC 77 g LIP 32 g
13 NO LECTIVO COLIFLOR REHOGADA 10 ABADEJO AL AJILLO CON PATATA VAPOR 2.8.10 FRUTA Y PAN 8 KCAL 623 PROT 39 g HC 59 g LIP 24 g	14 JUDÍA BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS 10 TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA FRUTA Y PAN 8 KCAL 683 PROT 22 g HC 68 g LIP 32 g	15 ARROZ CON TOMATE MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA 1.2.6.7.8. FRUTA Y PAN 8 KCAL 669 PROT 20 g HC 99 g LIP 20 g	16 MENESTRA DE VERDURAS 10 ALBONDIGAS MIXTAS (burguer meat cerdo-ternera) CON PATATAS 1.10 FRUTA Y PAN 8 KCAL 684 PROT 18 g HC 61 g LIP 40 g	17 SOPA DE COCIDO 7.8.5 pasta, codillo, carcasas de pollo COMPLEMENTO DE COCIDO 10 garbanzos, tocino, morcillo, chorizo POSTRE LACTEO O FRUTA Y PAN 8,6 KCAL 686 PROT 34 g HC 73 g LIP 25 g
20 LENTEJAS ECOLOGICAS GUIADAS CON VERDURAS 10 HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA 1.2.6.7.8.11 FRUTA Y PAN 8 KCAL 627 PROT 23 g HC 85 g LIP 18 g	21 PASTA NAPOLITANA 7.8 MERLUZA EN SALSA DE NATA CON ZANAHORIA BABY 1.2.6 FRUTA Y PAN 8 KCAL 689 PROT 25 g HC 90 g LIP 24 g	22 CREMA DE BROCOLI 10 HAMBURGUESA DE TERNERA (burguer meat) 1.8.10 AJILLO CON ENSALADA FRUTA Y PAN 8 KCAL 664 PROT 22 g HC 66 g LIP 32 g	23 ARROZ TRES DELICIAS 7 POLLO ASADO 8 CON ENSALADA FRUTA Y PAN 8 KCAL 673 PROT 34 g HC 88 g LIP 20 g	24 JUDIAS PINTAS CON VERDURAS 10 CANELONES DE ATÚN CON TOMATE Y QUESO 1.2.3.6.7.8.11 POSTRE LACTEO O FRUTA Y PAN 8,6 KCAL 773 PROT 31 g HC 77 g LIP 34 g
27 PASTA RIOJANA 7.8 BACALAO EN SALSA MENIERE CON PATATA VAPOR 1.2.8 FRUTA Y PAN 8 KCAL 682 PROT 41 g HC 88 g LIP 23 g	28 JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS 10 TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA FRUTA Y PAN 8 KCAL 677 PROT 39 g HC 59 g LIP 27 g	29 PAELLA DE VERDURAS DADOS DE ROSADA CON ENSALADA 2.11 FRUTA Y PAN 8 KCAL 659 PROT 17 g HC 95 g LIP 22 g	30 GARBANZOS ESTOFADOS 10 SAJONIA AL AJILLO 8 CON ENSALADA FRUTA Y PAN 8 KCAL 623 PROT 37 g HC 75 g LIP 16 g	31 CREMA DE CALABAZA 10 SALCHICHAS DE PAVO CON PATATAS 1.10 POSTRE LACTEO O FRUTA Y PAN 8,6 KCAL 649 PROT 24 g HC 70 g LIP 28 g

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		ARROZ CON VERDURAS WOK 5 MERLUZA EN SALSA DE PIQUILLO CON PIMIENTO MORRÓN 2 FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 657 PROT 24 g HC 90g LIP 21g	2 CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA 5.10 CINTA DE LOMO A LA MADRILEÑA C/ENSALADA FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 617 PROT 38 g HC 67 g LIP 21 g	3 PASTA EN SALSA PROVENZAL SIN GLUTEN NI HUEVO FILETE DE POLLO AL AJILLO CON ENSALADA LACTEO O FRUTA Y PAN SIN GLUTEN 6 KCAL 682 PROT 38 HC 82 g LIP 27 g
	6 JUDIAS VERDES REHOGADAS 10 MERLUZA REBOZADA 2 CON HARINA DE MAÍZ Y ENSALADA FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 640 PROT 21 HC 66 g LIP 30 g	7 LENTEJAS A LA HORTELANA LACÓN A LA GALLEGA CON ENSALADA FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 664 PROT 35 g HC 78 g LIP 23 g	8 PASTA AL CURRY CON VERDURAS 3 SIN GLUTEN NI HUEVO SALMÓN MARINADO CON ENSALADA 2 FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 676 PROT 35 g HC 74 g LIP 25 g	9 ALUBIAS CANELA CON VERDURAS 10 POLLO AL CURRY 3 CON ENSALADA FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 668 PROT 35 g HC 60 g LIP 28 g
13 NO LECTIVO COLIFLOR AL PIMENTÓN 10 ABADEJO AL AJILLO CON PATATA VAPOR 2.10 FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 623 PROT 39 g HC 59 g LIP 24 g	14 JUDÍA BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS 10 TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 683 PROT 22 g HC 68 g LIP 32 g	15 ARROZ CON TOMATE MERLUZA A LA JARDINERA 2 CON CALABACÍN Y ZANAHORIA FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 669 PROT 20 g HC 99 g LIP 20 g	16 MENESTRA DE VERDURAS 10 HAMBURGUESA DE TERNERA (burger meat) 1.10 ESTOFADA C/PATATA VAPOR FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 684 PROT 18 g HC 61 g LIP 40 g	17 SOPA DE AVE CON FIDEOS 5 SIN GLUTEN NI HUEVO COMPLEMENTO DE COCIDO 10 garbanzos, tocino, morcillo, chorizo LACTEO O FRUTA Y PAN SIN GLUTEN 6 KCAL 686 PROT 34 g HC 73 g LIP 25 g
20 LENTEJAS A LA HORTELANA TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 627 PROT 23 g HC 85 g LIP 18 g	21 PASTA EN SALSA ALBAHACA SIN GLUTEN NI HUEVO MERLUZA EN SALSA MARINERA CON ZANAHORIA BABY 2 FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 689 PROT 25 g HC 90 g LIP 24 g	22 CREMA DE BROCOLI 10 HAMBURGUESA DE TERNERA (burger meat) 1.10 ESTOFADA CON ENSALADA FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 664 PROT 22 g HC 66 g LIP 32 g	23 ARROZ CON VERDURAS ASADAS POLLO ASADO CON ENSALADA FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 673 PROT 34 g HC 88 g LIP 20 g	24 JUDIAS PINTAS CON VERDURAS 10 PALOMETA EN SALSA PROVENZAL CON PATATA VAPOR 2.10 LACTEO O FRUTA Y PAN SIN GLUTEN 6 KCAL 773 PROT 31 g HC 77 g LIP 34 g
27 PASTA EN SALSA DE ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN SIN GLUTEN NI HUEVO MERLUZA ENCEBOLLADA CON PATATA VAPOR 2 FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 682 PROT 41 g HC 88 g LIP 23 g	28 JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS 10 TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 677 PROT 39 g HC 59 g LIP 27 g	29 PAELLA DE VERDURAS MERLUZA REBOZADA 2 CON HARINA DE MAÍZ Y ENSALADA FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 659 PROT 17 g HC 95 g LIP 22 g	30 GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS 10 SAJONIA AL AJILLO 8 CON ENSALADA FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 623 PROT 37 g HC 75 g LIP 16 g	31 CREMA DE CALABAZA 10 SALCHICHAS DE PAVO CON PATATAS 1.10 LACTEO O FRUTA Y PAN SIN GLUTEN 6 KCAL 649 PROT 24 g HC 70 g LIP 28 g

*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

libro

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		ARROZ HORTELANO MERLUZA A LA BILBAINA CON PIMIENTO MORRÓN 2.8.10 FRUTA Y PAN 8 KCAL 657 PROT 24 g HC 90g LIP 21g	2 CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA 5.10 CINTA DE LOMO AL AJILLO 8 CON ENSALADA FRUTA Y PAN 8 KCAL 617 PROT 38 g HC 67 g LIP 21 g	3 MACARRONES CON TOMATE Y CHORIZO 7.8 FILETE DE POLLO AL LIMÓN CON ENSALADA 8 POSTRE LACTEO O FRUTA Y PAN 8,6 KCAL 682 PROT 38 HC 82 g LIP 27 g
	6 JUDIAS VERDES REHOGADAS 10 BACALAO REBOZADO 2.8 CON ENSALADA FRUTA Y PAN 8 KCAL 640 PROT 21 HC 66 g LIP 30 g	7 PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIA 10 LACÓN A LA GALLEGA CON ENSALADA FRUTA Y PAN 8 KCAL 664 PROT 35 g HC 78 g LIP 23 g	8 PASTA INTEGRAL AL QUESO 6.7.8 SALMÓN EN SALSA MARINERA CON ENSALADA 2.8 FRUTA Y PAN 8 KCAL 676 PROT 35 g HC 74 g LIP 25 g	9 ALUBIAS CANELA CON VERDURAS 10 POLLO AL CURRY 3.8 CON ENSALADA FRUTA Y PAN 8 KCAL 668 PROT 35 g HC 60 g LIP 28 g
13 NO LECTIVO COLIFLOR REHOGADA 10 ABADEJO AL AJILLO CON PATATA VAPOR 2.8.10 FRUTA Y PAN 8 KCAL 623 PROT 39 g HC 59 g LIP 24 g	14 JUDÍA BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS 10 TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA FRUTA Y PAN 8 KCAL 683 PROT 22 g HC 68 g LIP 32 g	15 ARROZ CON TOMATE MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA 1.2.6.7.8. FRUTA Y PAN 8 KCAL 669 PROT 20 g HC 99 g LIP 20 g	16 MENESTRA DE VERDURAS 10 ALBONDIGAS MIXTAS (burger meat cerdo-ternera) CON PATATAS 1.10 FRUTA Y PAN 8 KCAL 684 PROT 18 g HC 61 g LIP 40 g	17 SOPA DE COCIDO 7.8.5 pasta, codillo, carcasas de pollo COMPLEMENTO DE COCIDO 10 garbanzos, tocino, morcillo, chorizo POSTRE LACTEO O FRUTA Y PAN 8,6 KCAL 686 PROT 34 g HC 73 g LIP 25 g
20 PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIA 10 HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA 1.2.6.7.8.11 FRUTA Y PAN 8 KCAL 627 PROT 23 g HC 85 g LIP 18 g	21 PASTA NAPOLITANA 7.8 MERLUZA EN SALSA DE NATA CON ZANAHORIA BABY 1.2.6 FRUTA Y PAN 8 KCAL 689 PROT 25 g HC 90 g LIP 24 g	22 CREMA DE BROCOLI 10 HAMBURGUESA DE TERNERA (burger meat) 1.8.10 AJILLO CON ENSALADA FRUTA Y PAN 8 KCAL 664 PROT 22 g HC 66 g LIP 32 g	23 ARROZ TRES DELICIAS 7 POLLO ASADO 8 CON ENSALADA FRUTA Y PAN 8 KCAL 673 PROT 34 g HC 88 g LIP 20 g	24 JUDIAS PINTAS CON VERDURAS 10 CANELONES DE ATÚN CON TOMATE Y QUESO 1.2.3.6.7.8.11 POSTRE LACTEO O FRUTA Y PAN 8,6 KCAL 773 PROT 31 g HC 77 g LIP 34 g
27 PASTA RIOJANA 7.8 BACALAO EN SALSA MENIERE CON PATATA VAPOR 1.2.8 FRUTA Y PAN 8 KCAL 682 PROT 41 g HC 88 g LIP 23 g	28 JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS 10 TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA FRUTA Y PAN 8 KCAL 677 PROT 39 g HC 59 g LIP 27 g	29 PAELLA DE VERDURAS DADOS DE ROSADA CON ENSALADA 2.11 FRUTA Y PAN 8 KCAL 659 PROT 17 g HC 95 g LIP 22 g	30 GARBANZOS ESTOFADOS 10 SAJONIA AL AJILLO 8 CON ENSALADA FRUTA Y PAN 8 KCAL 623 PROT 37 g HC 75 g LIP 16 g	31 CREMA DE CALABAZA 10 SALCHICHAS DE PAVO CON PATATAS 1.10 POSTRE LACTEO O FRUTA Y PAN 8,6 KCAL 649 PROT 24 g HC 70 g LIP 28 g