

MENÚ BASAL



MIÉRCOLES 1

JUEVES 2

VIERNES 3

NO LECTIVO

FESTIVO

FESTIVO

LUNES 6

MARTES 7

MIÉRCOLES 8

JUEVES 9

VIERNES 10

NO LECTIVO

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10
lentejas, patata, calabaza, pimentón
TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7
CON ENSALADA
huevo líquido, patata, aceite
Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 651 HC 82 Prot 23 Gr 24

CREMA DE CALABACÍN 10
calabacín, patata, aceite
ESCALOPE DE POLLO REBOZADO 1.8
CON ENSALADA
filete de pollo, harina, pan rallado, aceite
Fruta de temporada y pan 8
Cal 677 HC 82 Prot 25 Gr 25

PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y QUESO 6.7.8
pasta integral, tomate frito, queso rallado
MERLUZA HORNO EN SALSA MARINERA 2.8
CON ZANAHORIA BABY
merluza, zanahoria, cebolla, tomate, harina
Fruta de temporada y pan 8
Cal 696 HC 91 Prot 34 Gr 20

ALUBIAS ESTOFADAS C/VERDURAS 10
alubias canela, patata, zanahoria, puerro
LACÓN A LA GALLEGA
CON ENSALADA
jamón de cerdo cocido, pimentón, aceite
Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8
Cal 674 HC 71 Prot 40 Gr 22

LUNES 13

MARTES 14

MIÉRCOLES 15

JUEVES 16

VIERNES 17

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10
lentejas, patata, calabaza, pimentón
EMPANADILLAS DE ATÚN 2.7.8
CON ENSALADA
hojaldre, atún, tomate, huevo cocido
Fruta de temporada y pan 8
Cal 599 HC 82 Prot 34 Gr 82

FIDEUA DE VERDURAS 7.8
pasta, guisantes, judías verdes, zanahoria, tomate
TORTILLA FRANCESA 7
CON ENSALADA
huevo líquido, aceite
Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 637 HC 78 Prot 24 Gr 24

JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10
judías verdes, patata, tomate frito
FILETE DE POLLO (horno) AL AJILLO 8
CON ENSALADA
filete de contramuslo, ajo, perejil, aceite
Fruta de temporada y pan 8
Cal 604 HC 63 Prot 34 Gr 21

PAELLA MIXTA 2.4.11
arroz, pollo, preparado de marisco sin concha, verdura
MERLUZA HORNO EN SALSA MENIERE 1.2.8
CON ENSALADA
merluza, agrio limón, margarina, ajo, perejil
Fruta de temporada y pan 8
Cal 648 HC 85 Prot 33 Gr 19

SOPA COCIDO C/PASTA INTEGRALES 5.7.8
pasta integral, codillo, gallina, garbanzos
COMPLEMENTO DE COCIDO 10
garbanzos, chorizo, ternera, patata
Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8
Cal 684 HC 71 Prot 34 Gr 28

LUNES 20

MARTES 21

MIÉRCOLES 22

JUEVES 23 - DÍA DEL LIBRO

VIERNES 24

ARROZ CON TOMATE
arroz, tomate frito, cebolla
PALOMETA AL HORNO EN SALSA VERDE 2.8
CON ENSALADA
palometa, ajo, perejil, cebolla, harina
Fruta de temporada y pan 8
Cal 677 HC 90 Prot 28 Gr 22

JUDÍAS BLANCAS GUIADAS 10
judías blancas, patata, zanahoria, puerro
TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7
CON ENSALADA
huevo líquido, patata, aceite
Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 650 HC 71 Prot 22 Gr 26

CREMA DE VERDURAS 10
menestra, patata, aceite
MERLUZA A LA ANDALUZA
CON ENSALADA 1.2.6.7.8
merluza, harina, leche, huevo
Fruta de temporada y pan 8
Cal 609 HC 58 Prot 33 Gr 25

SOPA DE LETRAS 5.7.8
pasta, gallina, apio, zanahoria
HAMBURGUESA DE TERNERA (burger meat)
HORNO C/VERDURAS 1.5.8.10
burger meat ternera, menestra, apio, cúrcuma
Fruta de temporada y pan 8
Cal 661 HC 58 Prot 38 Gr 29

GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 10
garbanzos, arroz integral, zanahoria, pimienta
POLLO ASADO 8
CON ENSALADA
pollo, zanahoria, cebolla, cúrcuma
Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8
Cal 679 HC 67 Prot 48 Gr 23

LUNES 27

MARTES 28

MIÉRCOLES 29

JUEVES 30

PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y VERDURAS
pasta integral, calabacín, berenjena, tomate, pimiento
TORTILLA FRANCESA 7
CON ENSALADA
huevo líquido, aceite
Fruta de temporada y pan 8
Cal 659 HC 85 Prot 19 Gr 25

LENTEJAS GUIADAS C/VERDURAS
lentejas, patata, calabaza, pimentón
MERLUZA AL HORNO CON SALSA LIMÓN 2.8
CON ENSALADA
merluza, agrio limón, ajo, perejil
Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 639 HC 74 Prot 39 Gr 20

CREMA DE CALABAZA 10
calabaza, patata, aceite
FILETE DE POLLO ASADO AL CURRY 3.8
CON ENSALADA
filete de contramuslo, curry, ajo, perejil, harina
Fruta de temporada y pan 8
Cal 624 HC 55 Prot 47 Gr 22

ARROZ HORTELANO
arroz, menestra, pimienta, tomate
GARBANZOS REHOGADOS 7.10
garbanzos, huevo cocido, sofrito de verduras
Fruta de temporada y pan 8
Cal 695 HC 99 Prot 26 Gr 19



MENÚ SIN FRUTOS SECOS



MIÉRCOLES 1

JUEVES 2

VIERNES 3

NO LECTIVO

FESTIVO

FESTIVO

LUNES 6

MARTES 7

MIÉRCOLES 8

JUEVES 9

VIERNES 10

NO LECTIVO

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10
lentejas, patata, calabaza, pimentón
TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7
CON ENSALADA
huevo líquido, patata, aceite
Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 651 HC 82 Prot 23 Gr 24

CREMA DE CALABACÍN 10
calabacín, patata, aceite
ESCALOPE DE POLLO REBOZADO 1.8
CON ENSALADA
filete de pollo, harina, pan rallado, aceite
Fruta de temporada y pan 8
Cal 677 HC 82 Prot 25 Gr 25

PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y QUESO 6.7.8
pasta integral, tomate frito, queso rallado
MERLUZA HORNO EN SALSA MARINERA 2.8
CON ZANAHORIA BABY
merluza, zanahoria, cebolla, tomate, harina
Fruta de temporada y pan 8
Cal 696 HC 91 Prot 34 Gr 20

ALUBIAS ESTOFADAS C/VERDURAS 10
alubias canela, patata, zanahoria, puerro
LACÓN A LA GALLEGA
CON ENSALADA
jamón de cerdo cocido, pimentón, aceite
Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8
Cal 674 HC 71 Prot 40 Gr 22

LUNES 13

MARTES 14

MIÉRCOLES 15

JUEVES 16

VIERNES 17

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10
lentejas, patata, calabaza, pimentón
EMPANADILLAS DE ATÚN 2.7.8
CON ENSALADA
hojaldre, atún, tomate, huevo cocido
Fruta de temporada y pan 8
Cal 599 HC 82 Prot 34 Gr 82

FIDEUA DE VERDURAS 7.8
pasta, guisantes, judías verdes, zanahoria, tomate
TORTILLA FRANCESA 7
CON ENSALADA
huevo líquido, aceite
Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 637 HC 78 Prot 24 Gr 24

JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10
judías verdes, patata, tomate frito
FILETE DE POLLO (horno) AL AJILLO 8
CON ENSALADA
filete de contramuslo, ajo, perejil, aceite
Fruta de temporada y pan 8
Cal 604 HC 63 Prot 34 Gr 21

PAELLA MIXTA 2.4.11
arroz, pollo, preparado de marisco sin concha, verdura
MERLUZA HORNO EN SALSA MENIERE 1.2.8
CON ENSALADA
merluza, agrio limón, margarina, ajo, perejil
Fruta de temporada y pan 8
Cal 648 HC 85 Prot 33 Gr 19

SOPA COCIDO C/PASTA INTEGRALES 5.7.8
pasta integral, codillo, gallina, garbanzos
COMPLEMENTO DE COCIDO 10
garbanzos, chorizo, ternera, patata
Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8
Cal 684 HC 71 Prot 34 Gr 28

LUNES 20

MARTES 21

MIÉRCOLES 22

JUEVES 23 - DÍA DEL LIBRO

VIERNES 24

ARROZ CON TOMATE
arroz, tomate frito, cebolla
PALOMETA AL HORNO EN SALSA VERDE 2.8
CON ENSALADA
palometa, ajo, perejil, cebolla, harina
Fruta de temporada y pan 8
Cal 677 HC 90 Prot 28 Gr 22

JUDÍAS BLANCAS GUIADAS 10
judías blancas, patata, zanahoria, puerro
TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7
CON ENSALADA
huevo líquido, patata, aceite
Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 650 HC 71 Prot 22 Gr 26

CREMA DE VERDURAS 10
menestra, patata, aceite
MERLUZA A LA ANDALUZA
CON ENSALADA 1.2.6.7.8
merluza, harina, leche, huevo
Fruta de temporada y pan 8
Cal 609 HC 58 Prot 33 Gr 25

SOPA DE LETRAS 5.7.8
pasta, gallina, apio, zanahoria
HAMBURGUESA DE TERNERA (burger meat)
HORNO C/VERDURAS 1.5.8.10
burger meat ternera, menestra, apio, cúrcuma
Fruta de temporada y pan 8
Cal 661 HC 58 Prot 38 Gr 29

GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 10
garbanzos, arroz integral, zanahoria, pimienta
POLLO ASADO 8
CON ENSALADA
pollo, zanahoria, cebolla, cúrcuma
Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8
Cal 679 HC 67 Prot 48 Gr 23

LUNES 27

MARTES 28

MIÉRCOLES 29

JUEVES 30

PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y VERDURAS
pasta integral, calabacín, berenjena, tomate, pimiento
TORTILLA FRANCESA 7
CON ENSALADA
huevo líquido, aceite
Fruta de temporada y pan 8
Cal 659 HC 85 Prot 19 Gr 25

LENTEJAS GUIADAS C/VERDURAS
lentejas, patata, calabaza, pimentón
MERLUZA AL HORNO CON SALSA LIMÓN 2.8
CON ENSALADA
merluza, agrio limón, ajo, perejil
Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 639 HC 74 Prot 39 Gr 20

CREMA DE CALABAZA 10
calabaza, patata, aceite
FILETE DE POLLO ASADO AL CURRY 3.8
CON ENSALADA
filete de contramuslo, curry, ajo, perejil, harina
Fruta de temporada y pan 8
Cal 624 HC 55 Prot 47 Gr 22

ARROZ HORTELANO
arroz, menestra, pimienta, tomate
GARBANZOS REHOGADOS 7.10
garbanzos, huevo cocido, sofrito de verduras
Fruta de temporada y pan 8
Cal 695 HC 99 Prot 26 Gr 19



MENÚ CELIACO SIN LACTOSA



MIÉRCOLES 1

JUEVES 2

VIERNES 3

NO LECTIVO

FESTIVO

FESTIVO

LUNES 6

MARTES 7

MIÉRCOLES 8

JUEVES 9

VIERNES 10

NO LECTIVO

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10

lentejas, patata, cebolla, pimiento, zanahoria

TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7

CON ENSALADA

huevo líquido, patata, aceite

Fruta de temporada y pan sin gluten

Cal 651 HC 82 Prot 23 Gr 24

CREMA DE CALABACÍN 10

calabacín, patata, puerro, pimienta, aceite

RAGÚ DE PAVO A LA JARDINERA

CON ENSALADA

ragú de pavo, calabaza, calabacín, cebolla, cúrcuma

Fruta de temporada y pan sin gluten

Cal 677 HC 82 Prot 25 Gr 25

PASTA EN SALSA DE TOMATE CASERO

PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO

MERLUZA HORNO EN SALSA MARINERA 2

CON ZANAHORIA BABY

merluza, zanahoria, cebolla, pimiento

Fruta de temporada y pan sin gluten

Cal 696 HC 91 Prot 34 Gr 20

ALUBIAS ESTOFADAS C/VERDURAS 10

alubias canela, patata, cebolla, pimiento, zanahoria

LACÓN A LA GALLEGA

CON ENSALADA

jamón de cerdo cocido, pimentón, aceite

Fruta de temporada y pan sin gluten

Cal 674 HC 71 Prot 40 Gr 22

LUNES 13

MARTES 14

MIÉRCOLES 15

JUEVES 16

VIERNES 17

LENTEJAS A LA HORTELANA

lentejas, zanahoria, calabacín, calabaza

SALMÓN MARINADO AL HORNO 2

CON ENSALADA

salmón, limón, ajo, tomillo, orégano

Fruta de temporada y pan sin gluten

Cal 599 HC 82 Prot 34 Gr 82

PASTA AL CURRY C/VERDURAS 3

PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO

TORTILLA FRANCESA 7

CON ENSALADA

huevo líquido, aceite

Fruta de temporada y pan sin gluten

Cal 637 HC 78 Prot 24 Gr 24

JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10

judías verdes, patata, ajo, perejil

FILETE DE POLLO (horno) AL AJILLO

CON ENSALADA

filete de contramuslo, ajo, perejil, cebolla, aceite

Fruta de temporada y pan sin gluten

Cal 604 HC 63 Prot 34 Gr 21

ARROZ CON PISTO

arroz verduras asadas, pimiento, tomate

MERLUZA AL HORNO CON ZARANGOLLO 2

Y ENSALADA

merluza, calabacín, cebolla

Fruta de temporada y pan sin gluten

Cal 648 HC 85 Prot 33 Gr 19

SOPA DE AVE CON FIDEOS 5

PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO

COMPLEMENTO DE COCIDO 10

garbanzos, chorizo, pollo, patata

Fruta de temporada y pan sin gluten

Cal 684 HC 71 Prot 34 Gr 28

LUNES 20

MARTES 21

MIÉRCOLES 22

JUEVES 23 - DÍA DEL LIBRO

VIERNES 24

ARROZ CON TOMATE

arroz, tomate frito, cebolla

PALOMETA EN SALSA DE VERDURAS 2

CON ENSALADA

palometa, ajo, cebolla, puerro, pimienta negra

Fruta de temporada y pan sin gluten

Cal 677 HC 90 Prot 28 Gr 22

JUDÍAS BLANCAS A LA HORTELANA

judías blancas, zanahoria, calabacín, calabaza

TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7

CON ENSALADA

huevo líquido, patata, aceite

Fruta de temporada y pan sin gluten

Cal 650 HC 71 Prot 22 Gr 26

CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA 10

calabacín, calabaza, patata, puerro

MERLUZA A LA GALLEGA 2

CON PATATA VAPOR 10

merluza, patata, pimentón, aceite

Fruta de temporada y pan sin gluten

Cal 609 HC 58 Prot 33 Gr 25

SOPA DE AVE CON LETRAS 5

PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO

HAMBURGUESA DE TERNERA (burger meat)

ESTOFADA C/VERDURAS 1.10

burger meat ternera, calabacín, berenjena, cebolla

Fruta de temporada y pan sin gluten

Cal 661 HC 58 Prot 38 Gr 29

GARBANZOS C/ARROZ integral y CURRY 3.10

garbanzos, arroz integral, zanahoria, curry

FILETE DE POLLO A LA MADRILEÑA

CON ENSALADA

filete de pollo, pimiento, cebolla, ajo

Fruta de temporada y pan sin gluten

Cal 679 HC 67 Prot 48 Gr 23

LUNES 27

MARTES 28

MIÉRCOLES 29

JUEVES 30

PASTA CON FRITADA DE VERDURAS

PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO

TORTILLA FRANCESA 7

CON ENSALADA

huevo líquido, aceite

Fruta de temporada y pan sin gluten

Cal 659 HC 85 Prot 19 Gr 25

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10

lentejas, patata, cebolla, pimiento, zanahoria

MERLUZA AL HORNO MARINADA 2

CON ENSALADA

merluza, limón, ajo, tomillo, orégano

Fruta de temporada y pan sin gluten

Cal 639 HC 74 Prot 39 Gr 20

CREMA DE CALABAZA 10

calabaza, patata, puerro, pimienta, aceite

POLLO ASADO

CON ENSALADA

pollo, zanahoria, cebolla, pimentón

Fruta de temporada y pan sin gluten

Cal 624 HC 55 Prot 47 Gr 22

ARROZ CON VERDURAS

arroz, zanahoria, calabacín

GARBANZOS CON SATEADO MEDITERRANEO

Y HUEVO PICADO 3.7.10

garbanzos, huevo, champiñón, judías verdes

Fruta de temporada y pan sin gluten

Cal 695 HC 99 Prot 26 Gr 19

*Los productos utilizados para la elaboración de este menú son exentos de gluten



Valoración nutricional para una franja etaria de 6 a 12 años

Servicios Integrales para Colectividades S.L. Victoria Grande MAD0027

MENÚ MUSULMAN



MIÉRCOLES 1

JUEVES 2

VIERNES 3

NO LECTIVO

FESTIVO

FESTIVO

LUNES 6

MARTES 7

MIÉRCOLES 8

JUEVES 9

VIERNES 10

NO LECTIVO

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10
lentejas, patata, calabaza, pimentón
TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7
CON ENSALADA
huevo líquido, patata, aceite
Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 651 HC 82 Prot 23 Gr 24

CREMA DE CALABACÍN 10
calabacín, patata, aceite
ESCALOPE DE POLLO REBOZADO 1.8
CON ENSALADA
filete de pollo, harina, pan rallado, aceite
Fruta de temporada y pan 8
Cal 677 HC 82 Prot 25 Gr 25

PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y QUESO 6.7.8
pasta integral, tomate frito, queso rallado
MERLUZA HORNO EN SALSAS MARINERA 2.8
CON ZANAHORIA BABY
merluza, zanahoria, cebolla, tomate, harina
Fruta de temporada y pan 8
Cal 696 HC 91 Prot 34 Gr 20

ALUBIAS ESTOFADAS C/VERDURAS 10
alubias canela, patata, zanahoria, puerro
TORTILLA FRANCESA 7
CON ENSALADA
huevo líquido, aceite
Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8
Cal 674 HC 71 Prot 40 Gr 22

LUNES 13

MARTES 14

MIÉRCOLES 15

JUEVES 16

VIERNES 17

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10
lentejas, patata, calabaza, pimentón
EMPANADILLAS DE ATÚN 2.7.8
CON ENSALADA
hojaldre, atún, tomate, huevo cocido
Fruta de temporada y pan 8
Cal 599 HC 82 Prot 34 Gr 82

FIDEUA DE VERDURAS 7.8
pasta, guisantes, judías verdes, zanahoria, tomate
TORTILLA FRANCESA 7
CON ENSALADA
huevo líquido, aceite
Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 637 HC 78 Prot 24 Gr 24

JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10
judías verdes, patata, tomate frito
FILETE DE POLLO (horno) AL AJILLO 8
CON ENSALADA
filete de contramuslo, ajo, perejil, aceite
Fruta de temporada y pan 8
Cal 604 HC 63 Prot 34 Gr 21

PAELLA MIXTA 2.4.11
arroz, pollo, preparado de marisco sin concha, verdura
MERLUZA HORNO EN SALSAS MENIERE 1.2.8
CON ENSALADA
merluza, agrio limón, margarina, ajo, perejil
Fruta de temporada y pan 8
Cal 648 HC 85 Prot 33 Gr 19

SOPA DE AVE CON FIDEOS 5.7.8
pasta, gallina, pollo, puerro, APIO
COMPLEMENTO DE COCIDO 10
garbanzos, zanahoria, pollo, patata
Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8
Cal 684 HC 71 Prot 34 Gr 28

LUNES 20

MARTES 21

MIÉRCOLES 22

JUEVES 23 - DÍA DEL LIBRO

VIERNES 24

ARROZ CON TOMATE
arroz, tomate frito, cebolla
PALOMETA AL HORNO EN SALSAS VERDE 2.8
CON ENSALADA
palometa, ajo, perejil, cebolla, harina
Fruta de temporada y pan 8
Cal 677 HC 90 Prot 28 Gr 22

JUDÍAS BLANCAS GUIADAS 10
judías blancas, patata, zanahoria, puerro
TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7
CON ENSALADA
huevo líquido, patata, aceite
Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 650 HC 71 Prot 22 Gr 26

CREMA DE VERDURAS 10
menestra, patata, aceite
MERLUZA A LA ANDALUZA
CON ENSALADA 1.2.6.7.8
merluza, harina, leche, huevo
Fruta de temporada y pan 8
Cal 609 HC 58 Prot 33 Gr 25

SOPA DE AVE CON LETRAS 5.7.8
pasta, gallina, pollo, puerro, APIO
HAMBURGUESA DE TERNERA (burger meat)
HORNO C/VERDURAS 1.5.8.10
burger meat ternera, menestra, apio, cúrcuma
Fruta de temporada y pan 8
Cal 661 HC 58 Prot 38 Gr 29

GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 10
garbanzos, arroz integral, zanahoria, pimienta
POLLO ASADO 8
CON ENSALADA
pollo, zanahoria, cebolla, cúrcuma
Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8
Cal 679 HC 67 Prot 48 Gr 23

LUNES 27

MARTES 28

MIÉRCOLES 29

JUEVES 30

PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y VERDURAS
pasta integral, calabacín, berenjena, tomate, pimiento
TORTILLA FRANCESA 7
CON ENSALADA
huevo líquido, aceite
Fruta de temporada y pan 8
Cal 659 HC 85 Prot 19 Gr 25

LENTEJAS GUIADAS C/VERDURAS
lentejas, patata, calabaza, pimentón
MERLUZA AL HORNO CON SALSAS LIMÓN 2.8
CON ENSALADA
merluza, agrio limón, ajo, perejil
Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 639 HC 74 Prot 39 Gr 20

CREMA DE CALABAZA 10
calabaza, patata, aceite
FILETE DE POLLO ASADO AL CURRY 3.8
CON ENSALADA
filete de contramuslo, curry, ajo, perejil, harina
Fruta de temporada y pan 8
Cal 624 HC 55 Prot 47 Gr 22

ARROZ HORTELANO
arroz, menestra, pimienta, tomate
GARBANZOS REHOGADOS 7.10
garbanzos, huevo cocido, sofrito de verduras
Fruta de temporada y pan 8
Cal 695 HC 99 Prot 26 Gr 19



MENÚ SIN LENTEJAS



MIÉRCOLES 1

JUEVES 2

VIERNES 3

NO LECTIVO

FESTIVO

FESTIVO

LUNES 6

MARTES 7

MIÉRCOLES 8

JUEVES 9

VIERNES 10

NO LECTIVO

ACELGAS A LA EXTREMEÑA 10
 acelgas, patata, ajo, pimentón
TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7
CON ENSALADA
 huevo líquido, patata, aceite
 Fruta de temporada y pan integral 8
 Cal 651 HC 82 Prot 23 Gr 24

CREMA DE CALABACÍN 10
 calabacín, patata, aceite
ESCALOPE DE POLLO REBOZADO 1.8
CON ENSALADA
 filete de pollo, harina, pan rallado, aceite
 Fruta de temporada y pan 8
 Cal 677 HC 82 Prot 25 Gr 25

PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y QUESO 6.7.8
 pasta integral, tomate frito, queso rallado
MERLUZA HORNO EN SALSA MARINERA 2.8
CON ZANAHORIA BABY
 merluza, zanahoria, cebolla, tomate, harina
 Fruta de temporada y pan 8
 Cal 696 HC 91 Prot 34 Gr 20

ALUBIAS ESTOFADAS C/VERDURAS 10
 alubias canela, patata, zanahoria, puero
LACÓN A LA GALLEGA
CON ENSALADA
 jamón de cerdo cocido, pimentón, aceite
 Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8
 Cal 674 HC 71 Prot 40 Gr 22

LUNES 13

MARTES 14

MIÉRCOLES 15

JUEVES 16

VIERNES 17

BRÓCOLI AL AJILLO 10
 brócoli, patata, aceite
EMPANADILLAS DE ATÚN 2.7.8
CON ENSALADA
 hojaldre, atún, tomate, huevo cocido
 Fruta de temporada y pan 8
 Cal 599 HC 82 Prot 34 Gr 82

FIDEUA DE VERDURAS 7.8
 pasta, guisantes, judías verdes, zanahoria, tomate
TORTILLA FRANCESA 7
CON ENSALADA
 huevo líquido, aceite
 Fruta de temporada y pan integral 8
 Cal 637 HC 78 Prot 24 Gr 24

JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10
 judías verdes, patata, tomate frito
FILETE DE POLLO (horno) AL AJILLO 8
CON ENSALADA
 filete de contramuslo, ajo, perejil, aceite
 Fruta de temporada y pan 8
 Cal 604 HC 63 Prot 34 Gr 21

PAELLA MIXTA 2.4.11
 arroz, pollo, preparado de marisco sin concha, verdura
MERLUZA HORNO EN SALSA MENIERE 1.2.8
CON ENSALADA
 merluza, agrio limón, margarina, ajo, perejil
 Fruta de temporada y pan 8
 Cal 648 HC 85 Prot 33 Gr 19

SOPA COCIDO C/PASTA INTEGRALES 5.7.8
 pasta integral, codillo, gallina, garbanzos
COMPLEMENTO DE COCIDO 10
 garbanzos, chorizo, ternera, patata
 Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8
 Cal 684 HC 71 Prot 34 Gr 28

LUNES 20

MARTES 21

MIÉRCOLES 22

JUEVES 23 - DÍA DEL LIBRO

VIERNES 24

ARROZ CON TOMATE
 arroz, tomate frito, cebolla
PALOMETA AL HORNO EN SALSA VERDE 2.8
CON ENSALADA
 palometa, ajo, perejil, cebolla, harina
 Fruta de temporada y pan 8
 Cal 677 HC 90 Prot 28 Gr 22

JUDÍAS BLANCAS GUIADAS 10
 judías blancas, patata, zanahoria, puero
TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7
CON ENSALADA
 huevo líquido, patata, aceite
 Fruta de temporada y pan integral 8
 Cal 650 HC 71 Prot 22 Gr 26

CREMA DE VERDURAS 10
 menestra, patata, aceite
MERLUZA A LA ANDALUZA
CON ENSALADA 1.2.6.7.8
 merluza, harina, leche, huevo
 Fruta de temporada y pan 8
 Cal 609 HC 58 Prot 33 Gr 25

SOPA DE LETRAS 5.7.8
 pasta, gallina, apio, zanahoria
HAMBURGUESA DE TERNERA (burger meat)
HORNO C/VERDURAS 1.5.8.10
 burger meat ternera, menestra, apio, cúrcuma
 Fruta de temporada y pan 8
 Cal 661 HC 58 Prot 38 Gr 29

GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 10
 garbanzos, arroz integral, zanahoria, pimienta
POLLO ASADO 8
CON ENSALADA
 pollo, zanahoria, cebolla, cúrcuma
 Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8
 Cal 679 HC 67 Prot 48 Gr 23

LUNES 27

MARTES 28

MIÉRCOLES 29

JUEVES 30

PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y VERDURAS
 pasta integral, calabacín, berenjena, tomate, pimiento
TORTILLA FRANCESA 7
CON ENSALADA
 huevo líquido, aceite
 Fruta de temporada y pan 8
 Cal 659 HC 85 Prot 19 Gr 25

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS 10
 patatas, calabacín, zanahoria, pimentón
MERLUZA AL HORNO CON SALSA LIMÓN 2.8
CON ENSALADA
 merluza, agrio limón, ajo, perejil
 Fruta de temporada y pan integral 8
 Cal 639 HC 74 Prot 39 Gr 20

CREMA DE CALABAZA 10
 calabaza, patata, aceite
FILETE DE POLLO ASADO AL CURRY 3.8
CON ENSALADA
 filete de contramuslo, curry, ajo, perejil, harina
 Fruta de temporada y pan 8
 Cal 624 HC 55 Prot 47 Gr 22

ARROZ HORTELANO
 arroz, menestra, pimienta, tomate
GARBANZOS REHOGADOS 7.10
 garbanzos, huevo cocido, sofrito de verduras
 Fruta de temporada y pan 8
 Cal 695 HC 99 Prot 26 Gr 19



MENÚ SIN BRÓCOLI



MIÉRCOLES 1

JUEVES 2

VIERNES 3

NO LECTIVO

FESTIVO

FESTIVO

LUNES 6

MARTES 7

MIÉRCOLES 8

JUEVES 9

VIERNES 10

NO LECTIVO

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10
lentejas, patata, calabaza, pimentón
TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7
CON ENSALADA
huevo líquido, patata, aceite
Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 651 HC 82 Prot 23 Gr 24

CREMA DE CALABACÍN 10
calabacín, patata, aceite
ESCALOPE DE POLLO REBOZADO 1.8
CON ENSALADA
filete de pollo, harina, pan rallado, aceite
Fruta de temporada y pan 8
Cal 677 HC 82 Prot 25 Gr 25

PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y QUESO 6.7.8
pasta integral, tomate frito, queso rallado
MERLUZA HORNO EN SALSA MARINERA 2.8
CON ZANAHORIA BABY
merluza, zanahoria, cebolla, tomate, harina
Fruta de temporada y pan 8
Cal 696 HC 91 Prot 34 Gr 20

ALUBIAS ESTOFADAS C/VERDURAS 10
alubias canela, patata, zanahoria, puerro
LACÓN A LA GALLEGA
CON ENSALADA
jamón de cerdo cocido, pimentón, aceite
Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8
Cal 674 HC 71 Prot 40 Gr 22

LUNES 13

MARTES 14

MIÉRCOLES 15

JUEVES 16

VIERNES 17

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10
lentejas, patata, calabaza, pimentón
EMPANADILLAS DE ATÚN 2.7.8
CON ENSALADA
hojaldre, atún, tomate, huevo cocido
Fruta de temporada y pan 8
Cal 599 HC 82 Prot 34 Gr 82

PASTA AL CURRY C/VERDURAS 3.7.8
pasta, calabacín, calabaza, zanahoria, curry
TORTILLA FRANCESA 7
CON ENSALADA
huevo líquido, aceite
Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 637 HC 78 Prot 24 Gr 24

JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10
judías verdes, patata, tomate frito
FILETE DE POLLO (HORNO) AL AJILLO 8
CON ENSALADA
filete de contramuslo, ajo, perejil, aceite
Fruta de temporada y pan 8
Cal 604 HC 63 Prot 34 Gr 21

ARROZ CON PISTO
arroz, verduras asadas, pimiento, tomate
MERLUZA HORNO EN SALSA MENIERE 1.2.8
CON ENSALADA
merluza, agrio limón, margarina, ajo, perejil
Fruta de temporada y pan 8
Cal 648 HC 85 Prot 33 Gr 19

SOPA COCIDO C/PASTA INTEGRALES 5.7.8
pasta integral, codillo, gallina, garbanzos
COMPLEMENTO DE COCIDO 10
garbanzos, chorizo, ternera, patata
Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8
Cal 684 HC 71 Prot 34 Gr 28

LUNES 20

MARTES 21

MIÉRCOLES 22

JUEVES 23 - DÍA DEL LIBRO

VIERNES 24

ARROZ CON TOMATE
arroz, tomate frito, cebolla
PALOMETA AL HORNO EN SALSA VERDE 2.8
CON ENSALADA
palometa, ajo, perejil, cebolla, harina
Fruta de temporada y pan 8
Cal 677 HC 90 Prot 28 Gr 22

JUDÍAS BLANCAS GUIADAS 10
judías blancas, patata, zanahoria, puerro
TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7
CON ENSALADA
huevo líquido, patata, aceite
Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 650 HC 71 Prot 22 Gr 26

CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA 10
calabacín, calabaza, patata, puerro
MERLUZA A LA ANDALUZA
CON ENSALADA 1.2.6.7.8
merluza, harina, leche, huevo
Fruta de temporada y pan 8
Cal 609 HC 58 Prot 33 Gr 25

SOPA DE LETRAS 5.7.8
pasta, gallina, apio, zanahoria
HAMBURGUESA DE TERNERA (BURGER MEAT)
ESTOFADA C/VERDURAS 1.10
burger meat ternera, calabacín, berenjena, cebolla
Fruta de temporada y pan 8
Cal 661 HC 58 Prot 38 Gr 29

GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 10
garbanzos, arroz integral, zanahoria, pimiento
POLLO ASADO 8
CON ENSALADA
pollo, zanahoria, cebolla, cúrcuma
Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8
Cal 679 HC 67 Prot 48 Gr 23

LUNES 27

MARTES 28

MIÉRCOLES 29

JUEVES 30

PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y VERDURAS
pasta integral, calabacín, berenjena, tomate, pimiento
TORTILLA FRANCESA 7
CON ENSALADA
huevo líquido, aceite
Fruta de temporada y pan 8
Cal 659 HC 85 Prot 19 Gr 25

LENTEJAS GUIADAS C/VERDURAS
lentejas, patata, calabaza, pimentón
MERLUZA AL HORNO CON SALSA LIMÓN 2.8
CON ENSALADA
merluza, agrio limón, ajo, perejil
Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 639 HC 74 Prot 39 Gr 20

CREMA DE CALABAZA 10
calabaza, patata, aceite
FILETE DE POLLO ASADO AL CURRY 3.8
CON ENSALADA
filete de contramuslo, curry, ajo, perejil, harina
Fruta de temporada y pan 8
Cal 624 HC 55 Prot 47 Gr 22

ARROZ CON VERDURAS
arroz, zanahoria, calabacín
GARBANZOS REHOGADOS 7.10
garbanzos, huevo cocido, sofrito de verduras
Fruta de temporada y pan 8
Cal 695 HC 99 Prot 26 Gr 19

