



ALÉRGENOS



1. GLUTEN



2. CRUSTÁCEOS



3. HUEVOS



4. PESCADO



5. CACAHUETES



6. SOJA



7. LÁCTEOS



8. FRUTOS DE CÁSCARA



9. APIO



10. MOSTAZA



11. SÉSAMO



12. DIÓXIDO DE AZÚFRE, SULFITOS



13. ALTRAMUZES



14. MOLUSCOS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

Arroz tres delicias (3, 6)
Merluza en tempura (1, 3, 4)
y lechuga y tomate (12)
Pan (1)
Fruta de temporada

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
668,98	32,28	76,11	26,62	4,02

12

**DÍA DE LA
HISPANIDAD**

19

Fideuá mixta (1, 3, 14)
Delicias de merluza (1, 2, 3, 4, 6, 7, 12)
con ensalada (12)
Pan (1)
Fruta de temporada

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
681,18	27,27	85,74	25,05	3,62

26

Arroz murciano
Merluza rebozada (3,4)
con ensalada (12)
Pan (1)
Fruta de temporada

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
675,52	26,85	85,33	25,24	5,26

6

Espaguetis con tomate y atún (1, 3, 4)
Tortilla francesa (3)
con ensalada (12)
Pan integral (1)
Fruta de temporada

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
615,07	21,91	80,50	23,34	3,74

13

Paella mixta (pescado, pollo y verduras)
(4)
Tortilla francesa (3)
con ensalada (12)
Pan integral (1)
Fruta de temporada

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
645,35	19,79	90,90	23,02	3,93

20

Patatas a la riojana
Pollo asado
con ensalada (12)
Pan integral (1)
Yogur (7)

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
605,79	32,68	59,54	25,92	6,52

27

Judías verdes rehogadas
Estofado de ternera
con patatas asadas
Pan integral (1)
Fruta de temporada

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
631,13	37,98	84,22	15,17	2,80

7

Sopa de cocido (fideos integrales) (1, 3)
Cocido completo
Pan (1)
Yogur (7)

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
669,20	41,60	79,80	20,37	7,19

14

Crema de verduras naturales
Salmón al horno (4)
con patatas
Pan (1)
Fruta de temporada

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
640,98	28,10	91,10	17,59	2,89

21

Lentejas estofadas (1)
Tortilla de patata y calabacín (3)
con ensalada (12)
Pan (1)
Fruta de temporada

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
634,20	25,49	76,27	26,23	5,17

28

Crema de calabaza (eco)
Pollo en salsa de tomate
con arroz integral
Pan (1)
Fruta de temporada

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
619,28	28,70	93,24	14,62	2,84

1

Sopa de fideos (1, 3)
Redondo de ternera al horno
con verduras
Pan (1)
Fruta de temporada

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
624,27	37,53	73,73	19,91	3,52

8

Judías verdes con patatas
Filete de Sajonia a la plancha
con ensalada (12)
Pan integral (1)
Fruta de temporada

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
691,81	29,93	74,26	29,86	7,14

15

Macarrones integrales a la italiana (1, 3, 7)
Salchichas de ave a la plancha
con ensalada (12)
Pan integral (1)
Fruta de temporada

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
708,24	20,90	66,34	39,21	8,36

22

Crema de verduras (eco)
Albóndigas en salsa (1, 6, 12)
con patatas
Pan integral (1)
Fruta de temporada

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
614,60	35,11	73,05	19,84	3,07

29

Garbanzos estofados
Filete de gallo al limón (4)
con ensalada
Pan integral (1)
Fruta de temporada

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
677,81	32,66	80,05	24,73	4,32

2

Judías blancas estofadas con verduras
Bacalao a la romana (1, 3, 4)
con lechuga y maíz
Pan (1)
Fruta de temporada

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
683,37	34,18	82,38	24,49	3,54

9

Patatas guisadas con magro y verduras
Palometa con tomate (4)
con pisto de verduras
Pan (1)
Fruta de temporada

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
660,17	33,51	78,00	23,80	3,37

16

Judías pintas estofadas
Merluza al horno (4)
con ensalada (12)
Pan (1)
Yogur (7)

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
638,07	37,56	63,47	25,43	5,81

23

Coditos integrales con tomate (1, 3)
Filetes de lenguado en salsa (1, 4)
Pan (1)
Fruta de temporada

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
668,21	33,02	103,56	13,55	2,14

30

Espirales con tomate (1, 3)
Tortilla francesa (3)
con ensalada (12)
Pan (1)
Fruta de temporada

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
610,93	17,43	87,01	22,30	3,79