

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
1 Tiburones con tomate frito (G, H) Tortilla de atún (H, P)		2 Puchero de garbanzos (patata, pollo, zanahoria, judía verde, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo, laurel) (Sul) Abadejo al limón (ajo, perejil) (P)		3 Arroz 5 delicias (guisante, zanahoria, maíz, barritas de mar, jamón york, cebolla, ajo) (P, H, C, M, S) Pechuga de pollo empanada (G, S, PLV, L)		4 Crema de verduras y huevo (puerro, patata, calabaza, zanahoria) (H) Magro con salsa de tomate (cebolla, zanahoria, ajo)		5 Lentejas con arroz (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón) Palometa con pisto (calabacín, pimiento rojo, cebolla, tomate) (P)	
Fruta/Pan ^G /Agua		Yogur ^{L,PLV} /Pan ^G /Agua		Fruta/Pan ^G /Agua		Yogur ^{L,PLV} /Pan ^G /Agua		Fruta/Pan ^G /Agua	
718 kcal 75,8 H.C.	36,0 prot. 26,1 grasas	612 kcal 50,4 H.C.	46,6 prot. 23,4 grasas	810 kcal 103,1 H.C.	39,8 prot. 22,9 grasas	625 kcal 53,1 H.C.	39,1 prot. 26,6 grasas	769 kcal 77,4 H.C.	47,2 prot. 28,4 grasas
8 Macarrones con chorizo (tomate, zanahoria, cebolla, ajo) (G, H, L, PLV) Tortilla campesina (patata, calabacín, pimiento rojo y verde, cebolla, ajo) (H)		9 Potaje de garbanzos y bacalao (patata, espinaca, cebolla, ajo, pimentón) (P, Sul) Pollo a la naranja (zanahoria, cebolla, zumo de naranja)		10 Arroz valenciano (pollo, cerdo, cebolla, judía verde, tomate, ajo, pimentón) Coliflor con bechamel y tomate (ajo, cebolla) (L, PLV, G)		11 Crema de calabaza y queso (patata, cebolla) (L, PLV) Albóndigas de carne a la jardinera (zanahoria, guisante, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo) (G, H, S, A, Sul)		12 FESTIVO	
Fruta/Pan ^G /Agua		Yogur ^{L,PLV} /Pan ^G /Agua		Fruta/Pan ^G /Agua		Yogur ^{L,PLV} /Pan ^G /Agua		Fruta/Pan ^G /Agua	
733 kcal 77,0 H.C.	40,1 prot. 26,8 grasas	565 kcal 51,3 H.C.	45,5 prot. 19,3 grasas	812 kcal 112,1 H.C.	52,0 prot. 14,4 grasas	687 kcal 67,9 H.C.	37,4 prot. 27,0 grasas		
15 Tiburones carbonara (nata, jamón york) (H, G, L, PLV, S) Abadejo con salsa de tomate (cebolla, zanahoria, ajo) (P)		16 Lentejas estofadas con verduras (patata, zanahoria, calabacín, pimiento) Tortilla de jamón york (H, S)		17 Arroz marinero (calamar, gamba, pimiento, cebolla, tomate) (C, M, Sul) Pavo en salsa de champiñones (patata, champiñón, cebolla, ajo)		18 Judías verdes con tomate (cebolla, zanahoria, ajo) Merluza a la romana (P, G, H, L, PLV)		19 Crema de garbanzos (patata, puerro, calabaza, zanahoria) (Sul) Magro de cerdo con pisto (calabacín, pimiento rojo, cebolla, tomate)	
Fruta/Pan ^G /Agua		Yogur ^{L,PLV} /Pan ^G /Agua		Fruta/Pan ^G /Agua		Yogur ^{L,PLV} /Pan ^G /Agua		Fruta/Pan ^G /Agua	
783 kcal 101,9 H.C.	34,2 prot. 23,6 grasas	826 kcal 41,2 H.C.	36,7 prot. 55,8 grasas	855 kcal 106,6 H.C.	50,8 prot. 22,3 grasas	909 kcal 58,1 H.C.	57,8 prot. 47,9 grasas	835 kcal 114,1 H.C.	39,2 prot. 23,0 grasas
22 Fideuá con tomate y atún (G, H, P) Tortilla de espinacas (H)		23 Judías blancas con pollo (patata, zanahoria, cebolla, ajo, pimentón) (Sul) Palometa en salsa verde (cebolla, patata, espinaca, pimiento verde, ajo) (P)		24 Arroz con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo) Hamburguesa de cerdo con tomate frito (S, Sul)		25 Patatas aldeanas (ajo, pimentón, laurel) Abadejo en salsa de zanahoria (cebolla, puerro, pimiento rojo) (P)		26 Garbanzos a la catalana (lacón, pimiento rojo, tomate, cebolla, ajo) (Sul, L, PLV) Pollo al horno con brócoli (cebolla, ajo)	
Fruta/Pan ^G /Agua		Yogur ^{L,PLV} /Pan ^G /Agua		Fruta/Pan ^G /Agua		Yogur ^{L,PLV} /Pan ^G /Agua		Fruta/Pan ^G /Agua	
677 kcal 91,8 H.C.	34,9 prot. 15,3 grasas	664 kcal 58,5 H.C.	47,9 prot. 25,2 grasas	815 kcal 99,9 H.C.	44,1 prot. 24,3 grasas	733 kcal 50,4 H.C.	42,1 prot. 38,7 grasas	666 kcal 72,9 H.C.	39,2 prot. 19,4 grasas
29 Espirales con verduras (zanahoria, tomate, calabacín, cebolla, pimiento verde, ajo) (G, H) Tortilla francesa con zanahoria rehogada (H)		30 Lentejas con chorizo (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón) (L, PLV) Miniempanadillas de atún (G, H, P, S, L, PLV, C, M)		31 Arroz con pollo (cebolla, pimiento verde, tomate, ajo, pimentón) Caella a la vizcaina (zanahoria, cebolla, pimiento rojo, puerro) (P)					
Fruta/Pan ^G /Agua		Yogur ^{L,PLV} /Pan ^G /Agua		Fruta/Pan ^G /Agua					
745 kcal 92,0 H.C.	30,2 prot. 23,8 grasas	886 kcal 53,5 H.C.	35,8 prot. 57,4 grasas	923 kcal 106,4 H.C.	46,8 prot. 31,1 grasas				

Reglamento UE 1169/2011, información sobre alérgenos alimentarios.

G, gluten
L, lactosa
P, pescado

A, apio
PLV, leche vaca
Mos, mostaza

H, huevo
Cac, cacahuete

S, soja
Ses, sésamo

Sul, sulfitos
Alt, altramucos

C, crustáceos

M, mariscos

FC, frutos de cáscara

Todos los menús serán adaptados para cualquier alergia o intolerancia alimentaria

Menú visado por Dña. Laura del Valle Díez,
Colegiada número CLM00024

Para la elaboración de todos los platos se utiliza ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA y SAL YODADA

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Calculada con los gramajes establecidos en el Documento Consenso de Comedores Escolares para niños de 7-12 años.