



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

FESTIVO

5	6	7	8	9
Macarrones de maíz bolonhesa (pavo/pollo) (carne picada de ave tomate, zanahoria, cebolla, ajo)	Lentajas con pollo (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón)	Arroz con tomate (cebolla, zanahoria, ajo)	Crema de calabacín con queso (patata, cebolla) (L, PLV)	Puchero de garbanzos (patata, pollo, zanahoria, judía verde, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo, laurel) (Sul)
Redondo de pavo en salsa de manzana (cebolla, zanahoria, puerro) (PLV, L, S, Sul)	Muslos de pollo al horno (aceite, ajo, perejil, laurel)	Salchichas frankfurt de ave con tomate frito (S, L, PLV)	Redondo de pavo en salsa de manzana (cebolla, zanahoria, puerro) (PLV, L, S, Sul)	Pavo con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla)
Fruta/Pan sin gluten / Agua	Yogur de SOJA / Pan sin gluten / Agua	Fruta/Pan sin gluten / Agua	Yogur de SOJA / Pan sin gluten / Agua	Fruta/Pan sin gluten / Agua
780 kcal 77,0 H.C. 40,1 prot. 26,8 grasas	805 kcal 81,3 H.C. 45,5 prot. 18,3 grasas	812 kcal 112,1 H.C. 51,8 prot. 16,4 grasas	887 kcal 87,9 H.C. 37,4 prot. 27,8 grasas	812 kcal 76,0 H.C. 23,9 prot. 21,1 grasas
12	13	14	15	16
Espirales de maíz con tomate frito	Puchero de garbanzos (patata, pollo, zanahoria, judía verde, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo, laurel) (Sul)	Arroz con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo)	Salteado de brócoli y zanahoria (cebolla, ajo)	Lentajas con arroz (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón)
Muslos de pollo al horno (aceite, ajo, perejil, laurel)	Salchichas frankfurt de ave con tomate frito (S, L, PLV)	Muslos de pollo al horno (aceite, ajo, perejil, laurel)	Ragout de pavo con tomate (zanahoria, cebolla, ajo)	Redondo de pavo en salsa de manzana (cebolla, zanahoria, puerro) (PLV, L, S, Sul)
Fruta/Pan sin gluten / Agua	Yogur de SOJA / Pan sin gluten / Agua	Fruta/Pan sin gluten / Agua	Yogur de SOJA / Pan sin gluten / Agua	Fruta/Pan sin gluten / Agua
780 kcal 321,9 H.C. 36,2 prot. 23,9 grasas	820 kcal 45,2 H.C. 36,7 prot. 15,8 grasas	855 kcal 295,9 H.C. 50,8 prot. 22,3 grasas	909 kcal 58,1 H.C. 37,8 prot. 47,9 grasas	855 kcal 154,1 H.C. 36,2 prot. 23,9 grasas
17	18	19	20	21
Macarrones de maíz con tomate frito	Puchero de garbanzos (patata, pollo, zanahoria, judía verde, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo, laurel) (Sul)	Crema de verduras (patata, zanahoria, calabacín, puerro, cebolla)	Crema de calabaza y queso (patata, cebolla) (L, PLV)	Judías blancas estofadas (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón) (Sul)
Muslos de pollo al horno (aceite, ajo, perejil, laurel)	Pollo a la naranja (zanahoria, cebolla, zumo de naranja)	Coliflor con tomate (cebolla, zanahoria, ajo)	Redondo de pavo en salsa de manzana (cebolla, zanahoria, puerro) (PLV, L, S, Sul)	Salchichas frankfurt de ave con tomate frito (S, L, PLV)
Fruta/Pan sin gluten / Agua	Yogur de SOJA / Pan sin gluten / Agua	Fruta/Pan sin gluten / Agua	Yogur de SOJA / Pan sin gluten / Agua	Fruta/Pan sin gluten / Agua
877 kcal 91,9 H.C. 34,9 prot. 15,3 grasas	864 kcal 58,5 H.C. 47,9 prot. 25,2 grasas	815 kcal 99,9 H.C. 44,1 prot. 26,3 grasas	793 kcal 50,4 H.C. 40,1 prot. 18,7 grasas	866 kcal 71,9 H.C. 40,9 prot. 19,4 grasas
22	23	24	25	26
Espirales de maíz con tomate frito	Lentajas estofadas con verduras (patata, zanahoria, calabacín, pimiento)	Arroz marinero (calamar, gamba, pimiento, cebolla, tomate) (C, M, Sul)	Judías verdes con tomate (cebolla, zanahoria, ajo)	Crema de garbanzos (patata, puerro, calabaza, zanahoria) (Sul)
Muslos de pollo al horno (aceite, ajo, perejil, laurel)	Ragout de pavo con tomate (zanahoria, cebolla, ajo)	Pavo en salsa de champiñones (patata, champiñón, cebolla, ajo)	Redondo de pavo en salsa de manzana (cebolla, zanahoria, puerro) (PLV, L, S, Sul)	Salchichas frankfurt de ave con tomate frito (S, L, PLV)
Fruta/Pan sin gluten / Agua	Yogur de SOJA / Pan sin gluten / Agua	Fruta/Pan sin gluten	Yogur de	Fruta/Pan sin gluten
780 kcal 92,0 H.C. 30,2 prot. 23,8 grasas	889 kcal 53,5 H.C. 35,8 prot. 17,4 grasas	829 kcal 295,4 H.C. 40,8 prot. 21,1 grasas		

Reglamento UE 1169/2011, información sobre alérgenos alimentarios.
G, gluten L, lactosa PLV, leche vaca H, huevo S, soja C, crustáceos
P, pescado A, apio Mo, mostaza Co, cacahuete Ses, sésamo Sul, sulfitos M, mariscos
Al, almendras FC, frutos de cáscara

Todos los menús serán adaptados para cualquier alergia o intolerancia alimentaria

Para la elaboración de todos los platos se utiliza ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
VALORACIÓN NUTRICIONAL: Calculada con los gramajes establecidos en el Documento Consenso de Comedores Escolares para niños de 7-12 años.

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