

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

1

SOPA DE COCIDO CON FIDEOS

1,3,6

Fideos, Ternera, Pollo, Zanahoria, Patata

GARBANZOS A LA MADRILEÑA CON CARNE Y VERDURAS

6

Garbanzo, Patata, Pollo, Hueso, Ternera

Fruta de temporada
Pan 1 / Agua

Kcal	Prot (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)
459	32,8	22,8	29,6

CENA: Patata + Pollo + Fruta

2

CREMA DE CALABAZA

Patata, Cebolla, Calabaza, Zanahoria, Aceite oliva

POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA

12

Pollo, Iceberg, Zanahoria, Maiz, Aceite

Fruta de temporada
Pan 1 / Agua

Kcal	Prot (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)
607	54,5	22,1	46,4

CENA: Verdura + Huevo + Lacteo

3

ARROZ CON POLLO Y VERDURA

12

Arroz, Pollo, Pimiento rojo, Cebolla, Pimiento verde

MERLUZA A LA ANDALUZA CON VERDURAS

1,4,12

Merluza, Menestra, Aceite, Pan rallado, Harina

Fruta de temporada
Pan 1 / Agua

Kcal	Prot (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)
551	23,9	20,7	62,1

CENA: Crema de Verdura + Pavo + Fruta

4

MENESTRA DE VERDURAS A LA RIOJANA

12

Menestra, Tomate frito, Aceite, Ajo, Sal

PECHUGA DE PAVO CON PATATAS

1

Carne de pavo, Patata, Aceite, Pan rallado, Harina

Fruta de temporada
Pan 1 / Agua

Kcal	Prot (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)
485	39,3	20,8	34

CENA: Patata + Pescado + Fruta

5

ALUBIAS PINTAS GUIADAS

6

Alubia pinta, Patata, Cebolla, Chorizo cerdo, Codillo

ALBONDIGAS EN SALSA

6,12

Albóndiga de ternera, Patata, Guisantes, Pimiento rojo, Pimiento verde

Fruta de temporada
Pan 1 / Agua

Kcal	Prot (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)
667	36,8	30,4	54,3

CENA: Verdura + Carne de cerdo+ Lacteo

6

SOPA DE PICADILLO CON PASTA

1,3

Gallina, Zanahoria, Pollo, Hueso, Fideos

TORTILLA ESPAÑOLA CON PIMIENTOS

3

Patata, Huevo, Cebolla, Aceite, Pimiento verde, Aceite

Fruta de temporada
Pan 1 / Agua

Kcal	Prot (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)
537	23,7	33	32,7

CENA: Crema de Verdura + Pavo + Fruta

7

GARBANZOS ESTOFADOS

4

Garbanzo, Tomate triturado, Pimiento rojo, Pimiento verde, Bacalao

POLLO A LA CAZUELA

12

Pollo, Zanahoria, Cebolla, Aceite, Vino

Fruta de temporada
Pan 1 / Agua

Kcal	Prot (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)
443	60,1	20,1	10,6

CENA: Sopa de pasta + Pescado+ Fruta

8

PATATAS GUIADAS CON POLLO Y VERDURAS

Patata, Pollo, Cebolla, Pimiento rojo, Pimiento verde

MERLUZA A LA ANDALUZA CON VERDURAS

1,4,12

Merluza, Menestra, Aceite, Pan rallado, Harina

Fruta de temporada
Pan 1 / Agua

Kcal	Prot (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)
478	26,3	20	47,1

CENA: Verdura + Huevo + Lacteo

9

CREMA DE CALABACÍN

Patata, Cebolla, Calabacín, Aceite oliva, Margarina

LOMO EMPANADO CON PATATAS

1

Lomo cerdo, Patata, Aceite, Pan rallado, Harina

Fruta de temporada
Pan 1 / Agua

Kcal	Prot (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)
581	22,8	24,8	66

CENA: Arroz + Pescado + Lacteo

10

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURITAS

12

Alubia blanca, J. Verde, Zanahoria, Coliflor, Esparrago, Champiñón, Alcachofa, Patata, Cebolla, Cebolla

MERLUZA AL LIMÓN CON GUIANTES

1,4,12

Merluza, Guisantes, Cebolla, Limon, Aceite

Fruta de temporada
Pan 1 / Agua

Kcal	Prot (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)
542	45,7	12,9	51,4

CENA: Verdura + Pollo + Fruta

11

ESPAGUETIS A LA BOLONESA

1,3,6,7

Tomate frito, Espagueti, Cebolla, Queso rallado

TORTILLA DE QUESO CON ZANAHORIA REHOGADA

3,7

Huevo, Zanahoria, Queso rallado, Cebolla, Aceite

Fruta de temporada
Pan 1 / Agua

Kcal	Prot (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)
624	31,2	31,3	56,4

CENA: Verdura + Pescado + Fruta

12

SOPA DE COCIDO CON FIDEOS

1,3,6

Fideos, Ternera, Pollo, Zanahoria, Patata

GARBANZOS A LA MADRILEÑA CON CARNE Y VERDURAS

6

Garbanzo, Patata, Pollo, Hueso, Ternera

Fruta de temporada
Pan 1 / Agua

Kcal	Prot (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)
459	32,8	22,8	29,6

CENA: Patata + Huevo + Lacteo

13

PAELLA MIXTA

2,4,12,14

Arroz, Pimiento rojo, Cebolla, Pimiento verde, Carne de cerdo

FILETE DE CABALLA CON ENSALADA

1

CABALLA FILETE C/P 130 GRS +10%, Zanahoria, Harina, Aceite oliva, Sal

Fruta de temporada
Pan 1 / Agua

Kcal	Prot (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)
400	11,3	12	60,3

CENA: Verdura + Carne de cerdo+ Fruta

14

ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE

Arroz, Tomate frito, Ajo, Aceite

MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA

1,4

Merluza, Iceberg, Zanahoria, Maiz, Harina

Fruta de temporada
Pan 1 / Agua

Kcal	Prot (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)
475	32	12,1	59,1

CENA: Verdura + Pescado + Lacteo

15

PATATAS GUIADAS A LA MARINERA

2,4,12,14

Patata, Cebolla, Pimiento rojo, Pimiento verde, Poton

POLLO ASADO AL LIMON CON ZANAHORIA

12

Pollo, Zanahoria, Cebolla, Aceite, Limon

Fruta de temporada
Pan 1 / Agua

Kcal	Prot (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)
662	72	21,9	42,7

CENA: Sopa de arroz + Carne cerdo+ Fruta

16

ARROZ CON POLLO Y VERDURA

12

Arroz, Pollo, Pimiento rojo, Cebolla, Pimiento verde

MERLUZA A LA ANDALUZA CON VERDURAS

1,2,4,12

Merluza, Guisantes, Aceite, Cebolla, Pan rallado

Fruta de temporada
Pan 1 / Agua

Kcal	Prot (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)
630	37,6	27,2	56,7

CENA: Verdura + Huevo + Lacteo

17

MENESTRA DE VERDURAS A LA RIOJANA

12

Menestra, Tomate frito, Aceite, Ajo, Sal

ALBONDIGAS EN SALSA

6,12

Albóndiga de ternera, Patata, Guisantes, Pimiento rojo, Pimiento verde

Fruta de temporada
Pan 1 / Agua

Kcal	Prot (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)
533	27	28,4	40,7

CENA: Sopa de arroz + Pescado + Lacteo

18

SOPA DE COCIDO CON FIDEOS

1,3,6

Fideos, Ternera, Pollo, Zanahoria, Patata

GARBANZOS A LA MADRILEÑA CON CARNE Y VERDURAS

6

Garbanzo, Patata, Pollo, Hueso, Ternera

Fruta de temporada
Pan 1 / Agua

Kcal	Prot (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)
459	32,8	22,8	29,6

CENA: Verdura + Pollo + Fruta

19

ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE

Arroz, Tomate frito, Ajo, Aceite

MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA

1,4

Merluza, Iceberg, Zanahoria, Maiz, Harina

Fruta de temporada
Pan 1 / Agua

Kcal	Prot (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)
475	32	12,1	59,1

CENA: Verdura + Pescado + Lacteo

20

PATATAS GUIADAS A LA MARINERA

2,4,12,14

Patata, Cebolla, Pimiento rojo, Pimiento verde, Poton

POLLO ASADO AL LIMON CON ZANAHORIA

12

Pollo, Zanahoria, Cebolla, Aceite, Limon

Fruta de temporada
Pan 1 / Agua

Kcal	Prot (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)
662	72	21,9	42,7

CENA: Sopa de arroz + Carne cerdo+ Fruta

21

ARROZ CON POLLO Y VERDURA

12

Arroz, Pollo, Pimiento rojo, Cebolla, Pimiento verde

MERLUZA A LA ANDALUZA CON VERDURAS

1,2,4,12

Merluza, Guisantes, Aceite, Cebolla, Pan rallado

Fruta de temporada
Pan 1 / Agua

Kcal	Prot (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)
630	37,6	27,2	56,7

CENA: Verdura + Huevo + Lacteo

22

ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE

Arroz, Tomate frito, Ajo, Aceite

MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA

1,4

Merluza, Iceberg, Zanahoria, Maiz, Harina

Fruta de temporada
Pan 1 / Agua

Kcal	Prot (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)
475	32	12,1	59,1

CENA: Verdura + Pescado + Lacteo

23

PATATAS GUIADAS A LA MARINERA

2,4,12,14

Patata, Cebolla, Pimiento rojo, Pimiento verde, Poton

POLLO ASADO AL LIMON CON ZANAHORIA

12

Pollo, Zanahoria, Cebolla, Aceite, Limon

Fruta de temporada
Pan 1 / Agua

Kcal	Prot (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)
662	72	21,9	42,7

CENA: Sopa de arroz + Carne cerdo+ Fruta

24

ARROZ CON POLLO Y VERDURA

12

Arroz, Pollo, Pimiento rojo, Cebolla, Pimiento verde

MERLUZA A LA ANDALUZA CON VERDURAS

1,2,4,12

Merluza, Guisantes, Aceite, Cebolla, Pan rallado

Fruta de temporada
Pan 1 / Agua

Kcal	Prot (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)
630	37,6	27,2	56,7

CENA: Verdura + Huevo + Lacteo

25

ARROZ CON POLLO Y VERDURA

12

Arroz, Pollo, Pimiento rojo, Cebolla, Pimiento verde

MERLUZA A LA ANDALUZA CON VERDURAS

1,2,4,12

Merluza, Guisantes, Aceite, Cebolla, Pan rallado

Fruta de temporada
Pan 1 / Agua

Kcal	Prot (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)
630	37,6	27,2	56,7

CENA: Verdura + Huevo + Lacteo

La información nutricional indicada en cada comida es la suma por ración del primero y segundo plato/ Los ingredientes indicados son los principales de cada plato

Menú revisado por Colegiado número CLM00225

CÓDIGOS ALÉRGENOS

