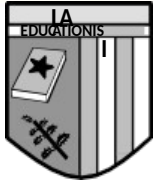


OCTUBRE 2020

LUNES



MARTES



MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

05

Puré de calabacín ^{Al. (1-7-12)}
Ternera asada con patatas
Fruta del tiempo / Pan ^{Al. (1)}

684 Kcal./ P:28,3g / H:82,5g
G:23,9g /A.G.S.:5,6g

06

Arroz con verduras
Bacalao al limón con ensalada ^{Al. (1-3-4-12)}
Fruta del tiempo / Pan ^{Al. (1)}

646 Kcal./ P:28,2g / H:85,7g
G:19,7g /A.G.S.:3,2g

07

Alubias con acelgas
Tortilla de jamón ensalada ^{Al. (3-12)}
Fruta del tiempo / Pan ^{Al. (1)}

629 Kcal./ P:26,6g / H:64,6g
G:24,8g /A.G.S.:4,5g

08

Hervido de verduras
Lomo de cerdo adobado con ensalada ^{Al. (6-7-12)}
Yogur - Lácteos / Pan ^{Al. (1-7)}

611 Kcal./ P:29,3g / H:57,3g
G:26,8g /A.G.S.:7,5g

638 Kcal./ P:37,6g / H:56,2g
G:27,8g /A.G.S.:7,4g

09

Lentejas a la riojana ^{Al. (1-6-7-12)}
Tilapia en salsa con verduras ^{Al. (4)}
Fruta del tiempo / Pan ^{Al. (1)}

647 Kcal./ P:35,6g / H:81,7g
G:16,3g /A.G.S.:5,6g

640 Kcal./ P:30g / H:58,8g
G:28,7g /A.G.S.:6,7 g

12

Crema de guisantes ^{Al. (1-7-12)}
Jamonicos de pollo al horno con arroz integral
Fruta del tiempo / Pan ^{Al. (1)}

686 Kcal./ P:34,9g / H:85,2g
G:19,7g /A.G.S.:3,9g

13

Fideuá ^{Al. (1-2-3-4-13)}
Tortilla de queso con ensalada ^{Al. (3-7-12)}
Fruta del tiempo / Pan ^{Al. (1)}

650 Kcal./ P:25,8g / H:62,5g
G:31,4g /A.G.S.:8,4g

14

Potaje de garbanzos ^{Al. (1-6-7-9-12)}
Rombos de merluza con ensalada ^{Al. (1-3-4-7-12)}
Fruta del tiempo / Pan ^{Al. (1)}

663 Kcal./ P:30,9g / H:65,7g
G:28g /A.G.S.:4,8g

15

Sopa de ave con arroz ^{Al. (9)}
Hamburguesa con jardinera de verduras ^{Al. (1-3-12)}
Fruta del tiempo / Pan ^{Al. (1)}

642 Kcal./ P:29,5g / H:61,3g
G:29,5g /A.G.S.:8,9g

16

Judías verdes con tomate y jamón
Marrajo al horno con patata panadera ^{Al. (4)}
Fruta del tiempo / Pan ^{Al. (1)}

641 Kcal./ P:32,5g / H:71,1g
G:22,7g /A.G.S.:4g

19

Lentejas con verduras ^{Al. (6)}
Tortilla de calabacín con ensalada mixta ^{Al. (3-4-12)}
Fruta del tiempo / Pan ^{Al. (1)}

663 Kcal./ P:24,3g / H:78,2g
G:24,5g /A.G.S.:4,3g

20

Crema de verduras de temporada ^{Al. (1-7-12)}
Lomo al horno con cebolla y patatas
Fruta del tiempo / Pan ^{Al. (1)}

688 Kcal./ P:23,8g / H:61,2g
G:36,6g /A.G.S.:12,5g

21

Espaguetis a la carbonara ^{Al. (1-3-6-7)}
Filete de salmón al horno con ensalada ^{Al. (4-12)}
Fruta del tiempo / Pan ^{Al. (1)}

693 Kcal./ P:30g / H:68,4g
G:31,7g /A.G.S.:6,4g

22

Sopa de verduras con arroz ^{Al. (9)}
Estofado de pavo con ensalada ^{Al. (12)}
Yogur - Lácteos / Pan ^{Al. (1-7)}

619 Kcal./ P:35,3g / H:60,1g
G:25,3g /A.G.S.:7,1g

23

Olla de pueblo
Lomos de merluza al horno con ensalada ^{Al. (4-12)}
Fruta del tiempo / Pan ^{Al. (1)}

647 Kcal./ P:29,9g / H:74,2g
G:21,3g /A.G.S.:4,1g

26

Macarrones con tomate, atún y cebolla ^{Al. (1-3-4)}
Tortilla de queso con ensalada ^{Al. (3-7-12)}
Fruta del tiempo / Pan ^{Al. (1)}

677 Kcal./ P:27,7g / H:67,8g
G:31,3g /A.G.S.:8,8g

27

Crema de zanahoria ^{Al. (1-7-12)}
Guisado de pollo con patatas
Fruta del tiempo / Pan integral ^{Al. (1)}

668 Kcal./ P:27,9g / H:66,5g
G:29,1g /A.G.S.:4,9g

28

Arroz al horno
Bacalao en salsa con verduras ^{Al. (4)}
Fruta del tiempo / Pan ^{Al. (1)}

639 Kcal./ P:32,1g / H:77g
G:20,8g /A.G.S.:4,4g

29

Guisantes con jamón
Ternera al horno con ensalada mixta ^{Al. (3-4-12)}
Fruta del tiempo / Pan integral ^{Al. (1)}

617 Kcal./ P:34,4g / H:54g
G:27,3g /A.G.S.:6,4g

30

Lentejas estofadas ^{Al. (6)}
Lomos de merluza al horno con ensalada ^{Al. (4-12)}
Fruta del tiempo / Pan ^{Al. (1)}

643 Kcal./ P:27,9g / H:78,6g
G:20,5g /A.G.S.:3,2g

ALÉRGICOS



1. GLUTEN



2. CRUSTACEOS



3. HUEVOS



4. PESCADO



5. CACAHUETES



6. SOJA



7. LÁCTEOS



8. FRUTOS DE CÁSCARA



9. APIO



10. MOSTAZA



11. SÉSAMO



12. DIOXIDO DE AZUFRE, SULFITOS







13. MOLUSCOS



14. ALTRAMUCOS

NOVIEMBRE - 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
02 Hervido valenciano Lomo de cerdo adobado con ensalada de tomate ^{Al. (6-7-12)} Fruta del tiempo / Pan ^{Al. (1)} 670 Kcal./ P:33,6g / H:72,5g G:24,8g /A.G.S.:5,5g	03 Espaguetis con tomate y orégano ^{Al. (1-3)} Tilapia en salsa con verduras ^{Al. (4)} Fruta del tiempo / Pan integral ^{Al. (1)} 625 Kcal./ P:24,3g / H:88,6g G:17g /A.G.S.:2,7g	04 Alubias a la riojana ^{Al. (1-6-7-12)} Tortilla de calabacín con ensalada ^{Al. (3-12)} Fruta del tiempo / Pan ^{Al. (1)} 636 Kcal./ P:28,3g / H:56,2g G:20,7g /A.G.S.:5,9g	05 Puré de verduras de temporada ^{Al. (1-7-12)} Escalopines de pavo en salsa de naranja con arroz integral Yogur - Lácteos / Pan integral ^{Al. (1-7)} 688 Kcal./ P:37,5g / H:78,6g G:23,4g /A.G.S.:8,4g	06 Garbanzos con espinacas ^{Al. (1-6-7-12)} Daditos de atún con pisto ^{Al. (4)} Fruta del tiempo / Pan ^{Al. (1)} 672 Kcal./ P:35,8g / H:73,3g G:22,7g /A.G.S.:4g	
09 Puré de calabacín ^{Al. (1-7-12)} Albóndigas en salsa con patatas ^{Al. (1-3-12)} Fruta del tiempo / Pan ^{Al. (1)} 744 Kcal./ P:30,6g / H:83g G:29,6g /A.G.S.:8g	10 Paella valenciana ^{Al. (6-12)} Revuelto de atún con ensalada ^{Al. (3-4-12)} Fruta del tiempo / Pan integral ^{Al. (1)} 612 Kcal./ P:23,7g / H:72,5g G:23,7g /A.G.S.:4,4g	11 Estofado de lentejas ^{Al. (6)} Filete de merluza al horno con ensalada ^{Al. (4-12)} Fruta del tiempo / Pan ^{Al. (1)} 648 Kcal./ P:34g / H:59,7g G:27,2g /A.G.S.:5,8g	12 Judías verdes con ajada Ternera asada con ensalada variada ^{Al. (12)} Fruta del tiempo / Pan integral ^{Al. (1)} 637 Kcal./ P:34,3g / H:58,2g G:27g /A.G.S.:6g	13 Alubias con acelgas Marrajo al horno con ensalada ^{Al. (4-12)} Fruta del tiempo / Pan ^{Al. (1)} 678 Kcal./ P:34,6g / H:77,3g G:21,3g /A.G.S.:3,8g	
16 Arroz blanco con tomate Tortilla de jamón con ensalada mixta ^{Al. (3-4-12)} Fruta del tiempo / Pan ^{Al. (1)} 626 Kcal./ P:16,7g / H:94g G:18,8g /A.G.S.:3,7g	17 Judías pintas con verduras ^{Al. (6)} Tilapia al horno con ensalada ^{Al. (4-12)} Fruta del tiempo / Pan integral ^{Al. (1)} 616 Kcal./ P:27,8g / H:73,2g G:18,9g /A.G.S.:2,9g	18 Sopa de verduras con fideos ^{Al. (1-3-9)} Lomo al horno con cebolla y patatas Fruta del tiempo / Pan ^{Al. (1)} 719 Kcal./ P:37,7g / H:80,8g G:25,3g /A.G.S.:5,9g	19 Patatas guisadas con carne Bacalao al limón con ensalada ^{Al. (1-3-4-12)} Yogur - Lácteos / Pan integral ^{Al. (1-7)} 720 Kcal./ P:41,7g / H:66,9g G: 30,1g /A.G.S.:8,2g	20 Crema de legumbres Muslitos de pollo la horno con ensalada variada ^{Al. (12)} Fruta del tiempo / Pan ^{Al. (1)} 633 Kcal./ P:34,1g / H:59,9g G:25,3g /A.G.S.:4,7g	
23 Fideuá ^{Al. (1-3-7)} Tortilla de pavo con ensalada ^{Al. (3-4-12)} Fruta del tiempo / Pan ^{Al. (1)} 673 Kcal./ P:26,4g / H:83,9g G:23,4g /A.G.S.:5,3g	24 Puré de verduras Longanizas en salsa de tomate con patatas ^{Al. (1-3-12)} Fruta del tiempo / Pan ^{Al. (1)} 641 Kcal./ P:30,7g / H:69,2g G:24,3g /A.G.S.:6,6g	25 Lentejas con verduras ^{Al. (6)} Lomos de merluza al limón con ensalada ^{Al. (1-3-4)} Fruta del tiempo / Pan ^{Al. (1)} 657 Kcal./ P:28,8g / H:70,3g G:14,7g /A.G.S.:3,9g	26 Hervido valenciano ^{Al. (1-7-12)} Pechugas de pollo a la plancha con ensalada variada ^{Al. (3-4-12)} Fruta del tiempo / Pan ^{Al. (1)} 611 Kcal./ P:29,3g / H:57,3g G:26,8g /A.G.S.:7,5g	27 Sopa de cocido ^{Al. (1-3)} Cocido completo ^{Al. (1-6-7-9-12)} Fruta del tiempo / Pan ^{Al. (1)} 647 Kcal./ P:35,6g / H:81,7g G:16,3g /A.G.S.:5,6g	
30 Tallarines gratinados ^{Al. (1-3-7)} Revuelto de atún con ensalada ^{Al. (3-4-12)} Fruta del tiempo / Pan ^{Al. (1)} 673 Kcal./ P:26,4g / H:83,9g G:23,4g /A.G.S.:5,3g					
					
					

ALÉRGICOS



1. GLUTEN



2. CRUSTACEOS



3. HUEVOS



4. PESCADO



5. CACAHUETES



6. SOJA



7. LÁCTEOS



8. FRUTOS DE CÁSCARA



9. APIO



10. MOSTAZA



11. SÉSAMO



12. DIOXIDO DE AZUFRE, SULFITOS



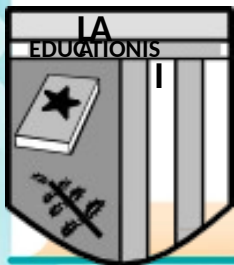
13. MOLUSCOS



14. ALTRAMUCOS

DICIEMBRE - 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01 Judías verdes con ajada Albóndigas en salsa con patatas ^{Al.} (1-3-12) Fruta del tiempo / Pan ^{Al.} (1)	02 Estofado de lentejas ^{Al.} (6) Filete de merluza rebozada con verduras ^{Al.} (1-3-4) Fruta del tiempo / Pan ^{Al.} (1)	03 Puré de verduras ^{Al.} (1-7-12) Pollo al horno con ensalada mixta ^{Al.} (3-4-12) Fruta del tiempo / Pan ^{Al.} (1)	04 Sopa de cocido ^{Al.} (1-3) Cocido completo ^{Al.} (1-6-7-9-12) Fruta del tiempo / Pan ^{Al.} (1)
	641 Kcal./ P:30,7g / H:69,2g G:24,3g /A.G.S.:6,6g	657 Kcal./ P:28,8g / H:70,3g G:14,7g /A.G.S.:3,9g	611 Kcal./ P:29,3g / H:57,3g G:26,8g /A.G.S.:7,5g	647 Kcal./ P:35,6g / H:81,7g G:16,3g /A.G.S.:5,6g
07 FESTIVO	08 FESTIVO	09 Alubias con acelgas Tortilla de jamón ensalada ^{Al.} (3-12) Fruta del tiempo / Pan ^{Al.} (1)	10 Hervido de verduras Lomo de cerdo adobado con ensalada ^{Al.} (6-7-12) Yogur - Lácteos / Pan ^{Al.} (1-7)	11 Lentejas a la riojana ^{Al.} (1-6-7-12) Tilapia en salsa con verduras ^{Al.} (4) Fruta del tiempo / Pan ^{Al.} (1)
		629 Kcal./ P:26,6g / H:64,6g G:24,8g /A.G.S.:4,5g	638 Kcal./ P:37,6g / H:56,2g G:27,8g /A.G.S.:7,4g	640 Kcal./ P:30g / H:58,8g G:28,7g /A.G.S.:6,7 g
14 Crema de guisantes ^{Al.} (1-7-12) Jamonicos de pollo al horno con arroz integral Fruta del tiempo / Pan ^{Al.} (1)	15 Fideuá ^{Al.} (1-2-3-4-13) Tortilla de queso con ensalada ^{Al.} (3-7-12) Fruta del tiempo / Pan ^{Al.} (1)	16 Potaje de garbanzos ^{Al.} (1-6-7-9-12) Rombos de merluza con ensalada ^{Al.} (1-3-4-7-12) Fruta del tiempo / Pan ^{Al.} (1)	17 Sopa de ave con arroz ^{Al.} (9) Hamburguesa con jardinera de verduras ^{Al.} (1-3-12) Fruta del tiempo / Pan ^{Al.} (1)	18 Judías verdes con tomate y jamón Marrajo al horno con patata panadera ^{Al.} (4) Fruta del tiempo / Pan ^{Al.} (1)
686 Kcal./ P:34,9g / H:85,2g G:19,7g /A.G.S.:3,9g	650 Kcal./ P:25,8g / H:62,5g G:31,4g /A.G.S.:8,4g	663 Kcal./ P:30,9g / H:65,7g G:28g /A.G.S.:4,8g	642 Kcal./ P:29,5g / H:61,3g G:29,5g /A.G.S.:8,9g	641 Kcal./ P:32,5g / H:71,1g G:22,7g /A.G.S.:4g
21 Lentejas con verduras ^{Al.} (6) Tortilla de calabacín con ensalada mixta ^{Al.} (3-4-12) Fruta del tiempo / Pan ^{Al.} (1)	22 Crema de verduras de temporada ^{Al.} (1-7-12) Lomo al horno con cebolla y patatas Fruta del tiempo / Pan ^{Al.} (1)	<h1>NAVIDAD</h1>		
663 Kcal./ P:24,3g / H:78,2g G:24,5g /A.G.S.:4,3g	688 Kcal./ P:23,8g / H:61,2g G:36,6g /A.G.S.:12,5g			



ALÉRGICOS



1. GLUTEN



2. CRUSTACEOS



3. HUEVOS



4. PESCADO



5. CACAHUETES



6. SOJA



7. LÁCTEOS



8. FRUTOS DE CÁSCARA



9. APIO



10. MOSTAZA



11. SÉSAMO



12. DIOXIDO DE AZUFRE, SULFITOS

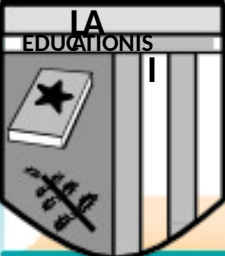






13. MOLUSCOS



14. ALTRAMUCES

ENERO - 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			07 Guisantes con jamón Ternera al horno con ensalada mixta <small>Al. (3-4-12)</small> Fruta del tiempo / Pan integral. (1)	08 Lentejas estofadas <small>Al. (6)</small> Lomos de merluza al horno con ensalada <small>Al. (4-12)</small> Fruta del tiempo / Pan. (1)
			617 Kcal./ P:34,4g / H:54g G:27,3g /A.G.S.:6,4g	643 Kcal./ P:27,9g / H:78,6g G:20,5g /A.G.S.:3,2g
11 Hervido valenciano Lomo de cerdo adobado con ensalada de tomate <small>Al. (6-7-12)</small> Fruta del tiempo / Pan. (1)	12 Espaguetis con tomate y orégano <small>Al. (1-3)</small> Tilapia en salsa con verduras <small>Al. (4)</small> Fruta del tiempo / Pan integral. (1)	13 Alubias a la riojana <small>Al. (1-6-7-12)</small> Tortilla de calabacín con ensalada <small>Al. (3-12)</small> Fruta del tiempo / Pan. (1)	14 Puré de verduras de temporada <small>Al. (1-7-12)</small> Escalopines de pavo en salsa de naranja con arroz integral Yogur - Lácteos / Pan integral. (1-7)	15 Garbanzos con espinacas <small>Al. (1-6-7-12)</small> Daditos de atún con pisto <small>Al. (4)</small> Fruta del tiempo / Pan. (1)
670 Kcal./ P:33,6g / H:72,5g G:24,8g /A.G.S.:5,5g	625 Kcal./ P:24,3g / H:88,6g G:17g /A.G.S.:2,7g	636 Kcal./ P:28,3g / H:56,2g G:20,7g /A.G.S.:5,9g	688 Kcal./ P:37,5g / H:78,6g G:23,4g /A.G.S.:8,4g	672 Kcal./ P:35,8g / H:73,3g G:22,7g /A.G.S.:4g
18 Puré de calabacín <small>Al. (1-7-12)</small> Albóndigas en salsa con patatas <small>Al. (1-3-12)</small> Fruta del tiempo / Pan. (1)	19 Paella valenciana <small>Al. (6-12)</small> Revuelto de atún con ensalada <small>Al. (3-4-12)</small> Fruta del tiempo / Pan integral. (1)	20 Estofado de lentejas <small>Al. (6)</small> Filete de merluza al horno con ensalada <small>Al. (4-12)</small> Fruta del tiempo / Pan. (1)	21 Judías verdes con ajada Ternera asada con ensalada variada <small>Al. (12)</small> Fruta del tiempo / Pan integral. (1)	22 Alubias con acelgas Marrajo al horno con ensalada <small>Al. (4-12)</small> Fruta del tiempo / Pan. (1)
744 Kcal./ P:30,6g / H:83g G:29,6g /A.G.S.:8g	612 Kcal./ P:23,7g / H:72,5g G:23,7g /A.G.S.:4,4g	648 Kcal./ P:34g / H:59,7g G:27,2g /A.G.S.:5,8g	637 Kcal./ P:34,3g / H:58,2g G:27g /A.G.S.:6g	678 Kcal./ P:34,6g / H:77,3g G:21,3g /A.G.S.:3,8g
25 Arroz blanco con tomate Tortilla de jamón con ensalada mixta <small>Al. (3-4-12)</small> Fruta del tiempo / Pan. (1)	26 Judías pintas con verduras <small>Al. (6)</small> Tilapia al horno con ensalada <small>Al. (4-12)</small> Fruta del tiempo / Pan integral. (1)	27 Sopa de verduras con fideos <small>Al. (1-3-9)</small> Lomo al horno con cebolla y patatas Fruta del tiempo / Pan. (1)	28 Patatas guisadas con carne Bacalao al limón con ensalada <small>Al. (1-3-4-12)</small> Yogur - Lácteos / Pan integral. (1-7)	29 Crema de legumbres Muslitos de pollo la horno con ensalada variada <small>Al. (12)</small> Fruta del tiempo / Pan. (1)
626 Kcal./ P:16,7g / H:94g G:18,8g /A.G.S.:3,7g	616 Kcal./ P:27,8g / H:73,2g G:18,9g /A.G.S.:2,9g	719 Kcal./ P:37,7g / H:80,8g G:25,3g /A.G.S.:5,9g	720 Kcal./ P:41,7g / H:66,9g G:30,1g /A.G.S.:8,2g	633 Kcal./ P:34,1g / H:59,9g G:25,3g /A.G.S.:4,7g
				

ALÉRGENOS



1. GLUTEN



2. CRUSTACEOS



3. HUEVOS



4. PESCADO



5. CACAHUETES



6. SOJA



7. LÁCTEOS



8. FRUTOS DE CÁSCARA



9. APO



10. MOSTAZA



11. SÉSAMO



12. DIOXIDO DE AZUFRE, SULFITOS



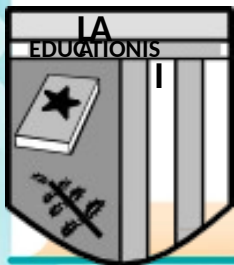
13. MOLUSCOS



14. ALTRAMUCOS

FEBRERO - 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Fideuá ^{Al. (1-2-3-4-13)} Tortilla de pavo con ensalada ^{Al. (3-6-7-12)} Fruta del tiempo / Pan ^{Al. (1)}	02 Puré de verduras ^{Al. (1-7-12)} Longanizas en salsa de tomate con patatas Fruta del tiempo / Pan integral ^{Al. (1)}	03 Lentejas con verduras ^{Al. (6)} Lomos de merluza al limón con ensalada ^{Al. (1-3-4-12)} Fruta del tiempo / Pan ^{Al. (1)}	04 Hervido valenciano Pollo al horno con ensalada variada ^{Al. (12)} Fruta del tiempo / Pan integral ^{Al. (1)}	05 Sopa de cocido ^{Al. (1-3)} Cocido completo ^{Al. (1-6-7-9-12)} Fruta del tiempo / Pan ^{Al. (1)}
687 Kcal./ P:26,2g / H:85,2g G:24,8g /A.G.S.:4,7g	625 Kcal./ P:14,4g / H:83,1g G:23,2g /A.G.S.:7g	629 Kcal./ P:29,4g / H:64,6g G:25g /A.G.S.:3,9g	654 Kcal./ P:26g / H:77,7g G:24,3g /A.G.S.:4,6g	694 Kcal./ P:38,7g / H:88,7g G:16,7g /A.G.S.:5,6g
08 Crema de guisantes ^{Al. (1-7-12)} Lomo de cerdo adobado con ensalada mixta ^{Al. (3-4-6-7-12)} Fruta del tiempo / Pan ^{Al. (1)}	09 Arroz caldoso Tortilla de queso con ensalada ^{Al. (3-7-12)} Fruta del tiempo / Pan integral ^{Al. (1)}	10 Alubias con acelgas Marrajo al horno con ensalada ^{Al. (4-12)} Fruta del tiempo / Pan ^{Al. (1)}	11 Crema de zanahoria ^{Al. (1-7-12)} Estofado de pavo con patatas Yogur - Lácteos / Pan integral ^{Al. (1-7)}	12 Tallarines a la boloñesa ^{Al. (1-3)} Merluza rebozada con ensalada ^{Al. (1-3-4-12)} Fruta del tiempo / Pan ^{Al. (1)}
685 Kcal./ P:37g / H:74,6g G:24,1g /A.G.S.:5,7g	697 Kcal./ P:24,8g / H:79,6g G:30g /A.G.S.:8,2g	624 Kcal./ P:36,1g / H:58,7g G:22,8g /A.G.S.:3,9g	684 Kcal./ P:36,5g / H:66g G:28g /A.G.S.:6,4g	717 Kcal./ P:29,7g / H:86g G:26,1g /A.G.S.:5g
15 Puré de calabacín ^{Al. (1-7-12)} Hamburguesa en salsa jardinera con patatas ^{Al. (1-3-12)} Fruta del tiempo / Pan ^{Al. (1)}	16 Potaje de garbanos ^{Al. (1-6-7-9-12)} Tilapia en salsa con verduras ^{Al. (4)} Fruta del tiempo / Pan integral ^{Al. (1)}	17 Judías verdes con tomate Jamoncitos de pollo al horno con ensalada ^{Al. (12)} Fruta del tiempo / Pan ^{Al. (1)}	18 Sopa de ave con arroz ^{Al. (9)} Lomos de salmón al horno con ensalada ^{Al. (4-12)} Fruta del tiempo / Pan integral ^{Al. (1)}	19 Macarrones gratinados ^{Al. (1-3-7)} Tortilla de jamón con ensalada ^{Al. (3-12)} Fruta del tiempo / Pan ^{Al. (1)}
713 Kcal./ P:26,9g / H:82,3g G:28,2g /A.G.S.:7,7g	609 Kcal./ P:30,3g / H:61,4g G:23,8g /A.G.S.:4g	630 Kcal./ P:27,3g / H:65,3g G:26,3g /A.G.S.:4,9g	652 Kcal./ P:29,9g / H:70,2g G:26,1g /A.G.S.:4,8g	638 Kcal./ P:23,6g / H:73,4g G:25,9g /A.G.S.:5,7g
22 Guisantes con jamón Salchichas con ensalada ^{Al. (1-6-12)} Fruta del tiempo / Pan ^{Al. (1)}	23 Espaguetis con tomate y atún ^{Al. (1-3-4)} Bacalao al limón con ensalada ^{Al. (1-3-4-12)} Fruta del tiempo / Pan integral ^{Al. (1)}	24 Lentejas a la riojana ^{Al. (1-6-7-12)} Tortilla de calabacín con ensalada variada ^{Al. (3-12)} Fruta del tiempo / Pan ^{Al. (1)}	25 Crema de verduras de temporada ^{Al. (1-7-12)} Ternera en salsa con patatas Yogur - Lácteos / Pan integral ^{Al. (1-7)}	26 Arroz a la cubana ^{Al. (3)} Merluza al horno con ensalada ^{Al. (4-12)} Fruta del tiempo / Pan ^{Al. (1)}
630 Kcal./ P:17,4g / H:56,3g G:35,1g /A.G.S.:8,1g	656 Kcal./ P:35,2g / H:77,8g G:21g /A.G.S.:3,9g	695 Kcal./ P:30g / H:66,7g G:30,9g /A.G.S.:6,8g	655 Kcal./ P:33,4g / H:73,4g G:23,8g /A.G.S.:8,4g	657 Kcal./ P:25,6g / H:84,7g G:21,8g /A.G.S.:4,1g



ALÉRGICOS



1. GLUTEN



2. CRUSTACEOS



3. HUEVOS



4. PESCADO



5. CACAHUETES



6. SOJA



7. LÁCTEOS



8. FRUTOS DE CÁSCARA



9. APIO



10. MOSTAZA



11. SESAMO



12. DÍOXIDO DE AZUFRE, SULFITOS




13. MOLUSCOS



14. ALTRAMUCES

MARZO - 2021

01 LUNES	02 MARTES	03 MIÉRCOLES	04 JUEVES	05 VIERNES
Tallarines gratinados AI. (1-3-7) Revuelto de atún con ensalada AI. (3-4-12) Fruta del tiempo / Pan AI. (1) 673 Kcal./ P:26,4g / H:83,9g G:23,4g /A.G.S.:5,3g	Judías verdes con ajada Albóndigas en salsa con patatas AI. (1-3-12) Fruta del tiempo / Pan AI. (1) 641 Kcal./ P:30,7g / H:69,2g G:24,3g /A.G.S.:6,6g	Estofado de lentejas AI. (6) Filete de merluza rebozada con verduras AI. (1-3-4) Fruta del tiempo / Pan AI. (1) 657 Kcal./ P:28,8g / H:70,3g G:14,7g /A.G.S.:3,9g	Puré de verduras AI. (1-7-12) Pollo al horno con ensalada mixta AI. (3-4-12) Fruta del tiempo / Pan AI. (1) 611 Kcal./ P:29,3g / H:57,3g G:26,8g /A.G.S.:7,5g	Sopa de cocido AI. (1-3) Cocido completo AI. (1-6-7-9-12) Fruta del tiempo / Pan AI. (1) 647 Kcal./ P:35,6g / H:81,7g G:16,3g /A.G.S.:5,6g
08 Puré de calabacín AI. (1-7-12) Ternera asada con patatas Fruta del tiempo / Pan AI. (1) 684 Kcal./ P:28,3g / H:82,5g G:23,9g /A.G.S.:5,6g	09 Arroz con verduras Bacalao al limón con ensalada AI. (1-3-4-12) Fruta del tiempo / Pan AI. (1) 646 Kcal./ P:28,2g / H:85,7g G:19,7g /A.G.S.:3,2g	10 Alubias con acelgas Tortilla de jamón ensalada AI. (3-12) Fruta del tiempo / Pan AI. (1) 629 Kcal./ P:26,6g / H:64,6g G:24,8g /A.G.S.:4,5g	11 Hervido de verduras Lomo de cerdo adobado con ensalada AI. (6-7-12) Yogur - Lácteos / Pan AI. (1-7)	12 Lentejas a la riojana AI. (1-6-7-12) Tilapia en salsa con verduras AI. (4) Fruta del tiempo / Pan AI. (1) 640 Kcal./ P:30g / H:58,8g G:28,7g /A.G.S.:6,7g
15 Crema de guisantes AI. (1-7-12) Jamoncitos de pollo al horno con arroz integral Fruta del tiempo / Pan AI. (1) 686 Kcal./ P:34,9g / H:85,2g G:19,7g /A.G.S.:3,9g	16 Fideuá AI. (1-2-3-4-13) Tortilla de queso con ensalada AI. (3-7-12) Fruta del tiempo / Pan AI. (1) 650 Kcal./ P:25,8g / H:62,5g G:31,4g /A.G.S.:8,4g	FESTIVO		
22 Lentejas con verduras AI. (6) Tortilla de calabacín con ensalada mixta AI. (3-4-12) Fruta del tiempo / Pan AI. (1) 663 Kcal./ P:24,3g / H:78,2g G:24,5g /A.G.S.:4,3g	23 Crema de verduras de temporada AI. (1-7-12) Lomo al horno con cebolla y patatas Fruta del tiempo / Pan AI. (1) 688 Kcal./ P:23,8g / H:61,2g G:36,6g /A.G.S.:12,5g	24 Espaguetis a la carbonara AI. (1-3-6-7) Filete de salmón al horno con ensalada AI. (4-12) Fruta del tiempo / Pan AI. (1) 693 Kcal./ P:30g / H:68,4g G:31,7g /A.G.S.:6,4g	25 Sopa de verduras con arroz AI. (9) Estofado de pavo con ensalada AI. (12) Yogur - Lácteos / Pan AI. (1-7)	26 Olla de pueblo Lomos de merluza al horno con ensalada AI. (4-12) Fruta del tiempo / Pan AI. (1) 647 Kcal./ P:29,9g / H:74,2g G:21,3g /A.G.S.:4,1g
29 Macarrones con tomate, atún y cebolla AI. (1-3-4) Tortilla de queso con ensalada AI. (3-7-12) Fruta del tiempo / Pan AI. (1) 677 Kcal./ P:27,7g / H:67,8g G:31,3g /A.G.S.:8,8g	30 Crema de zanahoria AI. (1-7-12) Guisado de pollo con patatas Fruta del tiempo / Pan integral AI. (1) 668 Kcal./ P:27,9g / H:66,5g G:29,1g /A.G.S.:4,9g	31 Arroz al horno Bacalao en salsa con verduras AI. (4) Fruta del tiempo / Pan AI. (1) 639 Kcal./ P:32,1g / H:77g G:20,8g /A.G.S.:4,4g		

VERIFICADO POR



ALÉRGICOS

- 1. GLUTEN
- 2. CRUSTACEOS
- 3. HUEVOS
- 4. PESCADO
- 5. CACAHUETES
- 6. SOJA
- 7. LÁCTEOS
- 8. FRUTOS DE CÁSCARA
- 9. APIO
- 10. MOSTAZA
- 11. SESAMO
- 12. DIOXIDO DE AZUFRE, SULFITOS
- 13. MOLUSCOS
- 14. ALTRAMUCCES

ABRIL - 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SEMANA SANTA

12

FESTIVO

13

Espaguetis con tomate y orégano^{Al.} (1-3)
Tilapia en salsa con verduras^{Al.} (4)
Fruta del tiempo / Pan integral^{Al.} (1)

625 Kcal./ P:24,3g / H:88,6g
G:17g /A.G.S.:2,7g

14

Alubias a la riojana^{Al.} (1-6-7-12)
Tortilla de calabacín con ensalada^{Al.} (3-12)
Fruta del tiempo / Pan^{Al.} (1)

636 Kcal./ P:28,3g / H:56,2g
G:20,7g /A.G.S.:5,9g

15

Puré de verduras de temporada^{Al.} (1-7-12)
Escalopines de pavo en salsa de naranja con arroz integral
Yogur - Lácteos / Pan integral^{Al.} (1-7)

688 Kcal./ P:37,5g / H:78,6g
G:23,4g /A.G.S.:8,4g

16

Garbanzos con espinacas^{Al.} (1-6-7-12)
Daditos de atún con pisto^{Al.} (4)
Fruta del tiempo / Pan^{Al.} (1)

672 Kcal./ P:35,8g / H:73,3g
G:22,7g /A.G.S.:4g

19

Puré de calabacín^{Al.} (1-7-12)
Albóndigas en salsa con patatas^{Al.} (1-3-12)
Fruta del tiempo / Pan^{Al.} (1)

744 Kcal./ P:30,6g / H:83g
G:29,6g /A.G.S.:8g

20

Paella valenciana^{Al.} (6-12)
Revuelto de atún con ensalada^{Al.} (3-4-12)
Fruta del tiempo / Pan integral^{Al.} (1)

612 Kcal./ P:23,7g / H:72,5g
G:23,7g /A.G.S.:4,4g

21

Estofado de lentejas^{Al.} (6)
Filete de merluza al horno con ensalada^{Al.} (4-12)
Fruta del tiempo / Pan^{Al.} (1)

648 Kcal./ P:34g / H:59,7g
G:27,2g /A.G.S.:5,8g

22

Judías verdes con ajada
Ternera asada con ensalada variada^{Al.} (12)
Fruta del tiempo / Pan integral^{Al.} (1)

637 Kcal./ P:34,3g / H:58,2g
G:27g /A.G.S.:6g

23

Alubias con acelgas
Marrajo al horno con ensalada^{Al.} (4-12)
Fruta del tiempo / Pan^{Al.} (1)

678 Kcal./ P:34,6g / H:77,3g
G:21,3g /A.G.S.:3,8g

26

Arroz blanco con tomate
Tortilla de jamón con ensalada mixta^{Al.} (3-4-12)
Fruta del tiempo / Pan^{Al.} (1)

626 Kcal./ P:16,7g / H:94g
G:18,8g /A.G.S.:3,7g

27

Judías pintas con verduras^{Al.} (6)
Tilapia al horno con ensalada^{Al.} (4-12)
Fruta del tiempo / Pan integral^{Al.} (1)

616 Kcal./ P:27,8g / H:73,2g
G:18,9g /A.G.S.:2,9g

28

Sopa de verduras con fideos^{Al.} (1-3-9)
Lomo al horno con cebolla y patatas
Fruta del tiempo / Pan^{Al.} (1)

719 Kcal./ P:37,7g / H:80,8g
G:25,3g /A.G.S.:5,9g

29

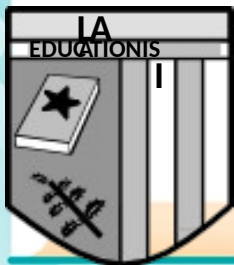
Patatas guisadas con carne
Bacalao al limón con ensalada^{Al.} (1-3-4-12)
Yogur - Lácteos / Pan integral^{Al.} (1-7)

720 Kcal./ P:41,7g / H:66,9g
G:30,1g /A.G.S.:8,2g

30

Crema de legumbres
Muslitos de pollo la horno con ensalada variada^{Al.} (12)
Fruta del tiempo / Pan^{Al.} (1)

633 Kcal./ P:34,1g / H:59,9g
G:25,3g /A.G.S.:4,7g



ALÉRGICOS



1. GLUTEN



2. CRUSTACEOS



3. HUEVOS



4. PESCADO



5. CACAHUETES



6. SOJA



7. LÁCTEOS



8. FRUTOS DE CÁSCARA



9. APIO



10. MOSTAZA



11. SÉSAMO



12. DÍOXIDO DE AZUFRE, SULFITOS







13. MOLUSCOS



14. ALTRAMUCES

MAYO - 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03 Fideuá ^{Al. (1-2-3-4-13)} Tortilla de pavo con ensalada ^{Al. (3-6-7-12)} Fruta del tiempo / Pan ^{Al. (1)}	04 Puré de verduras ^{Al. (1-7-12)} Longanizas en salsa de tomate con patatas Fruta del tiempo / Pan integral ^{Al. (1)}	05 Lentejas con verduras ^{Al. (6)} Lomos de merluza al limón con ensalada ^{Al. (1-3-4-12)} Fruta del tiempo / Pan ^{Al. (1)}	06 Hervido valenciano Pollo al horno con ensalada variada ^{Al. (12)} Fruta del tiempo / Pan integral ^{Al. (1)}	07 Sopa de cocido ^{Al. (1-3)} Cocido completo ^{Al. (1-6-7-9-12)} Fruta del tiempo / Pan ^{Al. (1)}
687 Kcal./ P:26,2g / H:85,2g G:24,8g /A.G.S.:4,7g	625 Kcal./ P:14,4g / H:83,1g G:23,2g /A.G.S.:7g	629 Kcal./ P:29,4g / H:64,6g G:25g /A.G.S.:3,9g	654 Kcal./ P:26g / H:77,7g G:24,3g /A.G.S.:4,6g	694 Kcal./ P:38,7g / H:88,7g G:16,7g /A.G.S.:5,6g
10 Crema de guisantes ^{Al. (1-7-12)} Lomo de cerdo adobado con ensalada mixta ^{Al. (3-4-6-7-12)} Fruta del tiempo / Pan ^{Al. (1)}	11 Arroz caldoso Tortilla de queso con ensalada ^{Al. (3-7-12)} Fruta del tiempo / Pan integral ^{Al. (1)}	12 Alubias con acelgas Marrajo al horno con ensalada ^{Al. (4-12)} Fruta del tiempo / Pan ^{Al. (1)}	13 Crema de zanahoria ^{Al. (1-7-12)} Estofado de pavo con patatas Yogur - Lácteos / Pan integral ^{Al. (1-7)}	14 Tallarines a la boloñesa ^{Al. (1-3)} Merluza rebozada con ensalada ^{Al. (1-3-4-12)} Fruta del tiempo / Pan ^{Al. (1)}
685 Kcal./ P:37g / H:74,6g G:24,1g /A.G.S.:5,7g	697 Kcal./ P:24,8g / H:79,6g G:30g /A.G.S.:8,2g	624 Kcal./ P:36,1g / H:58,7g G:22,8g /A.G.S.:3,9g	684 Kcal./ P:36,5g / H:66g G:28g /A.G.S.:6,4g	717 Kcal./ P:29,7g / H:86g G:26,1g /A.G.S.:5g
17 Puré de calabacín ^{Al. (1-7-12)} Hamburguesa en salsa jardinera con patatas ^{Al. (1-3-12)} Fruta del tiempo / Pan ^{Al. (1)}	18 Potaje de garbanzos ^{Al. (1-6-7-9-12)} Tilapia en salsa con verduras ^{Al. (4)} Fruta del tiempo / Pan integral ^{Al. (1)}	19 Judías verdes con tomate Jamoncitos de pollo al horno con ensalada ^{Al. (12)} Fruta del tiempo / Pan ^{Al. (1)}	20 Sopa de ave con arroz ^{Al. (9)} Lomos de salmón al horno con ensalada ^{Al. (4-12)} Fruta del tiempo / Pan integral ^{Al. (1)}	21 Macarrones gratinados ^{Al. (1-3-7)} Tortilla de jamón con ensalada ^{Al. (3-12)} Fruta del tiempo / Pan ^{Al. (1)}
713 Kcal./ P:26,9g / H:82,3g G:28,2g /A.G.S.:7,7g	609 Kcal./ P:30,3g / H:61,4g G:23,8g /A.G.S.:4g	630 Kcal./ P:27,3g / H:65,3g G:26,3g /A.G.S.:4,9g	652 Kcal./ P:29,9g / H:70,2g G:26,1g /A.G.S.:4,8g	638 Kcal./ P:23,6g / H:73,4g G:25,9g /A.G.S.:5,7g
24 Guisantes con jamón Salchichas con ensalada ^{Al. (1-6-12)} Fruta del tiempo / Pan ^{Al. (1)}	25 Espaguetis con tomate y atún ^{Al. (1-3-4)} Bacalao al limón con ensalada ^{Al. (1-3-4-12)} Fruta del tiempo / Pan integral ^{Al. (1)}	26 Lentejas a la riojana ^{Al. (1-6-7-12)} Tortilla de calabacín con ensalada variada ^{Al. (3-12)} Fruta del tiempo / Pan ^{Al. (1)}	27 Crema de verduras de temporada ^{Al. (1-7-12)} Ternera en salsa con patatas Yogur - Lácteos / Pan integral ^{Al. (1-7)}	28 Arroz a la cubana ^{Al. (3)} Merluza al horno con ensalada ^{Al. (4-12)} Fruta del tiempo / Pan ^{Al. (1)}
630 Kcal./ P:17,4g / H:56,3g G:35,1g /A.G.S.:8,1g	656 Kcal./ P:35,2g / H:77,8g G:21g /A.G.S.:3,9g	695 Kcal./ P:30g / H:66,7g G:30,9g /A.G.S.:6,8g	655 Kcal./ P:33,4g / H:73,4g G: 23,8g /A.G.S.:8,4g	657 Kcal./ P:25,6g / H:84,7g G:21,8g /A.G.S.:4,1g
31 Tallarines gratinados ^{Al. (1-3-7)} Revuelto de atún con ensalada ^{Al. (3-4-12)} Fruta del tiempo / Pan ^{Al. (1)}				
673 Kcal./ P:26,4g / H:83,9g G:23,4g /A.G.S.:5,3g				

ALÉRGICOS



1. GLUTEN



2. CRUSTACEOS



3. HUEVOS



4. PESCADO



5. CACAHUETES



6. SOJA



7. LÁCTEOS



8. FRUTOS DE CÁSCARA



9. APIO



10. MOSTAZA



11. SESAMO



12. DIOXIDO DE AZUFRE, SULFITOS



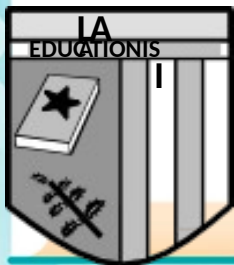
13. MOLUSCOS



14. ALTRAMUCES

JUNIO - 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01 Judías verdes con ajada Albóndigas en salsa con patatas (1-3-12) Fruta del tiempo / Pan. (1) 641 Kcal./ P:30,7g / H:69,2g G:24,3g /A.G.S.:6,6g	02 Estofado de lentejas Al. (6) Filete de merluza rebozada con verduras Al. (1-3-4) Fruta del tiempo / Pan. (1) 657 Kcal./ P:28,8g / H:70,3g G:14,7g /A.G.S.:3,9g	03 Puré de verduras Al. (1-7-12) Pollo al horno con ensalada mixta (3-4-12) Fruta del tiempo / Pan. (1) 611 Kcal./ P:29,3g / H:57,3g G:26,8g /A.G.S.:7,5g	04 Sopa de cocido Al. (1-3) Cocido completo Al. (1-6-7-9-12) Fruta del tiempo / Pan. (1) 647 Kcal./ P:35,6g / H:81,7g G:16,3g /A.G.S.:5,6g
07 Puré de calabacín Al. (1-7-12) Ternera asada con patatas Fruta del tiempo / Pan. (1) 684 Kcal./ P:28,3g / H:82,5g G:23,9g /A.G.S.:5,6g	08 Arroz con verduras Bacalao al limón con ensalada Al. (1-3-4-12) Fruta del tiempo / Pan. (1) 646 Kcal./ P:28,2g / H:85,7g G:19,7g /A.G.S.:3,2g	09 Alubias con acelgas Tortilla de jamón ensalada Al. (3-12) Fruta del tiempo / Pan. (1) 629 Kcal./ P:26,6g / H:64,6g G:24,8g /A.G.S.:4,5g	10 Hervido de verduras Lomo de cerdo adobado con ensalada Al. (6-7-12) Yogur - Lácteos / Pan. (1-7) 638 Kcal./ P:37,6g / H:56,2g G:27,8g /A.G.S.:7,4g	11 Lentejas a la riojana Al. (1-6-7-12) Tilapia en salsa con verduras Al. (4) Fruta del tiempo / Pan. (1) 640 Kcal./ P:30g / H:58,8g G:28,7g /A.G.S.:6,7 g
14 Crema de guisantes Al. (1-7-12) Jamoncitos de pollo al horno con arroz integral Fruta del tiempo / Pan. (1) 686 Kcal./ P:34,9g / H:85,2g G:19,7g /A.G.S.:3,9g	15 Fideuá Al. (1-2-3-4-13) Tortilla de queso con ensalada Al. (3-7-12) Fruta del tiempo / Pan. (1) 650 Kcal./ P:25,8g / H:62,5g G:31,4g /A.G.S.:8,4g	16 Potaje de garbanzos Al. (1-6-7-9-12) Rombos de merluza con ensalada Al. (1-3-4-7-12) Fruta del tiempo / Pan. (1) 663 Kcal./ P:30,9g / H:65,7g G:28g /A.G.S.:4,8g	17 Sopa de ave con arroz Al. (9) Hamburguesa con jardinera de verduras Al. (1-3-12) Fruta del tiempo / Pan. (1) 642 Kcal./ P:29,5g / H:61,3g G:29,5g /A.G.S.:8,9g	18 Judías verdes con tomate y jamón Marrajo al horno con patata panadera Al. (4) Fruta del tiempo / Pan. (1) 641 Kcal./ P:32,5g / H:71,1g G:22,7g /A.G.S.:4g
21 Lentejas con verduras Al. (6) Tortilla de calabacín con ensalada mixta Al. (3-4-12) Fruta del tiempo / Pan. (1) 663 Kcal./ P:24,3g / H:78,2g G:24,5g /A.G.S.:4,3g	22 Crema de verduras de temporada Al. (1-7-12) Lomo al horno con cebolla y patatas Fruta del tiempo / Pan. (1) 688 Kcal./ P:23,8g / H:61,2g G:36,6g /A.G.S.:12,5g	23 Espaguetis a la carbonara Al. (1-3-6-7) Filete de salmón al horno con ensalada Al. (4-12) Fruta del tiempo / Pan. (1) 693 Kcal./ P:30g / H:68,4g G:31,7g /A.G.S.:6,4g	<h2>VACACIONES DE VERANO</h2>	



ALÉRGICOS



1. GLUTEN



2. CRUSTACEOS



3. HUEVOS



4. PESCADO



5. CACAHUETES



6. SOJA



7. LÁCTEOS



8. FRUTOS DE CÁSCARA



9. APIO



10. MOSTAZA



11. SÉSAMO



12. DÍOXIDO DE AZUFRE, SULFITOS



13. MOLUSCOS



14. ALTRAMUCES