



2 LUNES



DÍA NO LECTIVO

3 MARTES

ESPAGUETIS DE MAÍZ CON SALSA DE TOMATE Y BEICON

PESCADILLA ASADA AL PIL-PIL CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA

PAN MANDARINA							
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
613	75	26	23,4	4,4	147	5	130

4 MIÉRCOLES

GUISANTES REHOGADOS CON PATATAS

FILETE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y CABALLA

PAN INTEGRAL MANZANA							
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
601	72	23	25	5	177	6,8	1416

5 JUEVES

SOPA DE FIDEOS DE MAÍZ

GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO Y CHORIZO

PAN INTEGRAL YOGUR							
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
693	87	29	24,8	6,3	376	10	1128

6 VIERNES
PURÉ DE VERDURAS

ALBÓNDIGAS EN SALSA CON **ARROZ INTEGRAL**

PAN PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)							
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
731	86	27	24,5	5	202	8,6	1385

9 LUNES

PAELLA VALENCIANA

PESCADILLA AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO

PAN PERA							
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
728	95	33	24	3,6	161	4,6	232

10 MARTES

JUDÍAS VERDES REHOGADAS AL AJILLO

LENTEJAS ECOLÓGICAS* GUISADAS CON HORTALIZAS Y CHORIZO

PAN INTEGRAL MANDARINA							
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
691	80	33	26	4,7	259	10	778

11 MIÉRCOLES

CREMA DE CALABAZA

POLLO GUISADO CON **ARROZ INTEGRAL**

PAN PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL*)							
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
663	91	32	19	4,6	188	6,2	457

12 JUEVES

MACARRONES DE MAÍZ AL PESTO CON QUESO

MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ

PAN MANZANA GOLDEN							
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
605	72	25,4	24,6	5,2	239	5,1	449

13 VIERNES

CREMA DE **ALUBIAS ECOLÓGICAS***

CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CABALLA

PAN INTEGRAL YOGUR							
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
716	85	29	28,5	6,1	338	8,7	676

16 LUNES

ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE

PESCADILLA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ

PAN INTEGRAL MANZANA							
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
702	94	27	24	4,7	206	7	198

17 MARTES

POTAJE DE **LENTEJAS ECOLÓGICAS*** CON VERDURAS

FILETE RUSO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

PAN INTEGRAL MANDARINA							
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
645	71	30	27	5,1	235	9,6	998

18 MIÉRCOLES

PURÉ DE VERDURAS

FILETE DE POLLO CON PATATAS FRITAS

PAN PERA							
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
662	77	29	21,4	5,1	344	4,9	1772

19 JUEVES

SOPA DE FIDEOS DE MAÍZ

GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO Y CHORIZO

PAN YOGUR							
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
696	89	29	24,8	6,3	376	10	1128

20 VIERNES

BRÓCOLI AL VAPOR CON ZANAHORIAS

LOMO DE CERDO ASADO CON CHAMPIÑONES SALTEADOS

PAN PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)							
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
626	72	26	25,8	6,3	165	4,9	1134

23 LUNES

SOPA DE FIDEOS DE MAÍZ CON VERDURAS

CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y CABALLA

PAN MANZANA GOLDEN							
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
651	87	19	25,7	5,8	180	6,8	1036

24 MARTES

ALUBIAS ECOLÓGICAS* GUISADAS CON HORTALIZAS

MERLUZA EN PAPILLOTE CON ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ

PAN INTEGRAL MANDARINA							
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
673	71	37	27	4,7	251	8,5	781

25 MIÉRCOLES

FESTIVO LOCAL

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
*	*	*	*	*	*	*	*

26 JUEVES

PATATAS GUISADAS A LA RIOJANA CON CHORIZO

MUSLITOS DE POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

PAN INTEGRAL YOGUR							
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
671	72	36	26	6,6	306	7,1	935

27 VIERNES

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON YORK

POTAJE DE **GARBANZOS ECOLÓGICOS*** CON ESPINACAS Y **ARROZ INTEGRAL**

PAN PERA							
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
698	72	22	29	4,8	189	6,2	720

30 LUNES

MACARRONES DE MAÍZ GRATINADOS CON QUESO

HAMBURGUESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

PAN GELATINA							
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
645	74	31	25	5,3	166	5,4	103



FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA MES DE NOVIEMBRE:

FRUTAS: AGUACATE, LIMÓN, FRAMBUESA, GRANADA, CHIRIMOYA, CAQUI, KIWI, MANZANA, MANDARINA, NARANJA, PERA, PLÁTANO Y UVAS

VERDURAS: ALCACHOFA, AJO, ACELGAS, APIO, BERENJENA, CALABACÍN, CALABAZA, CEBOLLA, COLES DE BRUSELAS, ENDIVIA, ESCAROLA, COLIFLOR, ESPINACAS, LOMBARDA, NABO, LECHUGA, PATATA, PIMIENTO, PUERRO, REMOLACHA, BRÓCOLI, ROMANESCO, TOMATE Y ZANAHORIA

* LAS FRUTAS INDICADAS EN EL MENÚ PUEDEN ESTAR SUJETAS A INTERCAMBIO DE DÍA POR MOTIVOS DE MADURACIÓN
* VALORACIÓN NUTRICIONAL DEL VASO DE LECHE ENTERA NO INCLUIDA EN LA CALIBRACIÓN DEL DÍA.