

Menú Comedor Escolar

Enero 2019 iFeliz Año Nuevo!

Tlfno. 926 443 548-661 619 335 mail: info@natur.com.es

LF

L	UNES	MA	ARTES	MIÉ	ÉRCOLES		JUEVES	VIER	NES
7		8		9	9		10		
	NO LECTIVO		Lentejas estofadas con verduras (patata, A zanahoria, calabacín, pimiento)		Arroz marinero (calamar, gamba, pimiento, cebolla, tomate) (C, M, Sul)		Judías verdes con tomate (cebolla, zanahoria, ajo)		os (patata, puerro, ahoria) (Sul)
NO L			món york (H, S)		Pavo en salsa de champiñones (patata, champiñón, cebolla, ajo)		Merluza a la romana (P, G, H, L, PLV)		n pisto (calabacín, ebolla, tomate)
		Fruta/Pan ^G / Agua			Pan ^G / Agua		ta/Pan ^G / Agua	Yogur ^{L,PLV} /P	an ^G /Agua
		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
14		15		16	,- g	17	,- 8	18	
Fideuá con tom	nate y atún (G, H, P)		con pollo (patata, , ajo, pimentón) (Sul)		s (zanahoria, calabacín, cebolla, tomate, ajo)	Patatas aldeana	as (ajo, pimentón, laurel)	Garbanzos a la catala rojo, tomate, cebolla	\ / I
Tortilla de	Tortilla de espinacas (H)		verde (cebolla, patata, ento verde, ajo) (P)	Hamburguesa de cerdo con tomate frito (S, Sul)		Abadejo en salsa de zanahoria (cebolla, puerro, pimiento rojo) (P)		Pollo al horno con brócoli (cebolla, ajo	
	Fruta/Pan ^G / Agua		an ^G / Agua	Fruta/Pan ^G / Agua		Fruta/Pan ^G / Agua		Yogur ^{L,PLV} / 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.	46,3 prot. 19,4 grasas
21		22	,, ,	23	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	24	., ,	25	, ,
	Espirales con verduras (zanahoria, tomate, calabacín, cebolla, pimiento verde, ajo) (G,				Arroz con pollo (cebolla, pimiento verde, tomate, ajo, pimentón)		Crema de pescado (patata, merluza, calabaza, puerro) (P)		on fideos (G, H)
	on zanahoria rehogada (H)	Miniempanadillas de atún (G, H, P, S, L, PLV, C, M)		Caella a la vizcaina (zanahoria, cebolla, pimiento rojo, puerro) (P)		Ternera a la jardinera (zanahoria, guisante, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo)		e, Cocido completo (patata, zanahoria, ternera, pollo, judía verde, repollo) (Sul)	
Fruta/P	Pan ^G / Agua	Fruta/Pan ^G / Agua		Fruta/Pan ^G / Agua		Fruta/Pan ^G / Agua		Yogur L,PLV/P	an ^G / Agua
745 kcal	30,2 prot.	886 kcal	35,8 prot.	923 kcal	46,8 prot.	716 kcal	48,1 prot.	680 kcal	41,6 prot.
92,0 H.C. 28	23,8 grasas	53,5 H.C. 29	57,4 grasas	106,4 H.C.	31,1 grasas	60,7 H.C.	28,6 grasas	77,4 H.C.	21,4 grasas
Fideuá boloñesa (d	carne picada de cerdo, cebolla, ajo) (G, H, Sul)	Lentejas con polle cebolla, tomate,	o (patata, zanahoria, pimiento verde, ajo, entón)	•	cebolla, zanahoria, ajo)	Patatas guisac zanahoria, ceb	das con pescado (atún, olla, pimiento verde, ajo, nentón) (P)	1	
puerro, pin	Limanda en salsa de zanahoria (cebolla, puerro, pimiento rojo) (P)		Pastel de berenjenas (berénjena rebozada, huevo, tomate frito) (G, H, C, M, P, S, A, L, PLV, FC)				Lomo de sajonia en salsa de manzana (Cebolla, zanahoria, puerro) (PLV, L, S)		
	Pan ^G / Agua		an ^G /Agua		Pan ^G / Agua		ta/Pan ^G / Agua		
832 kcal 111,2 H.C.	23,0 prot. 27,7 grasas	736 kcal 56,2 H.C.	29,3 prot. 42,8 grasas	877 kcal 92,0 H.C.	46,6 prot. 32,6 grasas	680 kcal 61,7 H.C.	48,2 prot. 25,6 grasas		
Reglamento UE 1169/20 G, gluten P, pescado	11, información sobre alérge L, lactosa A, apio	nos alimentarios. PLV, leche vaca Mos, mostaza	H, huevo Cac, cacahuete	S, soja Ses, sésamo	Sul, sulfitos Alt, altramuces	C, crustáceos	M, mariscos	FC, frutos de cáscara	
	daptados para cualquier aler	_		allelia		Menú visado por Dña. Laura del Valle Díez, Colegiada número CLM00024			
	NAL: Calculada con los gramajo			es Escolares para niños de	e 7-12 años.				



Menú escolar (sin gluten)

Enero 2019 iFeliz Año Nuevo!

ilfno. 926 443 548-66	1 619 335		ila cycola	(3111 910	accii)				
mail: info@natur.con		LF							
LUNES		M	ARTES	MIÉ	ÉRCOLES	J	UEVES	VIEF	RNES
7		8		G		ነ ტ		77	
			adas con verduras , calabacín, pimiento)		o (calamar, gamba, a, tomate) (C, M, Sul)		con tomate (cebolla, ihoria, ajo)	Crema de garbanz calabaza, zar	os (patata, puerro nahoria) (Sul)
NO LECTIVO		Tortilla de jamón york (H, S)			Pavo en salsa de champiñones (patata, l champiñón, cebolla, ajo)		verde (cebolla, patata, iento verde, ajo) (P)	Magro de cerdo con pisto (calabací pimiento rojo, cebolla, tomate)	
			a/ Agua	Fru	ıta/ Agua	Fru	uta/ Agua	Yogur ^{L,PLV} /Agua	
		826 kcal	36,7 prot.	855 kcal	50,8 prot.	909 kcal	57,8 prot.	835 kcal	39,2 prot.
121		41,2 H.C.	55,8 grasas	106,6 H.C.	22,3 grasas	58,1 H.C. 17	47,9 grasas	114,1 H.C.	23,0 grasas
Espirales de maiz con atún (P)		Judías blancas	con pollo (patata, ı, ajo, pimentón) (Sul)	Arroz con vei calabacín, pimi	rduras (zanahoria, iento verde, cebolla, nate, ajo)	Patatas aldea	nas (ajo, pimentón, laurel)	Garbanzos a la pimiento rojo, tor	
Tortilla de espin	acas (H)		lsa verde (cebolla, pimiento verde, ajo) (P)	0	de cerdo con tomate o (S, Sul)		salsa de zanahoria ro, pimiento rojo) (P)	Pollo al horno co aj	n brócoli (cebolla, o)
Fruta/ Agu	а	Frut	a/ Agua	Fru	ıta/ Agua	Fru	uta/ Agua	Yogur ^{L,PLV} /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.	46,3 prot. 19,4 grasas
21		22	25)2 5.4545	23	2 1/0 81 4343	2 4	50)7 B. 4345	25	25) 1 8. 4545
Espirales de maiz c zanahoria, tomate, cal pimiento verd	abacín, cebolla,	zanahoria, cebol	chorizo (patata, la, tomate, pimiento nentón) (L, PLV)		o (cebolla, pimiento te, ajo, pimentón)		ado (patata, merluza, a, puerro) (P)	Sopa de coc	ido con arroz
Tortilla francesa co rehogada			ga (patata, pimentón) (P)		na (zanahoria, cebolla, rojo, puerro) (P)	guisante, pimi	ardinera (zanahoria, iento verde, cebolla, nate, ajo)	Cocido completo (patata, zana ternera, pollo, judía verde, re (Sul)	
Fruta/ Agu	а	Frut	a/ Agua	Fru	ıta/ Agua	Fru	uta/ Agua	Yogur ^{L,i}	PLV /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	716 kcal 60.7 H.C.	48,1 prot. 28.6 grasas	680 kcal 77,4 H.C.	41,6 prot. 21,4 grasas
28	23,0 grasus	2G	37)4 grasas	200,4 m.c.	31,1 grusus	21	20,0 514343	77,411.6.	E1,4 grusus
Macarrones de ma (pavo/pollo) (carne p tomate, zanahoria,	oicada de ave	cebolla, tomate,	o (patata, zanahoria, pimiento verde, ajo, nentón)	Arroz con tomate	e (cebolla, zanahoria, ajo)	zanahoria, ceboll	as con pescado (atún, la, pimiento verde, ajo, entón) (P)		
Limanda en salsa d (cebolla, puerro, pim			a (patata, calabacín, erde, cebolla, ajo) (H)		a vizcaina (zanahoria, nto rojo, puerro) (P)		a en salsa de manzana ria, puerro) (PLV, L, S)		
Fruta/ Agu	а	Frut	a/ Agua	Fru	ıta/ Agua	Fru	uta/ Agua		
832 kcal 111,2 H.C.	23,0 prot. 27,7 grasas	736 kcal 56,2 H.C.	29,3 prot. 42,8 grasas	877 kcal 92,0 H.C.	46,6 prot. 32,6 grasas	680 kcal 61,7 H.C.	48,2 prot. 25,6 grasas		
	, , ,		, ,	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	, <u>.</u>	,- g		
eglamento UE 1169/2011,		•		Conic	Cul sulfita-	C avustáns	M magning	CC fruitas de eferen	
i, gluten L, la , pescado A, a	ctosa pio	PLV, leche vaca Mos, mostaza	H, huevo Cac, cacahuete	S, soja Ses, sésamo	Sul, sulfitos Alt, altramuces	C, crustáceos	M, mariscos	FC, frutos de cáscara	
		•	•		•			ania	0.00

Todos los menús serán adaptados para cualquier alergia o intolerancia alimentaria

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



Menú escolar (sin lactosa)

Enero 2019 iFeliz Año Nuevo!

Tlfno. 926 443 548-661 619 335 LF mail: info@natur.com.es **LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES** 7 10 77 Lentejas estofadas con verduras Arroz marinero (calamar, gamba, Judías verdes con tomate (cebolla, Crema de garbanzos (patata, puerro, (patata, zanahoria, calabacín, pimiento) pimiento, cebolla, tomate) (C, M, Sul) calabaza, zanahoria) (Sul) zanahoria, ajo) Pavo en salsa de champiñones (patata, Merluza en salsa verde (cebolla, patata, Magro de cerdo con pisto (calabacín, **NO LECTIVO** Tortilla de iamón vork (H. S) champiñón, cebolla, ajo) espinaca, pimiento verde, ajo) (P) pimiento rojo, cebolla, tomate) Yogur de soja /Agua Fruta/ Agua Fruta/ Agua Fruta/ Agua 41,2 H.C. 55,8 grasas 106,6 H.C. 22,3 grasas 58,1 H.C. 47,9 grasas 114,1 H.C. 23,0 grasas 124 15 17 Arroz con verduras (zanahoria. Puchero de garbanzos (patata, pollo, Judías blancas con pollo (patata, Patatas aldeanas (ajo, pimentón, Fideuá con tomate y atún (G, H, P) calabacín, pimiento verde, cebolla, zanahoria, judía verde, pimiento verde, zanahoria, cebolla, ajo, pimentón) (Sul) laurel) tomate, aio) cebolla, tomate, aio, laurel) (Sul) Palometa en salsa verde (cebolla, Hamburguesa de cerdo con tomate Abadejo en salsa de zanahoria Pollo al horno con brócoli (cebolla, Tortilla de espinacas (H) patata, espinaca, pimiento verde, ajo) frito (S, Sul) (cebolla, puerro, pimiento rojo) (P) ajo) Fruta/ Agua Fruta/ Aqua Fruta/ Agua Fruta/ Agua Yogur de soja /Agua 815 kcal 733 kcal 91,8 H.C. 15,3 grasas 58,5 H.C. 25,2 grasas 99,9 H.C. 24,3 grasas 50,4 H.C. 38,7 grasas 72,9 H.C. 19,4 grasas 224 25 Espirales con verduras (zanahoria, Lentejas con pollo (patata, zanahoria, Arroz con pollo (cebolla, pimiento Crema de pescado (patata, merluza, tomate, calabacín, cebolla, pimiento cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, Sopa de cocido con fideos (G, H) verde, tomate, ajo, pimentón) calabaza, puerro) (P) verde, ajo) (G, H) pimentón) Ternera a la jardinera (zanahoria, Cocido completo (patata, zanahoria, Tortilla francesa con zanahoria Abadejo a la gallega (patata, pimentón) Caella a la vizcaina (zanahoria, cebolla, quisante, pimiento verde, cebolla, ternera, pollo, judía verde, repollo) rehogada (H) (P) pimiento rojo, puerro) (P) (Sul) tomate, ajo) Fruta/ Agua Fruta/ Agua Fruta/ Agua Fruta/ Agua Yogur de soja /Agua 92,0 H.C. 23,8 grasas 53,5 H.C. 57,4 grasas 106,4 H.C. 31,1 grasas 28,6 grasas 77,4 H.C 21,4 grasas Lentejas con pollo (patata, zanahoria, Fideuá boloñesa (carne picada de Patatas guisadas con pescado (atún, Arroz con tomate (cebolla, zanahoria, cerdo, tomate, zanahoria, cebolla, ajo) cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, zanahoria, cebolla, pimiento verde, ajo, (G, H, Sul) pimentón) pimentón) (P) Limanda en salsa de zanahoria Tortilla campesina (patata, calabacín, Merluza en salsa vizcaina (zanahoria, Lomo de sajonia en salsa de manzana (cebolla, puerro, pimiento rojo) (P) pimiento rojo y verde, cebolla, ajo) (H) cebolla, pimiento rojo, puerro) (P) (Cebolla, zanahoria, puerro) (PLV, L, S) Fruta/ Agua Fruta/ Agua Fruta/ Agua Fruta/ Agua 832 kcal 111,2 H.C. 56,2 H.C. 42,8 grasas 92,0 H.C. 32,6 grasas 61,7 H.C. Reglamento UE 1169/2011, información sobre alérgenos alimentarios. Sul, sulfitos FC, frutos de cáscara G, gluten PLV, leche vaca H, huevo C, crustáceos S, soja M, mariscos P, pescado Mos, mostaza Cac, cacahuete Ses, sésamo Alt, altramuces

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

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

Todos los menus serán adaptados para cualquier alergia o intolerancia alimentaria



Tlfno. 926 443 548-661 619 335

Menú escolar (sin huevo)

Enero 2019 iFeliz Año Nuevo!

LF mail: info@natur.com.es **LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES** 10 77 Lentejas estofadas con verduras Arroz marinero (calamar, gamba, Judías verdes con tomate (cebolla, Crema de garbanzos (patata, puerro, (patata, zanahoria, calabacín, pimiento) pimiento, cebolla, tomate) (C, M, Sul) calabaza, zanahoria) (Sul) zanahoria, ajo) Ternera con pisto (calabacín, pimiento Pavo en salsa de champiñones (patata, Merluza en salsa verde (cebolla, patata, Magro de cerdo con pisto (calabacín, **NO LECTIVO** rojo, cebolla, tomate) champiñón, cebolla, ajo) espinaca, pimiento verde, ajo) (P) pimiento rojo, cebolla, tomate) Yogur L,PLV /Aqua Fruta/ Agua Fruta/ Agua Fruta/ Agua 41,2 H.C. 55,8 grasas 106,6 H.C. 22,3 grasas 58,1 H.C. 47,9 grasas 23.0 grasas 12 15 17 Arroz con verduras (zanahoria. Garbanzos a la catalana (lacón. Espirales de maiz con tomate frito y Judías blancas con pollo (patata, Patatas aldeanas (ajo, pimentón, calabacín, pimiento verde, cebolla, pimiento rojo, tomate, cebolla, ajo) atún (P) zanahoria, cebolla, ajo, pimentón) (Sul) laurel) tomate, aio) (Sul. L. PLV) Palometa en salsa verde (cebolla, Pollo al horno con brócoli (cebolla, Hamburguesa de cerdo con tomate Abadejo en salsa de zanahoria Espinacas con patatas (cebolla, ajo) patata, espinaca, pimiento verde, ajo) frito (S, Sul) (cebolla, puerro, pimiento rojo) (P) ajo) Yogur L,PLV /Aqua Fruta/ Agua Fruta/ Aqua Fruta/ Agua Fruta/ Agua 815 kcal 733 kcal 91,8 H.C. 15,3 grasas 58,5 H.C. 25,2 grasas 99,9 H.C. 24,3 grasas 50,4 H.C. 38,7 grasas 72,9 H.C. 19,4 grasas 25 Espirales de maiz con verduras Lentejas con chorizo (patata, Arroz con pollo (cebolla, pimiento Crema de pescado (patata, merluza, (zanahoria, tomate, calabacín, cebolla, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento Sopa de cocido con arroz calabaza, puerro) (P) verde, tomate, ajo, pimentón) verde, ajo, pimentón) (L, PLV) pimiento verde, ajo) Ternera a la jardinera (zanahoria, Cocido completo (patata, zanahoria, Muslos de pollo al horno (aceite, ajo, Abadejo a la gallega (patata, pimentón) Caella a la vizcaina (zanahoria, cebolla, ternera, pollo, judía verde, repollo) quisante, pimiento verde, cebolla, perejil, laurel) (P) pimiento rojo, puerro) (P) (Sul) tomate, ajo) Yogur L,PLV /Agua Fruta/ Agua Fruta/ Agua Fruta/ Agua Fruta/ Agua 92,0 H.C. 23,8 grasas 53,5 H.C. 57,4 grasas 106,4 H.C. 31,1 grasas 28,6 grasas 77,4 H.C. 21,4 grasas Macarrones de maiz boloñesa Lentejas con pollo (patata, zanahoria, Patatas guisadas con pescado (atún, Arroz con tomate (cebolla, zanahoria, (pavo/pollo) (carne picada de ave cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, zanahoria, cebolla, pimiento verde, ajo, ajo) tomate, zanahoria, cebolla, ajo) pimentón) pimentón) (P) Limanda en salsa de zanahoria Muslos de pollo al horno (aceite, ajo, Merluza en salsa vizcaina (zanahoria, Lomo de sajonia en salsa de manzana (cebolla, puerro, pimiento rojo) (P) perejil, laurel) cebolla, pimiento rojo, puerro) (P) (Cebolla, zanahoria, puerro) (PLV, L, S) Fruta/ Agua Fruta/ Agua Fruta/ Agua Fruta/ Agua 832 kcal 111,2 H.C. 56,2 H.C. 42,8 grasas 92,0 H.C. Reglamento UE 1169/2011, información sobre alérgenos alimentarios. Sul, sulfitos FC, frutos de cáscara G, gluten PLV, leche vaca H, huevo C, crustáceos S, soja M, mariscos P, pescado Mos, mostaza Cac, cacahuete Ses, sésamo Alt, altramuces Menú visado por Dña. Laura del Valle Díez, Todos los menus serán adaptados para cualquier alergia o intolerancia alimentaria Colegiada número CLM00024

Natur

Menú escolar (sin cerdo)

Enero 2019 iFeliz Año Nuevo!

Tifno. 926 443 548-661 619 335

LF

LUNI	ES	M	ARTES	MIÉRCOLES		J	UEVES	VIERNES	
7		%		G	G			TΠ	
			Lentejas estofadas con verduras (patata, zanahoria, calabacín, pimiento)		Arroz marinero (calamar, gamba, pimiento, cebolla, tomate) (C, M, Sul)		Judías verdes con tomate (cebolla, zanahoria, ajo)		os (patata, puerr aahoria) (Sul)
NO LECTIVO		Merluza en salsa verde (cebolla, patata, espinaca, pimiento verde, ajo)		Pavo en salsa de champiñones (patata, champiñón, cebolla, ajo)		Merluza a la romana (P, G, H, L, PLV)		Ternera con pisto (calabacín, pim rojo, cebolla, tomate)	
			Fruta/ Agua		Fruta/ Agua		Fruta/ Agua		PLV /Agua
		826 kcal 41,2 H.C.	36,7 prot.	855 kcal 106,6 H.C.	50,8 prot. 22,3 grasas	909 kcal	57,8 prot.	835 kcal 114,1 H.C.	39,2 prot.
 124		41,2 H.C.	55,8 grasas	106,6 H.C. 16	22,3 grasas	58,1 H.C. 17	47,9 grasas	114,1 H.C. 18	23,0 grasas
Fideuá con tomate	Judías blancas con pollo (natata Arroz con verduras (zanahoria, Patatas aldeanas (ajo nimentón			Puchero de garbar zanahoria, judía ver cebolla, tomate,	de, pimiento ve				
Tortilla de espinacas (H)		Palometa en salsa verde (cebolla, patata, espinaca, pimiento verde, ajo)		Ragout de pavo con tomate (zanahoria, cebolla, ajo)		Abadejo en salsa de zanahoria (cebolla, puerro, pimiento rojo) (P)		Pollo al horno con brócoli (cebo ajo)	
Fruta/ A	Fruta/ Agua		ita/ Agua	Fru	ıta/ Agua	Fru	ıta/ Agua	Yogur ^{L,PLV} /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.	46,3 prot. 19,4 grasas
21	13,3 grasas	22	23,2 grasas	23	24,3 grasas	9.24.	30,7 grasas	25	15,4 gi asas
espirales con verd omate, calabacín, o verde, ajo	cebolla, pimiento	cebolla, tomate,	lo (patata, zanahoria, pimiento verde, ajo, nentón)		o (cebolla, pimiento te, ajo, pimentón)		ado (patata, merluza, a, puerro) (P)	Sopa de cocido	
Tortilla francesa rehogac			s de atún (G, H, P, S, LV, C, M)		na (zanahoria, cebolla, rojo, puerro) (P)	guisante, pimi	rdinera (zanahoria, ento verde, cebolla, nate, ajo)	Puchero de garbar zanahoria, judía ver cebolla, tomate,	de, pimiento ve
Fruta/ A	Agua	Fruta/ Agua		Fruta/ Agua		Fruta/ Agua		Yogur ^{L,PLV} /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	716 kcal 60,7 H.C.	48,1 prot. 28,6 grasas	680 kcal 77,4 H.C.	41,6 prot. 21,4 grasas
28 Macarrones de n (pavo/pollo) (carn	maiz boloñesa e picada de ave	29 Lentejas con pol cebolla, tomate,	lo (patata, zanahoria, pimiento verde, ajo,	30	e (cebolla, zanahoria, ajo)	Patatas guisada zanahoria, ceboll	s con pescado (atún, a, pimiento verde, ajo,	1 Puchero de garbar	£2,7 g.u303
I Imanda on Gaiga do Zananoria		Pastel de bere rebozada, huevo,	pimentón) Pastel de berenjenas (berenjena rebozada, huevo, tomate frito) (G, H, C, M, P, S, A, L, PLV, FC)		Albóndigas de pescado a la vizcaina		pimentón) (P) Redondo de pavo en salsa de manzana (cebolla, zanahoria, puerro) (PLV, L, S, G, Sul)		
Fruta/ Agua			ta/ Agua		ıta/ Agua		ıta/ Agua	Yogur ^L	^{PLV} /Agua
832 kcal 111,2 H.C.	23,0 prot. 27,7 grasas	736 kcal 56,2 H.C.	29,3 prot. 42,8 grasas	877 kcal 92,0 H.C.	46,6 prot. 32,6 grasas	680 kcal 61,7 H.C.	48,2 prot. 25,6 grasas		
lamento UF 1169/201	1. información sobre	alérgenos alimentarios.							
	, lactosa	PLV, leche vaca	H, huevo	S, soja	Sul, sulfitos	C, crustáceos	M, mariscos	FC, frutos de cáscara	
escado A	, apio	Mos, mostaza	Cac, cacahuete	Ses, sésamo	Alt, altramuces			(da.	4
os los menús serán ad	laptados para cualqui	er alergia o intolerancia	alimentaria			Menú visado por Dña Colegiada número C	a. Laura del Valle Díez,	Alli	lia



Tlfno. 926 443 548-661 619 335

Menú escolar (sin carne)

Enero 2019 iFeliz Año Nuevo!

LUN	IES	MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		
7		8		G		ገ ტ		דד		
NO LECTIVO		Merluza en salsa verde (cebolla,		pimiento, cebolla, tomate) (C, M, Sul)		Judías verdes con tomate (cebolla, zanahoria, ajo) Merluza a la romana (P, G, H, L, PLV)		Crema de garbanzos (patata, puer calabaza, zanahoria) (Sul) Limanda en salsa de zanahoria (cebolla, puerro, pimiento rojo) (I		
		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	
		124		15		16		17		18
Fideuá con tomate y atún (G, H, P)		Crema de calab	paza (patata, cebolla)	Arroz con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo)			nas (ajo, pimentón, laurel)	Judías verdes con tomate (ceboll zanahoria, ajo)		
Tortilla de espinacas (H)			alsa verde (cebolla, , pimiento verde, ajo) (P)		urguesa de pescado en salsa de na (G, P, H, L, PLV, S, Sul, C, M)		•		Croquetas de bacalao (G, H, L, PL P, C, M, A, FC, Mos)	
Fruta/Pan ^G / Agua		Fruta/Pan ^G / Agua		Fruta/Pan ^G / Agua		Fruta/Pan ^G / Agua		Yogur ^{L,PLV} / 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.	46,3 prot. 19,4 grasas	
21		22.		23		22		25		
spirales con verduras (zanahoria, mate, calabacín, cebolla, pimiento verde, ajo) (G, H)		Puré de lentejas		Fideuá con tomate frito (G, H)		Crema de pescado (patata, merluza, calabaza, puerro) (P)		Sopa de cocido con fideos (G,		
Tortilla francesa rehoga		Miniempanadilla L, P	as de atún (G, H, P, S, LV, C, M)		na (zanahoria, cebolla, ojo, puerro) (P)	manzana (cebo	e pescado en salsa de lla, zanahoria, puerro) PLV, S, Sul, C, M)	Abadejo a la galleg (a (patata, piment P)	
Fruta/Pan	^G / Agua	Fruta/Pan ^G / Agua		Fruta/Pan ^G / Agua		Fruta/Pan ^G / Agua		Yogur ^{L,PLV} / 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	716 kcal 60,7 H.C.	48,1 prot. 28,6 grasas	680 kcal 77,4 H.C.	41,6 prot. 21,4 grasas	
28	omate frito (G, H)	29	de lentejas	3 ტ	e (cebolla, zanahoria, ajo)	প্র Patatas guisada zanahoria, cebol	as con pescado (atún, la, pimiento verde, ajo, entón) (P)	T Crosse de calab	acin con quesito	
Limanda en sals cebolla, puerro, p	a de zanahoria dimiento rojo) (P)	rebozada, huevo	enjenas (berenjena , tomate frito) (G, H, C, A, L, PLV, FC)	(zanahoria, cek	pescado a la vizcaina polla, pimiento rojo, (G, P, S, Sul)		ina (patata, calabacín, verde, cebolla, ajo) (H)			
	Fruta/Pan ^G / Agua Fruta/Pan ^G / Agua		Pan ^G / Agua	Fruta/Pan ^G / Agua		Fruta/Pan ^G / Agua		Yogur ^{L.PLV} .	/Pan ^G / Agua	
832 kcal 111,2 H.C.	23,0 prot. 27,7 grasas	736 kcal 56,2 H.C.	29,3 prot. 42,8 grasas	877 kcal 92,0 H.C.	46,6 prot. 32,6 grasas	680 kcal 61,7 H.C.	48,2 prot. 25,6 grasas			
			-		_					
	11, información sobre L, lactosa	alérgenos alimentarios PLV, leche vaca	H, huevo	S, soja	Sul, sulfitos	C, crustáceos	M, mariscos	FC, frutos de cáscara		
escado A	A, apio	Mos, mostaza	Cac, cacahuete	Ses, sésamo	Alt, altramuces	-, -	,	,,		
os los menús serán a	dantados para cualqui	er alergia o intolerancia	a alimentaria			Menú visado por Dñ	a. Laura del Valle Díez,	(Allel	Q	

Natur Ilfno. 926 443 548-661 619 335

Menú escolar (sin pescado)

Enero 2019 iFeliz Año Nuevo!

LF mail: info@natur.com.es **MARTES MIÉRCOLES VIERNES LUNES JUEVES** 7 10 77 Lenteias estofadas con verduras Arroz marinero (calamar, gamba, Judías verdes con tomate (cebolla, Crema de garbanzos (patata, puerro, (patata, zanahoria, calabacín, pimiento, cebolla, tomate) (C, M, Sul) zanahoria, ajo) calabaza, zanahoria) (Sul) pimiento) Pavo en salsa de champiñones (patata, Muslos de pollo al horno (aceite, ajo, Magro de cerdo con pisto (calabacín, **NO LECTIVO** Tortilla de iamón vork (H. S) champiñón, cebolla, ajo) perejil, laurel) pimiento rojo, cebolla, tomate) Fruta/Pan G / Aqua Fruta/Pan G/ Agua Fruta/Pan G/ Agua Yogur L,PLV /Pan G / Agua 826 kcal 36,7 prot. 909 kca 47.9 grasas 41.2 H.C. 55.8 grasas 106.6 H.C. 22.3 grasas 114.1 H.C 23.0 grasas 124 15 Garbanzos a la catalana (lacón. Arroz con verduras (zanahoria, Arroz con tomate (cebolla, zanahoria, Judías blancas con pollo (patata. Patatas aldeanas (aio, pimentón, calabacín, pimiento verde, cebolla, pimiento rojo, tomate, cebolla, ajo) zanahoria, cebolla, ajo, pimentón) (Sul) laurel) aio) tomate, ajo) (Sul, L, PLV) Muslos de pollo al horno (aceite, ajo, Hamburguesa de cerdo con tomate Ragout de pavo con tomate Pollo al horno con brócoli (cebolla, Tortilla de espinacas (H) perejil, laurel) frito (S, Sul) (zanahoria, cebolla, aio) ajo) Yogur L,PLV/Pan G/Agua Fruta/Pan G/Aqua Fruta/Pan G/ Aqua Fruta/Pan G/ Aqua Fruta/Pan G/ Agua 47,9 prot. 664 kcal 91,8 H.C. 15,3 grasas 99,9 H.C. 24,3 grasas 50,4 H.C. 38,7 grasas 72,9 H.C. 19,4 grasas 25 Espirales con verduras (zanahoria, Lentejas con chorizo (patata. Crema de verduras (patata, zanahoria, Arroz con pollo (cebolla, pimiento tomate, calabacín, cebolla, pimiento zanahoria, cebolla, tomate, pimiento Sopa de cocido con fideos (G, H) verde, tomate, aio, pimentón) calabacín, puerro, cebolla) verde, ajo) (G, H) verde, ajo, pimentón) (L, PLV) Redondo de pavo en salsa de manzana Ternera a la jardinera (zanahoria, Cocido completo (patata, zanahoria, Tortilla francesa con zanahoria Salchichas frankfurt de ave con tomate (cebolla, zanahoria, puerro) (PLV, L, guisante, pimiento verde, cebolla, ternera, pollo, judía verde, repollo) rehogada (H) frito (S, L, PLV) S.G. Sul) tomate, ajo) (Sul) Fruta/Pan G / Agua Yogur L,PLV/Pan G/Agua Fruta/Pan G/ Aqua Fruta/Pan G/ Aqua Fruta/Pan G / Aqua 92 0 H.C. 23 8 grasas 53.5 H.C. 57,4 grasas 106.4 H.C. 31.1 grasas 60.7 H.C. 77,4 H.C. 21 4 grasas Fideuá boloñesa (carne picada de Lentejas con pollo (patata, zanahoria, Arroz con tomate (cebolla, zanahoria, Crema de calabacín con quesito cerdo, tomate, zanahoria, cebolla, ajo) cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, (patata, cebolla) (L.PLV.H) aio) (G. H. Sul) pimentón) Red<mark>ondo de pavo en salsa de</mark> manzana Tortilla campesina (patata, calabacín, Salchichas frankfurt de ave con tomate Lomo de sajonia en salsa de manzana (cebolla, zanahoria, puerro) (PLV, L, S, pimiento rojo y verde, cebolla, ajo) (H) frito (S, L, PLV) (Cebolla, zanahoria, puerro) (PLV, L, S) G, Sul) Fruta/Pan G / Agua Fruta/Pan G / Agua Fruta/Pan G/ Agua Fruta/Pan G/ Aqua 832 kcal 736 kca 111,2 H.C. Reglamento UE 1169/2011, información sobre alérgenos alimentarios. G, gluten PLV, leche vaca H, huevo S, soja Sul, sulfitos C, crustáceos M, mariscos FC, frutos de cáscara P, pescado Mos. mostaza Cac. cacahuete Ses, sésamo Alt. altramuces Menú visado por Dña. Laura del Valle Díez, tados para cualquier alergia o intolerancia alimentaria Colegiada número CLM00024

Natur

Menú escolar (sin PLV)

Enero 2019 iFeliz Año Nuevo!

Menú visado por Dña. Laura del Valle Díez,

Colegiada número CLM00024

Tlfno. 926 443 548-661 619 335 mail: info@natur.com.es **MARTES MIÉRCOLES VIERNES LUNES JUEVES** 7 10 Lenteias estofadas con verduras Arroz marinero (calamar, gamba, Judías verdes con tomate (cebolla, Crema de garbanzos (patata, puerro, (patata, zanahoria, calabacín, pimiento, cebolla, tomate) (C, M, Sul) zanahoria, ajo) calabaza, zanahoria) (Sul) pimiento) Merluza en salsa verde (cebolla, Pavo en salsa de champiñones (patata, Magro de cerdo con pisto (calabacín, **NO LECTIVO** Tortilla de jamón york (H, S) patata, espinaca, pimiento verde, ajo) champiñón, cebolla, ajo) pimiento rojo, cebolla, tomate) (P) Fruta/Pan G/ Aqua Fruta/Pan G/ Agua Fruta/Pan G/ Aqua Yogur de SOJA/Pan G/Aqua 835 kcal 826 kcal 36,7 prot. 855 kca 909 kca 47.9 grasas 41.2 H.C. 55.8 grasas 106.6 H.C. 22.3 grasas 114.1 H.C. 23.0 grasas 124 15 Arroz con verduras (zanahoria, Puchero de garbanzos (patata, pollo, Patatas aldeanas (ajo, pimentón, Judías blancas con pollo (patata. Fideuá con tomate y atún (G, H, P) calabacín, pimiento verde, cebolla, zanahoria, judía verde, pimiento verde, zanahoria, cebolla, ajo, pimentón) (Sul) laurel) tomate, ajo) cebolla, tomate, ajo, laurel) (Sul) Palometa en salsa verde (cebolla, Hamburguesa de cerdo con tomate Abadejo en salsa de zanahoria Pollo al horno con brócoli (cebolla, Tortilla de espinacas (H) patata, espinaca, pimiento verde, ajo) frito (S, Sul) (cebolla, puerro, pimiento rojo) (P) ajo) Fruta/Pan G/Aqua Fruta/Pan ^G/ Aqua Fruta/Pan G/ Aqua Fruta/Pan G/ Aqua Yogur de SOJA/Pan G/Aqua 664 kcal 47,9 prot. 91,8 H.C. 99,9 H.C. 24,3 grasas 38,7 grasas 72,9 H.C. 19,4 grasas 25 Espirales con verduras (zanahoria, Lentejas con pollo (patata, zanahoria, Arroz con pollo (cebolla, pimiento Crema de pescado (patata, merluza, tomate, calabacín, cebolla, pimiento cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, Sopa de cocido con fideos (G, H) verde, tomate, aio, pimentón) calabaza, puerro) (P) verde, ajo) (G, H) pimentón) Ternera a la jardinera (zanahoria, Cocido completo (patata, zanahoria, Fortilla francesa con zanahoria Abadejo a la gallega (patata, pimentón) Caella a la vizcaina (zanahoria, cebolla, guisante, pimiento verde, cebolla, ternera, pollo, judía verde, repollo) rehogada (H) pimiento rojo, puerro) (P) tomate, ajo) (Sul) Fruta/Pan G/ Aqua Fruta/Pan G / Agua Fruta/Pan G/ Agua Yogur de SOJA/Pan G/ Aqua Fruta/Pan G / Aqua 57,4 grasas 92 0 H.C. 23 8 grasas 53.5 H.C. 106.4 H.C. 31,1 grasas 60.7 H.C. 77.4 H.C. 21 4 grasas Fideuá boloñesa (carne picada de Lentejas con pollo (patata, zanahoria, Patatas guisadas con pescado (atún, Arroz con tomate (cebolla, zanahoria, cerdo, tomate, zanahoria, cebolla, ajo) cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, zanahoria, cebolla, pimiento verde, ajo, aio) (G. H. Sul) pimentón) pimentón) (P) imanda en salsa de zanahoria Tortilla campesina (patata, calabacín, Merluza en salsa vizcaina (zanahoria. Lomo de sajonia en salsa de manzana (cebolla, puerro, pimiento rojo) (P) pimiento rojo y verde, cebolla, ajo) (H) cebolla, pimiento rojo, puerro) (P) (Cebolla, zanahoria, puerro) (PLV, L, S) Fruta/Pan G / Aqua Fruta/Pan G / Agua Fruta/Pan G/ Agua Fruta/Pan G/ Aqua 832 kcal 736 kca 111,2 H.C. Reglamento UE 1169/2011, información sobre alérgenos alimentarios. G, gluten PLV, leche vaca H, huevo S, soja Sul, sulfitos C, crustáceos M, mariscos FC, frutos de cáscara P, pescado Mos. mostaza Cac. cacahuete Ses, sésamo Alt. altramuces

n adaptados para cualquier alergia o intolerancia alimentaria

Tlfno. 926 443 548-661 619 335

Menú escolar (sin Frutos de cáscara) Enero 2019 iFeliz Año Nuevo!



il: info@natur.com.es								
LUNES	MA	RTES		IÉRCOLES	-	UEVES		RNES
7	8		9		10		77	
		das con verduras calabacín, pimiento)		ro (calamar, gamba, lla, tomate) (C, M, Sul)		con tomate (cebolla, lhoria, ajo)	Crema de garbanz calabaza, zar	os (patata, pu nahoria) (Sul)
NO LECTIVO	Tortilla de jan	nón york (H, S)		e champiñones (patata, ón, cebolla, ajo)		verde (cebolla, patata, iiento verde, ajo) (P)	n, Magro de cerdo con pisto (cala pimiento rojo, cebolla, toma Yogur ^{L,PLV} /Pan ^G /Agua	
	Fruta/Pa	n ^G / Agua		n/ Pan ^G / Agua	Fruta/	'Pan ^G / Agua		
	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
121	15	55)6 <u>B</u> . 4343	16	22,0 g. 4343	17	17)5 B. 4545	18	25,0 8. 0505
Fideuá con tomate y atún (G, H, P)	ludías blancas con nollo		calabacín, pin	erduras (zanahoria, niento verde, cebolla, mate, ajo)		nas (ajo, pimentón, laurel)	Garbanzos a la pimiento rojo, tor (Sul, L	
Tortilla de espinacas (H)	Palometa en salsa verde (cebolla, patata, espinaca, pimiento verde, ajo) (P)		Hamburguesa de cerdo con tomate frito (S, Sul)		Abadejo en salsa de zanahoria (cebolla, puerro, pimiento rojo) (P)		Pollo al horno con brócoli (ce ajo)	
Fruta/Pan ^G / Agua		n^{°G}/Agua	Fruta	/ Pan ^G / Agua		'Pan ^G / Agua	Yogur L,PLV	'Pan ^G / Agua
677 kcal 34,9 prot. 91,8 H.C. 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.	46,3 prot. 19,4 grasa
21	22	29/2 Brasas	23	2 1/0 B. 4545	24	56), E. asas	25	25) - 5. 050
spirales con verduras (zanahoria, mate, calabacín, cebolla, pimiento verde, ajo) (G, H)	Lentejas con chorizo (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón) (L, PLV)		Arroz con pollo (cebolla, pimiento verde, tomate, ajo, pimentón)		Crema de pescado (patata, merluza, calabaza, puerro) (P)		Sopa de cocido con fideos (
Tortilla francesa con zanahoria rehogada (H)	Abadejo a la gallega (patata, pimentón) (P)			Caella a la vizcaina (zanahoria, cebolla, pimiento rojo, puerro) (P)		ardinera (zanahoria, iento verde, cebolla, nate, ajo)	Cocido completo ternera, pollo, jud (S	
Fruta/Pan ^G / Agua	Fruta/Pan ^G / Agua		Fruta/Pan ^G / Agua		Fruta/Pan ^G / Agua		Yogur ^{L,PLV} / Pan ^G / Agua	
745 kcal 30,2 prot. 92,0 H.C. 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	716 kcal 60,7 H.C.	48,1 prot. 28,6 grasas	680 kcal 77,4 H.C.	41,6 prot 21,4 grasa
92,0 n.C. 23,8 grasas	29	57,4 grasas	106,4 H.C.	31,1 grasas	80,7 H.C.	28,6 grasas	77,4 H.C.	21,4 grasa
Fideuá boloñesa (carne picada de rdo, tomate, zanahoria, cebolla, ajo) (G, H, Sul)	Lentejas con pollo cebolla, tomate, p	(patata, zanahoria, iimiento verde, ajo, entón)		te (cebolla, zanahoria, ajo)	Patatas guisada zanahoria, cebol	as con pescado (atún, la, pimiento verde, ajo, entón) (P)	Pote asturiano (ali	
Limanda en salsa de zanahoria (cebolla, puerro, pimiento rojo) (P)		a (patata, calabacín, rde, cebolla, ajo) (H)	cebolla, pimie	sa vizcaina (zanahoria, ento rojo, puerro) (P)		a en salsa de manzana oria, puerro) (PLV, L, S)		
Fruta/Pan ^G / Agua			Fruta/Pan ^G / Agua		Fruta/Pan ^G / Agua		Yogur ^{LPLV} i	Pan S/Agua
832 kcal 23,0 prot. 111,2 H.C. 27,7 grasas	56,2 H.C.	42,8 grasas	877 kcal 92,0 H.C.	46,6 prot. 32,6 grasas	680 kcal 61,7 H.C.	48,2 prot. 25,6 grasas		
	.,							
The state of the s	Ilérgenos alimentarios. PLV, leche vaca Mos, mostaza	H, huevo Cac, cacahuete	S, soja Ses, sésamo	Sul, sulfitos Alt, altramuces	C, crustáceos	M, mariscos	FC, frutos de cáscara	
	IVIUS, IIIUSLUZU	CUL. LULUIIUELE	JES, SESUITIO	AIL, UILI UITIULES				

Menú escolar (sin H, pescado blanco, gluten, Enero 2019 iFeliz Año Nuevo! ternera)

Tlfno. 926 443 548-661 619 335

LF

LUNES	MARTE	S	MII	MIÉRCOLES		JUEVES		NES
7	X		G		ገስ		m .	
	Lentejas estofadas (patata, zanahoria, cala			o (calamar, gamba, la, tomate) (C, M, Sul)		con tomate (cebolla, lhoria, ajo)	Crema de garbanzo calabaza, zan	(1 / 1
NO LECTIVO	Ragout de pavo con to cebolla, a			champiñones (patata, on, cebolla, ajo)		de manzana (cebolla, oria, puerro)	Salchichas frankfurt de ave con to frito (S, L, PLV)	
	Fruta/Pan sin gluten / Agua		Fruta/Pan sin gluten / Agua		Fruta/Pan sin gluten/ Agua		Yogur de SOJA/Pan sin gluten / Agu	
	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
12	15		ា 6		17		18	
Espirales de maiz con tomate frito y atún (P)			calabacín, pimi	rduras (zanahoria, iento verde, cebolla, nate, ajo)	Patatas aldeanas (ajo, pimentón, laurel)		Puchero de garban zanahoria, judía ver cebolla, tomate,	de, pimiento verd
Espinacas con patatas (cebolla, ajo)	as con patatas (cebolla, ajo) Muslos de pollo al horno (aceite, ajo, perejil, laurel) Ragout de pavo con tomate (zanahoria, Salchichas frankfurt de ave con tomate (zanahoria))			Pollo al horno con b	rócoli (cebolla,			
Fruta/Pan sin gluten / Agua	Fruta/Pan sin gluten / Agua		Fruta/Pan sin gluten / Agua		Fruta/Pan sin gluten / Agua		Yogur de SOJA/Pan sin gluten / Ag	
677 kcal 34,9 prot. 91,8 H.C. 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.	46,3 prot. 19,4 grasas
21	22		23		224		25	
Espirales de maiz con verduras anahoria, tomate, calabacín, cebolla, pimiento verde, ajo)	Lentejas con pollo (patata, zanahoria, , cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón)		Arroz con pollo (cebolla, pimiento verde, tomate, ajo, pimentón)		Crema de verduras (patata, zanahoria, calabacín, puerro, cebolla)		' Sopa de cocido con arroz	
lusios de pollo al horno (aceite, ajo, perejil, laurel)	Salchichas frankfurt de ave con tomate frito (S, L, PLV)		Pavo en salsa de manzana (cebolla, zanahoria, puerro)		Pollo a la jardinera (zanahoria, guisante, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo)		Puchero de garbanzos (patata, po zanahoria, judía verde, pimiento vo cebolla, tomate, ajo, laurel) (Su	
Fruta/Pan sin gluten / Agua	Fruta/Pan sin glu	ten / Agua	Fruta/Pan	sin gluten / Agua	Fruta/Pan	sin gluten / Agua	Yogur de SOJA/Pa	n sin gluten / Agua
745 kcal 30,2 prot. 92.0 H.C. 23.8 grasas	886 kcal	35,8 prot. 57.4 grasas	923 kcal 106.4 H.C.	46,8 prot. 31.1 grasas	716 kcal	48,1 prot. 28.6 grasas	680 kcal	41,6 prot. 21.4 grasas
92,0 H.C. 23,8 grasas	53,5 H.C.	57,4 grasas	106,4 H.C.	31,1 grasas	60,7 H.C.	28,6 grasas	77,4 H.C.	21,4 grasas
Macarrones de maiz boloñesa (pavo/pollo) (carne picada de ave tomate, zanahoria, cebolla, ajo)	Lentejas con pollo (pa cebolla, tomate, pimi pimentó	ento verde, ajo,		e (cebolla, zanahoria, ajo)	Puré de verdur calabaza, cal	as (patata, zanahoria, abacín, judía verde, omate)	Puchero de garbar zanahoria, judia ver cebolla, tomate,	
Pavo en salsa de manzana (cebolla, zanahoria, puerro)	Musios de pollo al ho perejil, lau			furt de ave con tomate (S, L, PLV)		de manzana (cebolla, oria, puerro)		
Fruta/Pan sin gluten/ Agua	Fruta/Pan sin glu	ten / Agua	Fruta/Pan	sin gluten / Agua	Fruta/Pan	sin gluten / Agua		
832 kcal 23,0 prot. 111,2 H.C. 27,7 grasas	736 kcal 56,2 H.C.	29,3 prot. 42,8 grasas	877 kcal 92,0 H.C.	46,6 prot. 32,6 grasas	680 kcal 61,7 H.C.	48,2 prot. 25,6 grasas		
27,7 grasas	30,211.0.	42,0 gi asas	<i>32,0</i> 11.c.	J2,0 grasas	01,7 11.0.	23,0 grasas		
<mark>glamento UE 11</mark> 69/2011, información sobre al	lérgenos alimentarios.							
		nuevo	S, soja	Sul, sulfitos	C, crustáceos	M, mariscos	FC, frutos de cáscara	
pescado A, apio	Mos, mostaza Cad	, cacahuete	Ses, sésamo	Alt, altramuces			(a)	
	r alergia o intolerancia alime					a. Laura del Valle Díez,	(Ille	D