



Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
FESTIVO									
30		31		1		2		3	
Garbanzos a la catalana Sul		Crema de judías verdes				Judías blancas con verduras Sul		Arroz milanese S, L, PLV	
Croquetas de bacalao G, L, H, P, S, PLV		Pollo en salsa de brócoli				Tortilla de calabacín H		Hamburguesa de cerdo con tomate L, PLV, S	
Fruta/Leche ^{L,PLV} /Pan ^G		Fruta/Leche ^{L,PLV} /Pan ^G				Fruta/Leche ^{L,PLV} /Pan ^G		Fruta/Leche ^{L,PLV} /Pan ^G	
733 kcal	22,5 prot.	637 kcal	47,3 prot.			783 kcal	40,1 prot.	763 kcal	40,0 prot.
115,9 H.C.	16,6 grasas	41,4 H.C.	29,7 grasas			73,1 H.C.	33,3 grasas	85,7 H.C.	27,2 grasas
6		7		8		9		10	
Crema de lentejas con verduras		Macarrones boloñesa G, H, Sul		Crema de pescado P		Pote asturiano Sul		Arroz de la huerta	
Solla con salsa fina de patatas P		Pastel de verduras H		Albóndigas de pollo en salsa de zanahorias G, S, Sul		Tortilla de atún H, P		Ternera en salsa de manzana	
Fruta/Leche ^{L,PLV} /Pan ^G		Fruta/Leche ^{L,PLV} /Pan ^G		Fruta/Leche ^{L,PLV} /Pan ^G		Fruta/Leche ^{L,PLV} /Pan ^G		Fruta/Leche ^{L,PLV} /Pan ^G	
689 kcal	47,7 prot.	878 kcal	37,6 prot.	767 kcal	22,3 prot.	792 kcal	50,2 prot.	882 kcal	50,8 prot.
76,7 H.C.	19,4 grasas	94,3 H.C.	36,0 grasas	66,4 H.C.	43,0 grasas	72,5 H.C.	30,4 grasas	79,0 H.C.	30,8 grasas
13		14		15		16		17	
Puchero de garbanzos Sul		Crema de verduras y huevo H		Espirales con tomate frito G,H		Lentejas con chorizo L, S		Arroz con tomate frito	
Hamburguesa de pescado en salsa de manzana P, G, L H, PLV, S		Salchichas de cerdo con pisto Sul		Merluza en salsa verde P		Tortilla de espinacas H		Pavo con verduritas	
Fruta/Leche ^{L,PLV} /Pan ^G		Fruta/Leche ^{L,PLV} /Pan ^G		Fruta/Leche ^{L,PLV} /Pan ^G		Fruta/Leche ^{L,PLV} /Pan ^G		Fruta/Leche ^{L,PLV} /Pan ^G	
783 kcal	34,2 prot.	826 kcal	36,7 prot.	855 kcal	50,8 prot.	909 kcal	57,8 prot.	835 kcal	39,2 prot.
101,9 H.C.	23,6 grasas	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
20		21		22		23		24	
Judías blancas estofadas Sul		Crema de verdura		Fideua boloñesa G, H, Sul		Crema de garbanzos Sul		Arroz a banda H, P, C, M, S	
Varitas de merluza G, P, M, C, S, H, L, PLV, Sul		Pavo con salsa de champiñones		Abadejo con salsa de manzanas P		Tortilla de atún H, P		Ternera en salsa de cebolla	
Fruta/Leche ^{L,PLV} /Pan ^G		Fruta/Leche ^{L,PLV} /Pan ^G		Fruta/Leche ^{L,PLV} /Pan ^G		Fruta/Leche ^{L,PLV} /Pan ^G		Fruta/Leche ^{L,PLV} /Pan ^G	
677 kcal	34,9 prot.	664 kcal	47,9 prot.	815 kcal	44,1 prot.	733 kcal	42,1 prot.	666 kcal	46,3 prot.
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
27		28		29		30		1	
Judías blancas con verduras Sul		Crema de champiñón		Fideua con tomate frito G, H		Cocido madrileño Sul		Arroz milanese S, L, PLV, S	
Merluza a la romana G, L, PLV, P, H, C, M		Magro con verduritas y patatas		Limanda en salsa de zanahoria P		Tortilla de calabaza H		Pollo en salsa de calabacín, brócoli y zanahoria G, S, Sul	
Fruta/Leche ^{L,PLV} /Pan ^G		Fruta/Leche ^{L,PLV} /Pan ^G		Fruta/Leche ^{L,PLV} /Pan ^G		Fruta/Leche ^{L,PLV} /Pan ^G		Fruta/Leche ^{L,PLV} /Pan ^G	
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.	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

Reglamento UE 1169/2011, información sobre alérgenos alimentarios.

G, gluten L, lactosa PLV, leche vaca H, huevo S, soja Sul, sulfitos C, crustáceos M, mariscos FC, frutos de cáscara
P, pescado A, apio Mos, mostaza Cac, cacahuete Ses, sésamo Alt, altramuces

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.