

MENÚ NOVIEMBRE 2018

DESAYUNOS

Leche y cacao^{1,6,7} / Zumos de frutas/Galletas^{1,6,7,8,11,12} / Cereales varios¹
Tostadas^{1,9} / Aceite de oliva / Mantequilla^{6,9} / Mermelada



easy & good



JUEVES 1	VIERNES 2
FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS	DÍA NO LECTIVO

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
ESTOFADO DE LENTEJAS A LA JARDINERA (PATATA, PIMIENTO VERDE, TOMATE) <i>Stew lentils with vegetables</i> CROQUETAS DE JAMÓN¹ ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE <i>Ham croquette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	CREMA DE PUERROS/PICATOSTES^{1,6} (PUERRO, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA^{1,6} MENESTRA DE VERDURAS <i>Meatballs with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	ARROZ MELOSO CON POLLO (POLLO, JUDÍA VERDE, TOMATE) <i>Stew rice with chicken</i> MERLUZA SALSA VERDE^{1,4} (HARINA, AJO PEREJIL) PATATAS PANADERAS <i>Baked fish with potatoes</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	COCIDO COMPLETO^{1,3,12} SOPA CON FIDEOS <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	ESPAGUETIS CON TOMATE CASERO^{1,3} (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Pasta with tomato sauce</i> CAZÓN A LA PLANCHA⁴ (AJO, PEREJIL) ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Yogur ⁷ /Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>
Kcal: 815,21 - HDC: 96,91 gr Prot: 28,91 gr. - Lip: 24,84 gr.	Kcal: 788,60 - Prot: 27,76 gr HDC: 109,77 gr - Lip: 26,50 gr	Kcal: 801,64 - HDC: 95,02 gr Prot: 45,69 gr. - Lip: 26,53 gr.	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.	Kcal: 804,49 - Prot: 51,90 gr HDC: 96,98 gr. - Lip: 25,58 gr.
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
ARROZ CON VERDURAS (PIMIENTO VERDE, ZANAHORIA, CEBOLLA) <i>Rice with vegetables</i> FOGONERO AL HORNO/SALSA DE TOMATE⁴ PATATAS PANADERAS <i>Baked fish with tomato sauce and potatoes</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	GUISO DE JUDÍAS CON JAMÓN (PATATA, ZANAHORIA, P. VERDE, JAMÓN) <i>Stew beans with ham</i> TORTILLA FRANCESA³ ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE <i>Omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	MACARRONES CON TOMATE Y QUESO^{1,3,7} (TOMATE, AJO, CEBOLLA, QUESO) <i>Pasta with tomato sauce and cheese</i> CAELLA A LA PLANCHA⁴ (AJO, PEREJIL) ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	CREMA DE CALABAZA/PICATOSTES^{1,6} (CALABAZA, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO MENESTRA DE VERDURAS <i>Baked chicken with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	COCIDO COMPLETO^{1,3,12} SOPA CON FIDEOS <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Yogur ⁷ /Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>
Kcal: 834,74 - HDC: 107,29 gr Prot: 44,54 gr. - Lip: 25,05 gr.	Kcal: 799 - Prot: 30,25 gr HDC: 93 gr. - Lip: 26,9 gr.	Kcal: 815,56 - HDC: 98,26gr Prot: 57,94gr. - Lip: 28,72 gr.	Kcal: 835,20 - HDC: 103,37 gr Prot: 48,96 gr. - Lip: 25,10 gr.	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
ESPAGUETIS CON ATÚN^{1,3,4} (TOMATE, AJO, CEBOLLA, ATÚN) <i>Pasta with tomato sauce and tuna</i> TORTILLA DE PATATAS³ ENSALADA CON LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Potatoes omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	LENTEJAS CON CHORIZO^{1,2} (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO, CHORIZO) <i>Lentils with vegetables and sausages</i> MARRAJO AL HORNO⁴ TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA <i>Baked meat with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	CREMA DE CALABACÍN/PICATOSTES^{1,6} (CALABACÍN, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> LOMO A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO <i>Grilled meat with tomato</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	COCIDO COMPLETO^{1,3,12} SOPA CON FIDEOS <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	ARROZ CON SALSA DE TOMATE (JUDÍA VERDE, ZANAHORIA, TOMATE) <i>Rice with tomato</i> BACALADILLAS ENHARINADAS^{1,4} ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Breaded fish with salad</i> Yogur ⁷ /Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>
Kcal: 824,49 - Prot: 51,90 gr HDC: 96,98 gr. - Lip: 25,58 gr.	Kcal: 800 - Prot: 27,7 gr HDC: 95 gr. - Lip: 22,9 gr.	Kcal: 847,21 - HDC: 103,79 gr Prot: 45,62gr. - Lip: 22,08 gr.	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.	Kcal: 801,64 - HDC: 95,02 gr Prot: 45,69 gr. - Lip: 26,53 gr.
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
MACARRONES CON TOMATE CASERO^{1,3} (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Pasta with tomato sauce</i> CAZÓN A LA PLANCHA (AJO, PEREJIL)⁴ ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	JUDÍAS CON VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO) <i>Beans with vegetables</i> TORTILLA DE QUESO^{3,7} ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA <i>Cheese omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	ARROZ DOS DELICIAS⁶ (ZANAHORIA, JAMÓN YORK) <i>Rice with carrots and ham</i> MERLUZA SALSA VERDE^{1,4} (HARINA, AJO, PEREJIL) PATATAS PANADERAS <i>Baked fish with potatoes</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	VICHYSOISE/PICATOSTES^{1,6,7} (PUERRO, PATATA, CEBOLLA, LECHE) <i>Vegetables cream with croutons</i> MUSLITOS DE POLLO AL HORNO MENESTRA DE VERDURAS <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	COCIDO COMPLETO^{1,3,12} SOPA CON FIDEOS <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Yogur ⁷ /Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>
Kcal: 815,56 - HDC: 98,26gr Prot: 57,94gr. - Lip: 28,72 gr.	Kcal: 799 - Prot: 30,25 gr HDC: 93 gr. - Lip: 26,9 gr.	Kcal: 796 - Prot: 31,7 gr HDC: 98 gr. - Lip: 27,9 gr.	Kcal: 788,60 - Prot: 27,76 gr HDC: 109,77 gr - Lip: 26,50 gr	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.

Reglamento (UE) 1169/2011, información alimentaria de alérgenos:

¹Cereales que contengan gluten, ²Crustáceos, ³Huevos, ⁴Pescado, ⁵Cacahuets, ⁶Soja, ⁷Leche, ⁸Frutos de cáscara, ⁹Apio, ¹⁰Mostaza, ¹¹Granos sésamo, ¹²Dióxido de azufre, ¹³Altramuzes, ¹⁴Moluscos

MENÚ NOVIEMBRE 2018 SIN CERDO

DESAYUNOS

Leche y cacao^{1,6,7}/Zumos de frutas/Galletas^{1,6,7,8,11,12}/Cereales varios¹/
Tostadas^{1,9}/ Aceite de oliva/ Mantequilla^{6,9}/Mermelada



easy & good



JUEVES 1	VIERNES 2
FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS	DÍA NO LECTIVO
JUEVES 8	VIERNES 9
COCIDO COMPLETO^{1,3} SOPA CON FIDEOS <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS,ZANH.,POLLO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas,carrot,chicken</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	ESPAGUETIS CON TOMATE CASERO^{1,3} (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Pasta with tomato sauce</i> CAZÓN A LA PLANCHA⁴ (AJO, PEREJIL) ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Yogur ⁷ /Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>
Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.	Kcal: 804,49 - Prot: 51,90 gr HDC:96,98 gr. - Lip: 25,58 gr.
JUEVES 15	VIERNES 16
CREMA DE CALABAZA/PICATOSTES^{1,6} (CALABAZA, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO MENESTRA DE VERDURAS <i>Baked chicken with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	COCIDO COMPLETO^{1,3} SOPA CON FIDEOS <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS,ZANH.,POLLO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas,carrot,chicken</i> Yogur ⁷ /Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>
Kcal: 835,20 - HDC: 103,37 gr Prot: 48,96 gr. - Lip: 25,10 gr.	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.
JUEVES 22	VIERNES 23
COCIDO COMPLETO^{1,3} SOPA CON FIDEOS <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS,ZANH.,POLLO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas,carrot,chicken</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	ARROZ CON SALSA DE TOMATE (JUDÍA VERDE, ZANAHORIA, TOMATE) <i>Rice with tomato</i> BACALADILLAS ENHARINADAS^{1,4} ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Breaded fish with salad</i> Yogur ⁷ /Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>
Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 45,69 gr. - Lip: 24,51 gr.	Kcal: 801,64 - HDC: 95,02 gr Prot: 45,69 gr. - Lip: 26,53 gr.
JUEVES 29	VIERNES 30
VICHYSOISE/PICATOSTES^{1,6,7} (PUERRO, PATATA, CEBOLLA, LECHE) <i>Vegetables cream with croutons</i> MUSLITOS DE POLLO AL HORNO MENESTRA DE VERDURAS <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	COCIDO COMPLETO^{1,3} SOPA CON FIDEOS <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS,ZANH.,POLLO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas,carrot,chicken</i> Yogur ⁷ /Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>
Kcal: 788,60 - Prot: 27,76 gr HDC: 109,77 gr - Lip: 26,50 gr	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7
ESTOFADO DE LENTEJAS A LA JARDINERA (PATATA, PIMIENTO VERDE, TOMATE) <i>Stew lentils with vegetables</i> CROQUETAS DE POLLO^{1,6} ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE <i>Chicken croquette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	CREMA DE PUERROS/PICATOSTES^{1,6} (PUERRO, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> PECHUGA DE POLLO CON AJO Y PEREJIL TOMATE ALIÑADO <i>Grilled chicken with tomato</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	ARROZ MELOSO CON POLLO (POLLO, JUDÍA VERDE, TOMATE) <i>Stew rice with chicken</i> MERLUZA SALSA VERDE^{1,4} (HARINA, AJO PEREJIL) PATATAS PANADERAS <i>Baked fish with potatoes</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>
Kcal: 815,21 - HDC: 96,91 gr Prot: 28,91 gr. - Lip: 24,84 gr.	Kcal: 788,60 - Prot: 27,76 gr HDC: 109,77 gr - Lip: 26,50 gr	Kcal: 801,64 - HDC: 95,02 gr Prot: 45,69 gr. - Lip: 26,53 gr.
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14
ARROZ CON VERDURAS (PIMIENTO VERDE, ZANAHORIA, CEBOLLA) <i>Rice with vegetables</i> FOGONERO AL HORNO/SALSA DE TOMATE⁴ PATATAS PANADERAS <i>Baked fish with tomato sauce and potatoes</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	GUISO DE JUDÍAS CON VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA, P. VERDE) <i>Pasta with vegetables</i> TORTILLA FRANCESA³ ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE <i>Omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	MACARRONES CON TOMATE Y QUESO^{1,3,7} (TOMATE, AJO, CEBOLLA, QUESO) <i>Pasta with tomato sauce and cheese</i> CAELLA A LA PLANCHA⁴ (AJO, PEREJIL) ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>
Kcal: 834,74 - HDC: 107,29 gr Prot: 44,54 gr. - Lip: 25,05 gr.	Kcal: 799 - Prot: 30,25 gr HDC: 93 gr. - Lip: 26,9 gr.	Kcal: 815,56 - HDC: 98,26gr Prot: 57,94gr. - Lip: 28,72 gr.
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21
ESPAGUETIS CON ATÚN^{1,3,4} (TOMATE, AJO, CEBOLLA, ATÚN) <i>Pasta with tomato sauce and tuna</i> TORTILLA DE PATATAS³ ENSALADA CON LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Potatoes omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	LENTEJAS CON VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO) <i>Lentils with vegetables and sausages</i> MARRAJO AL HORNO⁴ TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA <i>Baked chicken with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	CREMA DE CALABACÍN/PICATOSTES^{1,6} (CALABACÍN, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> POLLO A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL TOMATE ALIÑADO <i>Grilled chicken with tomato</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>
Kcal: 824,49 - Prot: 51,90 gr HDC:96,98 gr. - Lip: 25,58 gr.	Kcal: 800 - Prot: 27,7 gr HDC: 95 gr. - Lip: 22,9 gr.	Kcal: 847,21 - HDC: 103,79 gr Prot: 45,62gr. - Lip: 22,08 gr.
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28
MACARRONES CON TOMATE CASERO^{1,3} (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Pasta with tomato sauce</i> CAZÓN A LA PLANCHA (AJO, PEREJIL)⁴ ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	JUDÍAS CON VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO) <i>Beans with vegetables</i> TORTILLA DE QUESO^{3,7} ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA <i>Cheese omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	ARROZ CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO, CEBOLLA) <i>Rice with vegetables</i> MERLUZA SALSA VERDE^{1,4} (HARINA, AJO, PEREJIL) PATATAS PANADERAS <i>Baked fish with potatoes</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>
Kcal: 815,56 - HDC: 98,26gr Prot: 57,94gr. - Lip: 28,72 gr.	Kcal: 799 - Prot: 30,25 gr HDC: 93 gr. - Lip: 26,9 gr.	Kcal: 796 - Prot: 31,7 gr HDC: 98 gr. - Lip: 27,9 gr.

Reglamento (UE) 1169/2011, información alimentaria de alérgenos:

¹Cereales que contengan gluten, ²Crustáceos, ³Huevos, ⁴Pescado, ⁵Cacahuets, ⁶Soja, ⁷Leche, ⁸Frutos de cáscara, ⁹Apio, ¹⁰Mostaza, ¹¹Granos sésamo, ¹²Dióxido de azufre, ¹³Altramuzes, ¹⁴Moluscos

MENÚ NOVIEMBRE 2018 SIN GLUTEN

DESAYUNOS

Leche⁷ y cacao sin gluten⁶/Zumos de frutas/Pan sin gluten³/

Galletas sin gluten⁶/Aceite de oliva/

Mantequilla⁷/Mermelada



easy & good.



JUEVES 1	VIERNES 2
FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS	DÍA NO LECTIVO

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
ESTOFADO DE LENTEJAS A LA JARDINERA (PATATA, PIMIENTO VERDE, TOMATE) <i>Stew lentils with vegetables</i> LOMO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE <i>Grilled meat with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Gluten free bread/Milk</i>	CREMA DE PUERROS (PUERRO, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream</i> PECHUGA DE POLLO CON AJO Y PEREJIL TOMATE ALIÑADO <i>Grilled chicken with tomato</i> Agua/Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Gluten free bread/Milk</i>	ARROZ MELOSO CON POLLO (POLLO, JUDÍA VERDE, TOMATE) <i>Stew rice with chicken</i> MERLUZA A LA PLANCHA⁴ PATATAS PANADERAS <i>Grilled fish with potatoes</i> Agua/Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Gluten free bread/Milk</i>	COCIDO COMPLETO¹² SOPA CON FIDEOS SIN GLUTEN <i>Stew soup with gluten free noodles</i> GARBANZOS, JAMÓN, ZANAHORIA, CHORIZO, POLLO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausage</i> Agua/Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Gluten free bread/Milk</i>	ESPAGUETIS SIN GLUTEN TOMATE (TOMATE, CEBOLLA, AJO) <i>Gluten free pasta with tomato sauce</i> CAZÓN A LA PLANCHA⁴ (AJO, PEREJIL) ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Yogur ⁷ /Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN ³ /Leche ⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Gluten free bread/Milk</i>
Kcal: 815,21 - HDC: 96,91 gr Prot: 28,91 gr. - Lip: 24,84 gr.	Kcal: 788,60 - Prot: 27,76 gr HDC: 109,77 gr - Lip: 26,50 gr	Kcal: 801,64 - HDC: 95,02 gr Prot: 45,69 gr. - Lip: 26,53 gr.	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.	Kcal: 804,49 - Prot: 51,90 gr HDC: 96,98 gr. - Lip: 25,58 gr.
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
ARROZ CON VERDURAS (PIMIENTO VERDE, ZANAHORIA, CEBOLLA) <i>Rice with vegetables</i> FOGONERO AL HORNO/SALSA DE TOMATE⁴ PATATAS PANADERAS <i>Baked fish with tomato sauce and potatoes</i> Agua/Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Gluten free bread/Milk</i>	GUISO DE JUDÍAS CON JAMÓN (PATATA, ZANAHORIA, P. VERDE, JAMÓN) <i>Stew beans with ham</i> TORTILLA FRANCESA³ ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE <i>Omelette with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Gluten free bread/Milk</i>	MACARRONES SIN GLUTEN/TOMATE Y QUESO⁷ (TOMATE, AJO, CEBOLLA, QUESO) <i>Gluten free pasta with tomato sauce and cheese</i> CAELLA A LA PLANCHA⁴ (AJO, PEREJIL) ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Gluten free bread/Milk</i>	CREMA DE CALABAZA (CALABAZA, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream</i> JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO MENESTRA DE VERDURAS <i>Baked chicken with vegetables</i> Agua/Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Gluten free bread/Milk</i>	COCIDO COMPLETO¹² SOPA CON FIDEOS SIN GLUTEN <i>Stew soup with gluten free noodles</i> GARBANZOS, JAMÓN, ZANAHORIA, CHORIZO, POLLO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausage</i> Agua/Yogur ⁷ /Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN ³ /Leche ⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Gluten free bread/Milk</i>
Kcal: 834,74 - HDC: 107,29 gr Prot: 44,54 gr. - Lip: 25,05 gr.	Kcal: 799 - Prot: 30,25 gr HDC: 93 gr. - Lip: 26,9 gr.	Kcal: 815,56 - HDC: 98,26gr Prot: 57,94gr. - Lip: 28,72 gr.	Kcal: 835,20 - HDC: 103,37 gr Prot: 48,96 gr. - Lip: 25,10 gr.	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
ESPAGUETIS SIN GLUTEN CON ATÚN⁴ (TOMATE, AJO, CEBOLLA, ATÚN) <i>Gluten free pasta with tomato sauce and tuna</i> TORTILLA DE PATATAS³ ENSALADA CON LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Potatoes omelette with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Gluten free bread/Milk</i>	LENTEJAS CON CHORIZO¹² (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO, CHORIZO) <i>Lentils with vegetables and sausages</i> MARRAJO AL HORNO⁴ TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Gluten free bread/Milk</i>	CREMA DE CALABACÍN (CALABACÍN, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> LOMO A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO <i>Grilled meat with tomato</i> Agua/Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Gluten free bread/Milk</i>	COCIDO COMPLETO¹² SOPA CON FIDEOS SIN GLUTEN <i>Stew soup with gluten free noodles</i> GARBANZOS, JAMÓN, ZANAHORIA, CHORIZO, POLLO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausage</i> Agua/Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Gluten free bread/Milk</i>	ARROZ CON SALSA DE TOMATE (JUDÍA VERDE, ZANAHORIA, TOMATE) <i>Rice with tomato</i> BACALDILLAS FRITAS⁴ SIN HARINA ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Fish with salad</i> Agua/Yogur ⁷ /Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN ³ /Leche ⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Gluten free bread/Milk</i>
Kcal: 824,49 - Prot: 51,90 gr HDC: 96,98 gr. - Lip: 25,58 gr.	Kcal: 800 - Prot: 27,7 gr HDC: 95 gr. - Lip: 22,9 gr.	Kcal: 847,21 - HDC: 103,79 gr Prot: 45,62gr. - Lip: 22,08 gr.	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.	Kcal: 801,64 - HDC: 95,02 gr Prot: 45,69 gr. - Lip: 26,53 gr.
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
MACARRONES SIN GLUTEN/TOMATE CASERO (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Gluten free pasta with tomato sauce</i> CAZÓN A LA PLANCHA (AJO, PEREJIL)^{**} ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Gluten free bread/Milk</i>	JUDÍAS CON VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO) <i>Beans with vegetables</i> TORTILLA DE QUESO^{3,7} ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA <i>Cheese omelette with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Gluten free bread/Milk</i>	ARROZ DOS DELICIAS⁶ (ZANAHORIA, JAMÓN YORK) <i>Rice with carrots and ham</i> MERLUZA A LA PLANCHA⁴ PATATAS PANADERAS <i>Grilled fish with potatoes</i> Agua/Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Gluten free bread/Milk</i>	VICHYSOISE⁷ (PUERRO, PATATA, CEBOLLA, LECHE) <i>Vegetables cream</i> MUSLITOS DE POLLO AL HORNO MENESTRA DE VERDURAS <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Gluten free bread/Milk</i>	COCIDO COMPLETO¹² SOPA CON FIDEOS SIN GLUTEN <i>Stew soup with gluten free noodles</i> GARBANZOS, JAMÓN, ZANAHORIA, CHORIZO, POLLO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausage</i> Agua/Yogur ⁷ /Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN ³ /Leche ⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Gluten free bread/Milk</i>
Kcal: 815,56 - HDC: 98,26gr Prot: 57,94gr. - Lip: 28,72 gr.	Kcal: 799 - Prot: 30,25 gr HDC: 93 gr. - Lip: 26,9 gr.	Kcal: 796 - Prot: 31,7 gr HDC: 98 gr. - Lip: 27,9 gr.	Kcal: 803,86 - Prot: 27,76 gr HDC: 109,77 gr - Lip: 26,50 gr	Kcal: 801,64 - HDC: 95,02 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.

Reglamento (UE) 1169/2011, información alimentaria de alérgenos:

¹Cereales que contengan gluten. ²Crustáceos. ³Huevos. ⁴Pescado. ⁵Cacahuetes. ⁶Soja. ⁷Leche. ⁸Frutos de cáscara. ⁹Anís. ¹⁰Mostaza. ¹¹Granos sésamo. ¹²Dióxido de azufre. ¹³Altramuces. ¹⁴Moluscos

MENÚ NOVIEMBRE 2018 SIN GLUTEN-SIN LECHE

DESAYUNOS

Bebida de soja⁶ y cacao sin gluten⁶ / Zumos de frutas/Galletas sin gluten⁶ / Pan sin gluten⁷ / Aceite de oliva/Mermelada



easy & good.



JUEVES 1	VIERNES 2
FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS	DÍA NO LECTIVO

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
ESTOFADO DE LENTEJAS A LA JARDINERA (PATATA, PIMIENTO VERDE, TOMATE) <i>Stew lentils with vegetables</i> LOMO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE <i>Grilled meat with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin gluten ⁷ /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Gluten free bread/Soya drink</i> Kcal: 815,21 - HDC: 96,91 gr Prot: 28,91 gr. - Lip: 24,84 gr.	CREMA DE PUERROS (PUERRO, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream</i> PECHUGA DE POLLO CON AJO Y PEREJIL MENESTRA DE VERDURAS <i>Grilled chicken with vegetables</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin gluten ⁷ /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i> Kcal: 788,60 - Prot: 27,76 gr HDC: 109,77 gr - Lip: 26,50 gr	ARROZ MELOSO CON POLLO (POLLO, JUDÍA VERDE, TOMATE) <i>Stew rice with chicken</i> MERLUZA A LA PLANCHA⁴ PATATAS PANADERAS <i>Grilled fish with potatoes</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin gluten ⁷ /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i> Kcal: 801,64 - HDC: 95,02 gr Prot: 45,69 gr. - Lip: 26,53 gr.	COCIDO COMPLETO¹² SOPA CON FIDEOS SIN GLUTEN <i>Stew soup with gluten free noodles</i> GARBANZOS, JAMÓN, ZANAHORIA, CHORIZO, POLLO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausage</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin gluten ⁷ /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i> Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.	ESPAGUETIS SIN GLUTEN TOMATE (TOMATE, CEBOLLA, AJO) <i>Gluten free pasta with tomato sauce</i> CAZÓN A LA PLANCHA⁴ (AJO, PEREJIL) ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Yogur de soja ⁶ /Fruta /Pan sin gluten ⁷ /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Soya yogurt/Seasonal fruit/Gluten free bread/Soya drink</i> Kcal: 804,49 - Prot: 51,90 gr HDC: 96,98 gr. - Lip: 25,58 gr.
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
ARROZ CON VERDURAS (PIMIENTO VERDE, ZANAHORIA, CEBOLLA) <i>Rice with vegetables</i> FOGONERO AL HORNO/SALSA DE TOMATE⁴ PATATAS PANADERAS <i>Baked fish with tomato sauce and potatoes</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin gluten ⁷ /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Gluten free bread/Soya drink</i> Kcal: 834,74 - HDC: 107,29 gr Prot: 44,54 gr. - Lip: 25,05 gr.	GUISO DE JUDÍAS CON JAMÓN (PATATA, ZANAHORIA, P. VERDE, JAMÓN) <i>Stew beans with ham</i> TORTILLA FRANCESA³ ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE <i>Omelette with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin gluten ⁷ /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i> Kcal: 799 - Prot: 30,25 gr HDC: 93 gr. - Lip: 26,9 gr.	MACARRONES SIN GLUTEN/TOMATE (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Gluten free pasta with tomato sauce</i> CAELLA A LA PLANCHA⁴ (AJO, PEREJIL) ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin gluten ⁷ /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i> Kcal: 815,56 - HDC: 98,26gr Prot: 57,94gr. - Lip: 28,72 gr.	CREMA DE CALABAZA (CALABAZA, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream</i> JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO MENESTRA DE VERDURAS <i>Baked chicken with vegetables</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin gluten ⁷ /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i> Kcal: 835,20 - HDC: 103,37 gr Prot: 48,96 gr. - Lip: 25,10 gr.	COCIDO COMPLETO¹² SOPA CON FIDEOS SIN GLUTEN <i>Stew soup with gluten free noodles</i> GARBANZOS, JAMÓN, ZANAHORIA, CHORIZO, POLLO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausage</i> Agua/Yogur de soja ⁶ /Fruta /Pan sin gluten ⁷ /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Soya yogurt/Seasonal fruit/Gluten free bread/Soya drink</i> Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
ESPAGUETIS SIN GLUTEN CON ATÚN⁴ (TOMATE, AJO, CEBOLLA, ATÚN) <i>Gluten free pasta with tomato sauce and tuna</i> TORTILLA DE PATATAS³ ENSALADA CON LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Potatoes omelette with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin gluten ⁷ /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Gluten free bread/Soya drink</i> Kcal: 824,49 - Prot: 51,90 gr HDC: 96,98 gr. - Lip: 25,58 gr.	LENTEJAS CON CHORIZO¹² (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO, CHORIZO) <i>Lentils with vegetables and sausages</i> MARRAJO AL HORNO⁴ TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin gluten ⁷ /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i> Kcal: 800 - Prot: 27,7 gr HDC: 95 gr. - Lip: 22,9 gr.	CREMA DE CALABACÍN (CALABACÍN, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> LOMO A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO <i>Grilled meat with tomato</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin gluten ⁷ /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i> Kcal: 847,21 - HDC: 103,79 gr Prot: 45,62gr. - Lip: 22,08 gr.	COCIDO COMPLETO¹² SOPA CON FIDEOS SIN GLUTEN <i>Stew soup with gluten free noodles</i> GARBANZOS, JAMÓN, ZANAHORIA, CHORIZO, POLLO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausage</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin gluten ⁷ /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i> Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.	ARROZ CON SALSA DE TOMATE (JUDÍA VERDE, ZANAHORIA, TOMATE) <i>Rice with tomato</i> BACALDILLAS FRITAS⁴ SIN HARINA ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Fish with salad</i> Agua/Yogur de soja ⁶ /Fruta /Pan sin gluten ⁷ /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Soya yogurt/Seasonal fruit/Gluten free bread/Soya drink</i> Kcal: 801,64 - HDC: 95,02 gr Prot: 45,69 gr. - Lip: 26,53 gr.
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
MACARRONES SIN GLUTEN/TOMATE CASERO (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Gluten free pasta with tomato sauce</i> CAZÓN A LA PLANCHA (AJO, PEREJIL)^{**} ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin gluten ⁷ /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Gluten free bread/Soya drink</i> Kcal: 815,56 - HDC: 98,26gr Prot: 57,94gr. - Lip: 28,72 gr.	JUDÍAS CON VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO) <i>Beans with vegetables</i> TORTILLA DE QUESO^{3,7} ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA <i>Cheese omelette with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin gluten ⁷ /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i> Kcal: 799 - Prot: 30,25 gr HDC: 93 gr. - Lip: 26,9 gr.	ARROZ DOS DELICIAS⁶ (ZANAHORIA, JAMÓN YORK) <i>Rice with carrots and ham</i> MERLUZA A LA PLANCHA⁴ PATATAS PANADERAS <i>Grilled fish with potatoes</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin gluten ⁷ /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i> Kcal: 796 - Prot: 31,7 gr HDC: 98 gr. - Lip: 27,9 gr.	CREMA DE PUERROS (PUERRO, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream</i> MUSLITOS DE POLLO AL HORNO MENESTRA DE VERDURAS <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin gluten ⁷ /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i> Kcal: 788,60 - Prot: 27,76 gr HDC: 109,77 gr - Lip: 26,50 gr	COCIDO COMPLETO¹² SOPA CON FIDEOS SIN GLUTEN <i>Stew soup with gluten free noodles</i> GARBANZOS, JAMÓN, ZANAHORIA, CHORIZO, POLLO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausage</i> Agua/Yogur de soja ⁶ /Fruta /Pan sin gluten ⁷ /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Soya yogurt/Seasonal fruit/Gluten free bread/Soya drink</i> Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.

Reglamento (UE) 1169/2011, información alimentaria de alérgenos:

¹Cereales que contengan gluten. ²Crustáceos. ³Huevos. ⁴Pescado. ⁵ Cacahuetes. ⁶Soja. ⁷Leche. ⁸Frutas de cáscara. ⁹Anís. ¹⁰Mostaza. ¹¹Granos sésamo. ¹²Dióxido de azufre. ¹³Altramuzes. ¹⁴Moluscos

MENÚ NOVIEMBRE 2018 SIN HUEVO

DESAYUNOS

Leche y cacao^{1,6,7}/Zumos de frutas/Galletas^{1,6,7,8,11,12}/Cereales varios¹/
Tostadas^{1,9}/ Aceite de oliva/ Mantequilla^{6,9}/Mermelada



easy & good



JUEVES 1	VIERNES 2
FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS	DÍA NO LECTIVO
JUEVES 8	VIERNES 9
<p style="text-align: center;">COCIDO COMPLETO¹² SOPA CON FIDEOS SIN HUEVO <i>Stew soup with eggless noodles</i> GARBANZOS, JAMÓN, ZANAHORIA, CHORIZO, POLLO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausage</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan^{1,6}/Leche⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i></p>	<p style="text-align: center;">ESPAGUETIS SIN HUEVO CON TOMATE <i>(TOMATE, AJO, CEBOLLA)</i> <i>Eggless pasta with tomato sauce</i> CAZÓN A LA PLANCHA⁴ (AJO, PEREJIL) ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Yogur⁷/Fruta de temporada/Pan^{1,6}/Leche⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i></p>
Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.	Kcal: 804,49 - Prot: 51,90 gr HDC: 96,98 gr. - Lip: 25,58 gr.
JUEVES 15	VIERNES 16
<p style="text-align: center;">CREMA DE CALABAZA/PICATOSTES^{1,6} <i>(CALABAZA, PATATA, CEBOLLA)</i> <i>Vegetables cream with croutons</i> JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO MENESTRA DE VERDURAS <i>Baked chicken with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan^{1,6}/Leche⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i></p>	<p style="text-align: center;">COCIDO COMPLETO¹² SOPA CON FIDEOS SIN HUEVO <i>Stew soup with eggless noodles</i> GARBANZOS, JAMÓN, ZANAHORIA, CHORIZO, POLLO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausage</i> Yogur⁷/Fruta de temporada/Pan^{1,6}/Leche⁷ <i>Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i></p>
Kcal: 835,20 - HDC: 103,37 gr Prot: 48,96 gr. - Lip: 25,10 gr.	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.
JUEVES 22	VIERNES 23
<p style="text-align: center;">COCIDO COMPLETO¹² SOPA CON FIDEOS SIN HUEVO <i>Stew soup with eggless noodles</i> GARBANZOS, JAMÓN, ZANAHORIA, CHORIZO, POLLO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausage</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan^{1,6}/Leche⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i></p>	<p style="text-align: center;">ARROZ CON SALSAS DE TOMATE <i>(JUDÍA VERDE, ZANAHORIA, TOMATE)</i> <i>Rice with tomato</i> BACALADILLAS ENHARINADAS^{1,4} ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Breaded fish with salad</i> Yogur⁷/Fruta de temporada/Pan^{1,6}/Leche⁷ <i>Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i></p>
Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.	Kcal: 801,64 - HDC: 95,02 gr Prot: 45,69 gr. - Lip: 26,53 gr.
JUEVES 29	VIERNES 30
<p style="text-align: center;">VICHYSOISE/PICATOSTES^{1,6,7} <i>(PUERRO, PATATA, CEBOLLA, LECHE)</i> <i>Vegetables cream with croutons</i> MUSLITOS DE POLLO AL HORNO MENESTRA DE VERDURAS <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan^{1,6}/Leche⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i></p>	<p style="text-align: center;">COCIDO COMPLETO¹² SOPA CON FIDEOS SIN HUEVO <i>Stew soup with eggless noodles</i> GARBANZOS, JAMÓN, ZANAHORIA, CHORIZO, POLLO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausage</i> Yogur⁷/Fruta de temporada/Pan^{1,6}/Leche⁷ <i>Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i></p>
Kcal: 788,60 - Prot: 27,76 gr HDC: 109,77 gr - Lip: 26,50 gr	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7
<p style="text-align: center;">ESTOFADO DE LENTEJAS A LA JARDINERA <i>(PATATA, PIMIENTO VERDE, TOMATE)</i> <i>Stew lentils with vegetables</i> CROQUETAS DE JAMÓN¹ ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE <i>Ham croquette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan^{1,6}/Leche⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i></p>	<p style="text-align: center;">CREMA DE PUERROS/PICATOSTES^{1,6} <i>(PUERRO, PATATA, CEBOLLA)</i> <i>Vegetables cream with croutons</i> ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSAS^{1,6} MENESTRA DE VERDURAS <i>Meatballs with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan^{1,6}/Leche⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i></p>	<p style="text-align: center;">ARROZ MELOSO CON POLLO <i>(POLLO, JUDÍA VERDE, TOMATE)</i> <i>Stew rice with chicken</i> MERLUZA SALSAS VERDE^{1,4} (HARINA, AJO, PEREJIL) PATATAS PANADERAS <i>Baked fish with potatoes</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan^{1,6}/Leche⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i></p>
Kcal: 815,21 - HDC: 96,91 gr Prot: 28,91 gr. - Lip: 24,84 gr.	Kcal: 788,60 - Prot: 27,76 gr HDC: 109,77 gr - Lip: 26,50 gr	Kcal: 801,64 - HDC: 95,02 gr Prot: 45,69 gr. - Lip: 26,53 gr.
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14
<p style="text-align: center;">ARROZ CON VERDURAS <i>(PIMIENTO VERDE, ZANAHORIA, CEBOLLA)</i> <i>Rice with vegetables</i> FOGONERO AL HORNO/SALSAS DE TOMATE⁴ PATATAS PANADERAS <i>Baked fish with tomato sauce and potatoes</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan^{1,6}/Leche⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i></p>	<p style="text-align: center;">GUIISO DE JUDÍAS CON JAMÓN <i>(PATATA, ZANAHORIA, P. VERDE, JAMÓN)</i> <i>Stew beans with ham</i> PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE <i>Grilled chicken with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan^{1,6}/Leche⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i></p>	<p style="text-align: center;">MACARRONES SIN HUEVO/TOMATE Y QUESO⁷ <i>(TOMATE, AJO, CEBOLLA, QUESO)</i> <i>Eggless pasta with tomato sauce and cheese</i> CAELLA A LA PLANCHA⁴ (AJO, PEREJIL) ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan^{1,6}/Leche⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i></p>
Kcal: 834,74 - HDC: 107,29 gr Prot: 44,54 gr. - Lip: 25,05 gr.	Kcal: 799 - Prot: 30,25 gr HDC: 93 gr. - Lip: 26,9 gr.	Kcal: 815,56 - HDC: 98,26gr Prot: 57,94gr. - Lip: 28,72 gr.
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21
<p style="text-align: center;">ESPAGUETIS SIN HUEVO CON ATÚN⁴ <i>(TOMATE, AJO, CEBOLLA, ATÚN)</i> <i>Eggless pasta with tomato sauce and tuna</i> CAZÓN A LA PLANCHA (AJO, PEREJIL)⁴ ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan^{1,6}/Leche⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i></p>	<p style="text-align: center;">LENTEJAS CON CHORIZO¹² <i>(PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO, CHORIZO)</i> <i>Lentils with vegetables and sausages</i> MARRAJO AL HORNO⁴ TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA <i>Baked meat with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan^{1,6}/Leche⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i></p>	<p style="text-align: center;">CREMA DE CALABACÍN/PICATOSTES^{1,6} <i>(CALABACÍN, PATATA, CEBOLLA)</i> <i>Vegetables cream with croutons</i> LOMO A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO <i>Grilled meat with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan^{1,6}/Leche⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i></p>
Kcal: 824,49 - Prot: 51,90 gr HDC: 96,98 gr. - Lip: 25,58 gr.	Kcal: 800 - Prot: 27,7 gr HDC: 95 gr. - Lip: 22,9 gr.	Kcal: 847,21 - HDC: 103,79 gr Prot: 45,62gr. - Lip: 22,08 gr.
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28
<p style="text-align: center;">MACARRONES SIN HUEVO CON TOMATE <i>(TOMATE, AJO, CEBOLLA)</i> <i>Eggless pasta with tomato sauce</i> CAZÓN A LA PLANCHA (AJO, PEREJIL)⁴ ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan^{1,6}/Leche⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i></p>	<p style="text-align: center;">JUDÍAS CON VERDURAS <i>(PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO)</i> <i>Beans with vegetables</i> LOMO A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA <i>Grilled meat with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan^{1,6}/Leche⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i></p>	<p style="text-align: center;">ARROZ DOS DELICIAS⁶ <i>(ZANAHORIA, JAMÓN YORK)</i> <i>Rice with carrots and ham</i> MERLUZA SALSAS VERDE^{1,4} (HARINA, AJO, PEREJIL) PATATAS PANADERAS <i>Baked fish with potatoes</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan^{1,6}/Leche⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i></p>
Kcal: 815,56 - HDC: 98,26gr Prot: 57,94gr. - Lip: 28,72 gr.	Kcal: 799 - Prot: 30,25 gr HDC: 93 gr. - Lip: 26,9 gr.	Kcal: 796 - Prot: 31,7 gr HDC: 98 gr. - Lip: 27,9 gr.

Reglamento (UE) 1169/2011, información alimentaria de alérgenos:

¹Cereales que contengan gluten, ²Crustáceos, ³Huevos, ⁴Pescado, ⁵Cacahuets, ⁶Soja, ⁷Leche, ⁸Frutos de cáscara, ⁹Apio, ¹⁰Mostaza, ¹¹Granos sésamo, ¹²Dióxido de azufre, ¹³Altramuzes, ¹⁴Moluscos

MENÚ NOVIEMBRE 2018 SIN HUEVO-SIN LECHE

DESAYUNOS

Bebida de soja y cacao⁶/ Zumos de frutas/Galletas sin huevo
y sin leche⁶/Cereales varios¹/Tostadas^{1,6}/ Aceite de
oliva/Mermelada



easy & good.



JUEVES 1	VIERNES 2
FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS	DÍA NO LECTIVO

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
ESTOFADO DE LENTEJAS A LA JARDINERA (PATATA, PIMIENTO VERDE, TOMATE) <i>Stew lentils with vegetables</i> CROQUETAS DE JAMÓN¹ ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE <i>Ham croquette with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i> Kcal: 815,21 - HDC: 96,91 gr Prot: 28,91 gr. - Lip: 24,84 gr.	CREMA DE PUERROS/PICATOSTES^{1,6} (PUERRO, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA^{1,6} MENESTRA DE VERDURAS <i>Meatballs with vegetables</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i> Kcal: 788,60 - Prot: 27,76 gr HDC: 109,77 gr - Lip: 26,50 gr	ARROZ MELOSO CON POLLO (POLLO, JUDÍA VERDE, TOMATE) <i>Stew rice with chicken</i> MERLUZA SALSA VERDE^{1,4} (HARINA, AJO PEREJIL) PATATAS PANADERAS <i>Baked fish with potatoes</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i> Kcal: 801,64 - HDC: 95,02 gr Prot: 45,69 gr. - Lip: 26,53 gr.	COCIDO COMPLETO¹² SOPA CON FIDEOS SIN HUEVO <i>Stew soup with eggless noodles</i> GARBANZOS, JAMÓN, ZANAHERIA, CHORIZO, POLLO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausage</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i> Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.	ESPAGUETIS <u>SIN HUEVO</u> CON TOMATE (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Eggless pasta with tomato sauce</i> CAZÓN A LA PLANCHA⁴ (AJO, PEREJIL) ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHERIA <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Yogur de soja ⁶ /Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Soya yogurt/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i> Kcal: 804,49 - Prot: 51,90 gr HDC: 96,98 gr. - Lip: 25,58 gr.
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
ARROZ CON VERDURAS (PIMIENTO VERDE, ZANAHERIA, CEBOLLA) <i>Rice with vegetables</i> FOGONERO AL HORNO/SALSA DE TOMATE⁴ PATATAS PANADERAS <i>Baked fish with tomato sauce and potatoes</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i> Kcal: 834,74 - HDC: 107,29 gr Prot: 44,54 gr. - Lip: 25,05 gr.	GUISO DE JUDÍAS CON JAMÓN (PATATA, ZANAHERIA, P. VERDE, JAMÓN) <i>Stew beans with ham</i> PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE <i>Grilled chicken with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i> Kcal: 799 - Prot: 30,25 gr HDC: 93 gr. - Lip: 26,9 gr.	MACARRONES <u>SIN HUEVO</u>/TOMATE (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Eggless pasta with tomato sauce</i> CAELLA A LA PLANCHA⁴ (AJO, PEREJIL) ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHERIA <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i> Kcal: 815,56 - HDC: 98,26gr Prot: 57,94gr. - Lip: 28,72 gr.	CREMA DE CALABAZA/PICATOSTES^{1,6} (CALABAZA, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO MENESTRA DE VERDURAS <i>Baked chicken with vegetables</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i> Kcal: 835,20 - HDC: 103,37 gr Prot: 48,96 gr. - Lip: 25,10 gr.	COCIDO COMPLETO¹² SOPA CON FIDEOS SIN HUEVO <i>Stew soup with eggless noodles</i> GARBANZOS, JAMÓN, ZANAHERIA, CHORIZO, POLLO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausage</i> Agua/Yogur de soja ⁶ /Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Soya yogurt/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i> Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
ESPAGUETIS <u>SIN HUEVO</u> CON ATÚN⁴ (TOMATE, AJO, CEBOLLA, ATÚN) <i>Eggless pasta with tomato sauce and tuna</i> CAZÓN A LA PLANCHA (AJO, PEREJIL)⁴ ENSALADA CON LECHUGA Y ZANAHERIA <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i> Kcal: 824,49 - Prot: 51,90 gr HDC: 96,98 gr. - Lip: 25,58 gr.	LENTEJAS CON CHORIZO¹² (PATATA, ZANAHERIA, PIMIENTO, CHORIZO) <i>Lentils with vegetables and sausages</i> MARRAJO AL HORNO⁴ TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i> Kcal: 800 - Prot: 27,7 gr HDC: 95 gr. - Lip: 22,9 gr.	CREMA DE CALABACÍN/PICATOSTES^{1,6} (CALABACÍN, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> LOMO A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO <i>Grilled meat with tomato</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i> Kcal: 847,21 - HDC: 103,79 gr Prot: 45,62gr. - Lip: 22,08 gr.	COCIDO COMPLETO¹² SOPA CON FIDEOS SIN HUEVO <i>Stew soup with eggless noodles</i> GARBANZOS, JAMÓN, ZANAHERIA, CHORIZO, POLLO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausage</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i> Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.	ARROZ CON SALSA DE TOMATE (JUDÍA VERDE, ZANAHERIA, TOMATE) <i>Rice with tomato</i> BACALADILLAS ENHARINADAS^{1,4} ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHERIA <i>Breaded fish with salad</i> Agua/Yogur de soja ⁶ /Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Soya yogurt/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i> Kcal: 801,64 - HDC: 95,02 gr Prot: 45,69 gr. - Lip: 26,53 gr.
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
MACARRONES <u>SIN HUEVO</u> CON TOMATE (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Eggless pasta with tomato sauce</i> CAZÓN A LA PLANCHA (AJO, PEREJIL)^{**} ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHERIA <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i> Kcal: 815,56 - HDC: 98,26gr Prot: 57,94gr. - Lip: 28,72 gr.	JUDÍAS CON VERDURAS (PATATA, ZANAHERIA, PIMIENTO) <i>Beans with vegetables</i> LOMO A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA <i>Grilled meat with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i> Kcal: 799 - Prot: 30,25 gr HDC: 93 gr. - Lip: 26,9 gr.	ARROZ DOS DELICIAS⁶ (ZANAHERIA, JAMÓN YORK) <i>Rice with carrots and ham</i> MERLUZA SALSA VERDE^{1,4} (HARINA, AJO, PEREJIL) PATATAS PANADERAS <i>Baked fish with potatoes</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i> Kcal: 796 - Prot: 31,7 gr HDC: 98 gr. - Lip: 27,9 gr.	CREMA DE PUERROS/PICATOSTES^{1,6} (PUERRO, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> MUSLITOS DE POLLO AL HORNO MENESTRA DE VERDURAS <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i> Kcal: 788,60 - Prot: 27,76 gr HDC: 109,77 gr - Lip: 26,50 gr	COCIDO COMPLETO¹² SOPA CON FIDEOS SIN HUEVO <i>Stew soup with eggless noodles</i> GARBANZOS, JAMÓN, ZANAHERIA, CHORIZO, POLLO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausage</i> Agua/Yogur de soja ⁶ /Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Soya yogurt/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i> Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.

Reglamento (UE) 1169/2011, información alimentaria de alérgenos:

¹Cereales que contengan gluten, ²Crustáceos, ³Huevos, ⁴Pescado, ⁵Cacahuetes, ⁶Soja, ⁷Leche, ⁸Frutos de cáscara, ⁹Apio, ¹⁰Mostaza, ¹¹Granos sésamo, ¹²Dióxido de azufre, ¹³Altramuces, ¹⁴Moluscos

MENÚ NOVIEMBRE 2018 SIN LECHE

DESAYUNOS

Bebida de soja⁶ y cacao⁶/ Zumos de frutas/Galletas sin leche⁶/Cereales
varios⁷/ Tostadas^{1,6}/ Aceite de oliva/Mermelada



easy & good



JUEVES 1	VIERNES 2
FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS	DÍA NO LECTIVO

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
ESTOFADO DE LENTEJAS A LA JARDINERA (PATATA, PIMIENTO VERDE, TOMATE) <i>Stew lentils with vegetables</i> CROQUETAS DE JAMÓN¹ ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE <i>Ham croquette with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	CREMA DE PUERROS/PICATOSTES^{1,6} (PUERRO, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA^{1,6} MENESTRA DE VERDURAS <i>Meatballs with vegetables</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	ARROZ MELOSO CON POLLO (POLLO, JUDÍA VERDE, TOMATE) <i>Stew rice with chicken</i> MERLUZA SALSA VERDE^{1,4} (HARINA, AJO PEREJIL) PATATAS PANADERAS <i>Baked fish with potatoes</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	COCIDO COMPLETO^{1,3,12} SOPA CON FIDEOS <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	ESPAGUETIS CON TOMATE CASERO^{1,3} (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Pasta with tomato sauce</i> CAZÓN A LA PLANCHA⁴ (AJO, PEREJIL) ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Yogur de soja ⁶ /Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Soya yogurt/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>
Kcal: 815,21 - HDC: 96,91 gr Prot: 28,91 gr. - Lip: 24,84 gr.	Kcal: 788,60 - Prot: 27,76 gr HDC: 109,77 gr - Lip: 26,50 gr	Kcal: 801,64 - HDC: 95,02 gr Prot: 45,69 gr. - Lip: 26,53 gr.	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.	Kcal: 804,49 - Prot: 51,90 gr HDC: 96,98 gr. - Lip: 25,58 gr.
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
ARROZ CON VERDURAS (PIMIENTO VERDE, ZANAHORIA, CEBOLLA) <i>Rice with vegetables</i> FOGONERO AL HORNO/SALSA DE TOMATE⁴ PATATAS PANADERAS <i>Baked fish with tomato sauce and potatoes</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	GUISO DE JUDÍAS CON JAMÓN (PATATA, ZANAHORIA, P. VERDE, JAMÓN) <i>Stew beans with ham</i> TORTILLA FRANCESA³ ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE <i>Omelette with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	MACARRONES CON TOMATE^{1,3} (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Pasta with tomato sauce</i> CAELLA A LA PLANCHA⁴ (AJO, PEREJIL) ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	CREMA DE CALABAZA/PICATOSTES^{1,6} (CALABAZA, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO MENESTRA DE VERDURAS <i>Baked chicken with vegetables</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	COCIDO COMPLETO^{1,3,12} SOPA CON FIDEOS <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Yogur de soja ⁶ /Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Soya yogurt/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>
Kcal: 834,74 - HDC: 107,29 gr Prot: 44,54 gr. - Lip: 25,05 gr.	Kcal: 799 - Prot: 30,25 gr HDC: 93 gr. - Lip: 26,9 gr.	Kcal: 815,56 - HDC: 98,26gr Prot: 57,94gr. - Lip: 28,72 gr.	Kcal: 835,20 - HDC: 103,37 gr Prot: 48,96 gr. - Lip: 25,10 gr.	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
ESPAGUETIS CON ATÚN^{1,3,4} (TOMATE, AJO, CEBOLLA, ATÚN) <i>Pasta with tomato sauce and tuna</i> TORTILLA DE PATATAS³ ENSALADA CON LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Potatoes omelette with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	LENTEJAS CON CHORIZO¹² (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO, CHORIZO) <i>Lentils with vegetables and sausages</i> MARRAJO AL HORNO⁴ TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	CREMA DE CALABACÍN/PICATOSTES^{1,6} (CALABACÍN, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> LOMO A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO <i>Grilled meat with vegetables</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	COCIDO COMPLETO^{1,3,12} SOPA CON FIDEOS <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	ARROZ CON SALSA DE TOMATE (JUDÍA VERDE, ZANAHORIA, TOMATE) <i>Rice with tomato</i> BACALADILLAS ENHARINADAS^{1,4} ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Breaded fish with salad</i> Agua/Yogur de soja ⁶ /Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Soya yogurt/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>
Kcal: 824,49 - Prot: 51,90 gr HDC: 96,98 gr. - Lip: 25,58 gr.	Kcal: 800 - Prot: 27,7 gr HDC: 95 gr. - Lip: 22,9 gr.	Kcal: 847,21 - HDC: 103,79 gr Prot: 45,62gr. - Lip: 22,08 gr.	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.	Kcal: 801,64 - HDC: 95,02 gr Prot: 45,69 gr. - Lip: 26,53 gr.
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
MACARRONES CON TOMATE CASERO^{1,3} (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Pasta with tomato sauce</i> CAZÓN A LA PLANCHA (AJO, PEREJIL)⁴ ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	JUDÍAS CON VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO) <i>Beans with vegetables</i> TORTILLA FRANCESA³ ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA <i>Omelette with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	ARROZ DOS DELICIAS⁶ (ZANAHORIA, JAMÓN YORK) <i>Rice with carrots and ham</i> MERLUZA SALSA VERDE^{1,4} (HARINA, AJO, PEREJIL) PATATAS PANADERAS <i>Baked fish with potatoes</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	CREMA DE PUERROS/PICATOSTES^{1,6} (PUERRO, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> MUSLITOS DE POLLO AL HORNO MENESTRA DE VERDURAS <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	COCIDO COMPLETO^{1,3,12} SOPA CON FIDEOS <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Yogur de soja ⁶ /Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Soya yogurt/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>
Kcal: 815,56 - HDC: 98,26gr Prot: 57,94gr. - Lip: 28,72 gr.	Kcal: 799 - Prot: 30,25 gr HDC: 93 gr. - Lip: 26,9 gr.	Kcal: 796 - Prot: 31,7 gr HDC: 98 gr. - Lip: 27,9 gr.	Kcal: 788,60 - Prot: 27,76 gr HDC: 109,77 gr - Lip: 26,50 gr	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.

Reglamento (UE) 1169/2011, información alimentaria de alérgenos:

¹Cereales que contengan gluten, ²Crustáceos, ³Huevos, ⁴Pescado, ⁵Cacahuetes, ⁶Soja, ⁷Leche, ⁸Frutos de cáscara, ⁹Apio, ¹⁰Mostaza, ¹¹Granos sésamo, ¹²Dióxido de azufre, ¹³Altramuzes, ¹⁴Moluscos

MENÚ NOVIEMBRE 2018 SIN LECHE-SIN TERNERA

DESAYUNOS

Bebida de soja⁶ y cacao⁶/ Zumos de frutas/Galletas sin leche⁶/Cereales
varios⁷/ Tostadas^{1,6}/ Aceite de oliva/Mermelada



easy & good



JUEVES 1	VIERNES 2
FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS	DÍA NO LECTIVO

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
ESTOFADO DE LENTEJAS A LA JARDINERA (PATATA, PIMIENTO VERDE, TOMATE) <i>Stew lentils with vegetables</i> CROQUETAS DE JAMÓN¹ ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE <i>Ham croquette with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	CREMA DE PUERROS/PICATOSTES^{1,6} (PUERRO, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> PECHUGA DE POLLO CON AJO Y PEREJIL TOMATE ALIÑADO <i>Grilled chicken with tomato</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	ARROZ MELOSO CON POLLO (POLLO, JUDÍA VERDE, TOMATE) <i>Stew rice with chicken</i> MERLUZA SALSA VERDE^{1,4} (HARINA, AJO PEREJIL) PATATAS PANADERAS <i>Baked fish with potatoes</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	COCIDO COMPLETO^{1,3,12} SOPA CON FIDEOS <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	ESPAGUETIS CON TOMATE CASERO^{1,3} (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Pasta with tomato sauce</i> CAZÓN A LA PLANCHA⁴ (AJO, PEREJIL) ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Yogur de soja ⁶ /Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Soya yogurt/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>
Kcal: 815,21 - HDC: 96,91 gr Prot: 28,91 gr. - Lip: 24,84 gr.	Kcal: 788,60 - Prot: 27,76 gr HDC: 109,77 gr - Lip: 26,50 gr	Kcal: 801,64 - HDC: 95,02 gr Prot: 45,69 gr. - Lip: 26,53 gr.	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.	Kcal: 804,49 - Prot: 51,90 gr HDC: 96,98 gr. - Lip: 25,58 gr.
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
ARROZ CON VERDURAS (PIMIENTO VERDE, ZANAHORIA, CEBOLLA) <i>Rice with vegetables</i> FOGONERO AL HORNO/SALSA DE TOMATE⁴ PATATAS PANADERAS <i>Baked fish with tomato sauce and potatoes</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	GUISO DE JUDÍAS CON JAMÓN (PATATA, ZANAHORIA, P. VERDE, JAMÓN) <i>Stew beans with ham</i> TORTILLA FRANCESA³ ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE <i>Omelette with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	MACARRONES CON TOMATE^{1,3} (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Pasta with tomato sauce</i> CAELLA A LA PLANCHA⁴ (AJO, PEREJIL) ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	CREMA DE CALABAZA/PICATOSTES^{1,6} (CALABAZA, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO MENESTRA DE VERDURAS <i>Baked chicken with vegetables</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	COCIDO COMPLETO^{1,3,12} SOPA CON FIDEOS <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Yogur de soja ⁶ /Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Soya yogurt/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>
Kcal: 834,74 - HDC: 107,29 gr Prot: 44,54 gr. - Lip: 25,05 gr.	Kcal: 799 - Prot: 30,25 gr HDC: 93 gr. - Lip: 26,9 gr.	Kcal: 815,56 - HDC: 98,26gr Prot: 57,94gr. - Lip: 28,72 gr.	Kcal: 835,20 - HDC: 103,37 gr Prot: 48,96 gr. - Lip: 25,10 gr.	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
ESPAGUETIS CON ATÚN^{1,3,4} (TOMATE, AJO, CEBOLLA, ATÚN) <i>Pasta with tomato sauce and tuna</i> TORTILLA DE PATATAS³ ENSALADA CON LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Potatoes omelette with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	LENTEJAS CON CHORIZO¹² (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO, CHORIZO) <i>Lentils with vegetables and sausages</i> MARRAJO AL HORNO⁴ TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA <i>Baked meat with vegetables</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	CREMA DE CALABACÍN/PICATOSTES^{1,6} (CALABACÍN, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> LOMO A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO <i>Grilled meat with vegetables</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	COCIDO COMPLETO^{1,3,12} SOPA CON FIDEOS <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	ARROZ CON SALSA DE TOMATE (JUDÍA VERDE, ZANAHORIA, TOMATE) <i>Rice with tomato</i> BACALADILLAS ENHARINADAS^{1,4} ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Breaded fish with salad</i> Agua/Yogur de soja ⁶ /Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Soya yogurt/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>
Kcal: 824,49 - Prot: 51,90 gr HDC: 96,98 gr. - Lip: 25,58 gr.	Kcal: 800 - Prot: 27,7 gr HDC: 95 gr. - Lip: 22,9 gr.	Kcal: 847,21 - HDC: 103,79 gr Prot: 45,62gr. - Lip: 22,08 gr.	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.	Kcal: 801,64 - HDC: 95,02 gr Prot: 45,69 gr. - Lip: 26,53 gr.
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
MACARRONES CON TOMATE CASERO^{1,3} (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Pasta with tomato sauce</i> CAZÓN A LA PLANCHA (AJO, PEREJIL)⁴ ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	JUDÍAS CON VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO) <i>Beans with vegetables</i> TORTILLA FRANCESA³ ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA <i>Omelette with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	ARROZ DOS DELICIAS⁶ (ZANAHORIA, JAMÓN YORK) <i>Rice with carrots and ham</i> MERLUZA SALSA VERDE^{1,4} (HARINA, AJO, PEREJIL) PATATAS PANADERAS <i>Baked fish with potatoes</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	CREMA DE PUERROS/PICATOSTES^{1,6} (PUERRO, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> MUSLITOS DE POLLO AL HORNO MENESTRA DE VERDURAS <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	COCIDO COMPLETO^{1,3,12} SOPA CON FIDEOS <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Yogur de soja ⁶ /Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Soya yogurt/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>
Kcal: 815,56 - HDC: 98,26gr Prot: 57,94gr. - Lip: 28,72 gr.	Kcal: 799 - Prot: 30,25 gr HDC: 93 gr. - Lip: 26,9 gr.	Kcal: 796 - Prot: 31,7 gr HDC: 98 gr. - Lip: 27,9 gr.	Kcal: 788,60 - Prot: 27,76 gr HDC: 109,77 gr - Lip: 26,50 gr	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.

Reglamento (UE) 1169/2011, información alimentaria de alérgenos:

¹Cereales que contengan gluten, ²Crustáceos, ³Huevos, ⁴Pescado, ⁵Cacahuets, ⁶Soja, ⁷Leche, ⁸Frutos de cáscara, ⁹Apio, ¹⁰Mostaza, ¹¹Granos sésamo, ¹²Dióxido de azufre, ¹³Altramuzes, ¹⁴Moluscos

MENÚ NOVIEMBRE 2018 - SIN LEGUMBRES

DESAYUNOS

Leche y cacao^{1,7}/ Zumos de frutas/ Cereales varios¹/ Pan sin soja³ /Aceite de oliva/ Mantequilla⁷/Mermelada



easy & good.



JUEVES 1	VIERNES 2
<i>FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS</i>	<i>DÍA NO LECTIVO</i>

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
ESTOFADO DE VERDURAS CON MERLUZA⁴ (PATATA, PIMIENTO VERDE, TOMATE) <i>Stew vegetables with fish</i> CROQUETAS DE JAMÓN¹ ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE <i>Ham croquette with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin soja ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	CREMA DE PUERROS (PUERRO, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> PECHUGA DE POLLO CON AJO Y PEREJIL CHAMPIÑÓN REHOGADO <i>Grilled chicken with mushrooms</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin soja ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	ARROZ MELOSO CON POLLO (POLLO, JUDÍA VERDE, TOMATE) <i>Stew rice with chicken</i> MERLUZA SALSAS VERDE^{1,4} (HARINA, AJO PEREJIL) PATATAS PANADERAS <i>Baked fish with potatoes</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin soja ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	COCIDO SIN GARBANZOS^{1,3,12} SOPA CON FIDEOS <i>Stew soup with chicken</i> ZANAHORIA, JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin soja ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	ESPAGUETIS CON TOMATE CASERO^{1,3} (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Pasta with tomato sauce</i> CAZÓN A LA PLANCHA⁴ (AJO, PEREJIL) ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Yogur ⁷ /Fruta de temporada/Pan sin soja ³ /Leche ⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>
Kcal: 815,21 - HDC: 96,91 gr Prot: 28,91 gr. - Lip: 24,84 gr.	Kcal: 788,60 - Prot: 27,76 gr HDC: 109,77 gr - Lip: 26,50 gr	Kcal: 801,64 - HDC: 95,02 gr Prot: 45,69 gr. - Lip: 26,53 gr.	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.	Kcal: 804,49 - Prot: 51,90 gr HDC: 96,98 gr. - Lip: 25,58 gr.
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
ARROZ CON VERDURAS (PIMIENTO VERDE, ZANAHORIA, CEBOLLA) <i>Rice with vegetables</i> FOGONERO AL HORNO/SALSA DE TOMATE⁴ PATATAS PANADERAS <i>Baked fish with tomato sauce and potatoes</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin soja ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	GUISO DE VERDURAS CON JAMÓN (PATATA, ZANAHORIA, P. VERDE, JAMÓN) <i>Stew vegetables with ham</i> TORTILLA FRANCESA³ ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE <i>Omelette with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin soja ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	MACARRONES CON TOMATE Y QUESO^{1,3,7} (TOMATE, AJO, CEBOLLA, QUESO) <i>Pasta with tomato sauce and cheese</i> CAELLA A LA PLANCHA⁴ (AJO, PEREJIL) ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin soja ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	CREMA DE CALABAZA (CALABAZA, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream</i> JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CHAMPIÑONES REHOGADOS <i>Carrot, ham, chicken, mushrooms</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin soja ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	COCIDO SIN GARBANZOS^{1,3,12} SOPA CON FIDEOS <i>Stew soup with noodles</i> ZANAHORIA, JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Yogur ⁷ /Fruta de temporada/Pan sin soja ³ /Leche ⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>
Kcal: 834,74 - HDC: 107,29 gr Prot: 44,54 gr. - Lip: 25,05 gr.	Kcal: 799 - Prot: 30,25 gr HDC: 93 gr. - Lip: 26,9 gr.	Kcal: 815,56 - HDC: 98,26gr Prot: 57,94gr. - Lip: 28,72 gr.	Kcal: 835,20 - HDC: 103,37 gr Prot: 48,96 gr. - Lip: 25,10 gr.	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
ESPAGUETIS CON ATÚN^{1,3,4} (TOMATE, AJO, CEBOLLA, ATÚN) <i>Pasta with tomato sauce and tuna</i> TORTILLA DE PATATAS³ ENSALADA CON LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Potatoes omelette with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin soja ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	GUISO DE VERDURAS CON CHORIZO¹² (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO, CHORIZO) <i>Stew vegetables with sausages</i> MARRAJO AL HORNO⁴ TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin soja ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	CREMA DE CALABACÍN (CALABACÍN, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> LOMO A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO <i>Grilled meat with tomato</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin soja ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	COCIDO SIN GARBANZOS^{1,3,12} SOPA CON FIDEOS <i>Stew soup with chicken</i> ZANAHORIA, JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin soja ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	ARROZ CON SALSAS DE TOMATE (JUDÍA VERDE, ZANAHORIA, TOMATE) <i>Rice with tomato</i> BACALADILLAS ENHARINADAS^{1,4} ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Breaded fish with salad</i> Agua/Yogur ⁷ /Fruta de temporada/Pan sin soja ³ /Leche ⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>
Kcal: 824,49 - Prot: 51,90 gr HDC: 96,98 gr. - Lip: 25,58 gr.	Kcal: 800 - Prot: 27,7 gr HDC: 95 gr. - Lip: 22,9 gr.	Kcal: 847,21 - HDC: 103,79 gr Prot: 45,62gr. - Lip: 22,08 gr.	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.	Kcal: 801,64 - HDC: 95,02 gr Prot: 45,69 gr. - Lip: 26,53 gr.
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
MACARRONES CON TOMATE CASERO^{1,3} (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Pasta with tomato sauce</i> CAZÓN A LA PLANCHA⁴ (AJO, PEREJIL) ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin soja ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	ESTOFADO DE VERDURAS CON POLLO (PATATA, PIMIENTO VERDE, TOMATE) <i>Stew vegetables with chicken</i> TORTILLA DE QUESO^{3,7} ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA <i>Cheese omelette with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin soja ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	ARROZ CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO, CEBOLLA) <i>Rice with vegetables</i> MERLUZA SALSAS VERDE^{1,4} (HARINA, AJO, PEREJIL) PATATAS PANADERAS <i>Baked fish with potatoes</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin soja ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	VICHYSOISE (PUERRO, PATATA, CEBOLLA, LECHE) <i>Vegetables cream with croutons</i> MUSLITOS DE POLLO AL HORNO JUDÍAS VERDES REHOGADAS <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin soja ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	COCIDO SIN GARBANZOS^{1,3,12} SOPA CON FIDEOS <i>Stew soup with noodles</i> ZANAHORIA, JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Yogur ⁷ /Fruta de temporada/Pan sin soja ³ /Leche ⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>
Kcal: 815,56 - HDC: 98,26gr Prot: 57,94gr. - Lip: 28,72 gr.	Kcal: 799 - Prot: 30,25 gr HDC: 93 gr. - Lip: 26,9 gr.	Kcal: 796 - Prot: 31,7 gr HDC: 98 gr. - Lip: 27,9 gr.	Kcal: 788,60 - Prot: 27,76 gr HDC: 109,77 gr - Lip: 26,50 gr	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.

Reglamento (UE) 1169/2011, información alimentaria de alérgenos:

¹Cereales que contengan gluten, ²Crustáceos, ³Huevos, ⁴Pescado, ⁵Cacahuetes, ⁶Soja, ⁷Leche, ⁸Frutos de cáscara, ⁹Apio, ¹⁰Mostaza, ¹¹Granos sésamo, ¹²Dióxido de azufre, ¹³Altramuces, ¹⁴Moluscos

MENÚ NOVIEMBRE 2018 SIN PESCADO

DESAYUNOS

Leche y cacao^{1,6,7}/Zumos de frutas/Galletas^{1,6,7,8,11,12}/Cereales varios⁷
Tostadas^{1,9}/ Aceite de oliva/ Mantequilla^{6,7}/Mermelada



easy & good



JUEVES 1	VIERNES 2
FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS	DÍA NO LECTIVO

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
<p>ESTOFADO DE LENTEJAS A LA JARDINERA (PATATA, PIMIENTO VERDE, TOMATE) <i>Stew lentils with vegetables</i></p> <p>CROQUETAS DE JAMÓN¹ ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE <i>Ham croquette with salad</i></p> <p>Agua/Fruta fresca de temporada/Pan^{1,6}/Leche⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i></p>	<p>CREMA DE PUERROS/PICATOSTES^{1,6} (PUERRO, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i></p> <p>ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA^{1,6} MENESTRA DE VERDURAS <i>Meatballs with vegetables</i></p> <p>Agua/Fruta fresca de temporada/Pan^{1,6}/Leche⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i></p>	<p>ARROZ MELOSO CON POLLO (POLLO, JUDÍA VERDE, TOMATE) <i>Stew rice with chicken</i></p> <p>CHULETA DE AGUJA A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO <i>Grilled meat with tomato</i></p> <p>Agua/Fruta fresca de temporada/Pan^{1,6}/Leche⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i></p>	<p>COCIDO COMPLETO^{1,3,12} SOPA CON FIDEOS <i>Stew soup with noodles</i></p> <p>GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO</p> <p>REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i></p> <p>Agua/Fruta fresca de temporada/Pan^{1,6}/Leche⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i></p>	<p>ESPAGUETIS CON TOMATE CASERO^{1,3} (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Pasta with tomato sauce</i></p> <p>PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Grilled chicken with salad</i></p> <p>Agua/Yogur⁷/Fruta de temporada/Pan^{1,6}/Leche⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i></p>
Kcal: 815,21 - HDC: 96,91 gr Prot: 28,91 gr. - Lip: 24,84 gr.	Kcal: 788,60 - Prot: 27,76 gr HDC: 109,77 gr - Lip: 26,50 gr	Kcal: 801,64 - HDC: 95,02 gr Prot: 45,69 gr. - Lip: 26,53 gr.	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.	Kcal: 804,49 - Prot: 51,90 gr HDC: 96,98 gr. - Lip: 25,58 gr.
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
<p>ARROZ CON VERDURAS (PIMIENTO VERDE, ZANAHORIA, CEBOLLA) <i>Rice with vegetables</i></p> <p>CHULETA DE AGUJA A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO <i>Grilled meat with tomato</i></p> <p>Agua/Fruta fresca de temporada/Pan^{1,6}/Leche⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i></p>	<p>GUISO DE JUDÍAS CON JAMÓN (PATATA, ZANAHORIA, P. VERDE, JAMÓN) <i>Stew beans with ham</i></p> <p>TORTILLA FRANCESA³ ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE <i>Omelette with salad</i></p> <p>Agua/Fruta fresca de temporada/Pan^{1,6}/Leche⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i></p>	<p>MACARRONES CON TOMATE Y QUESO^{1,3,7} (TOMATE, AJO, CEBOLLA, QUESO) <i>Pasta with tomato sauce and cheese</i></p> <p>LOMO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Grilled meat with salad</i></p> <p>Agua/Fruta fresca de temporada/Pan^{1,6}/Leche⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i></p>	<p>CREMA DE CALABAZA/PICATOSTES^{1,6} (CALABAZA, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i></p> <p>JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO MENESTRA DE VERDURAS <i>Baked chicken with vegetables</i></p> <p>Agua/Fruta fresca de temporada/Pan^{1,6}/Leche⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i></p>	<p>COCIDO COMPLETO^{1,3,12} SOPA CON FIDEOS <i>Stew soup with noodles</i></p> <p>GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO</p> <p>REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i></p> <p>Yogur⁷/Fruta de temporada/Pan^{1,6}/Leche⁷ <i>Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i></p>
Kcal: 834,74 - HDC: 107,29 gr Prot: 44,54 gr. - Lip: 25,05 gr.	Kcal: 799 - Prot: 30,25 gr HDC: 93 gr. - Lip: 26,9 gr.	Kcal: 815,56 - HDC: 98,26gr Prot: 57,94gr. - Lip: 28,72 gr.	Kcal: 835,20 - HDC: 103,37 gr Prot: 48,96 gr. - Lip: 25,10 gr.	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
<p>ESPAGUETIS CON TOMATE^{1,3} (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Pasta with tomato sauce</i></p> <p>TORTILLA DE PATATAS³ ENSALADA CON LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Potatoes omelette with salad</i></p> <p>Agua/Fruta fresca de temporada/Pan^{1,6}/Leche⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i></p>	<p>LENTEJAS CON CHORIZO¹² (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO, CHORIZO) <i>Lentils with vegetables and sausages</i></p> <p>PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA BASTONCITOS DE ZANAHORIA <i>Grilled chicken with carrots</i></p> <p>Agua/Fruta fresca de temporada/Pan^{1,6}/Leche⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i></p>	<p>CREMA DE CALABACÍN/PICATOSTES^{1,6} (CALABACÍN, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i></p> <p>LOMO A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO <i>Grilled meat with tomato</i></p> <p>Agua/Fruta fresca de temporada/Pan^{1,6}/Leche⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i></p>	<p>COCIDO COMPLETO^{1,3,12} SOPA CON FIDEOS <i>Stew soup with noodles</i></p> <p>GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO</p> <p>REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i></p> <p>Agua/Fruta fresca de temporada/Pan^{1,6}/Leche⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i></p>	<p>ARROZ CON SALSA DE TOMATE (JUDÍA VERDE, ZANAHORIA, TOMATE) <i>Rice with tomato</i></p> <p>CHULETA DE AGUJA A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Grilled meat with salad</i></p> <p>Yogur⁷/Fruta de temporada/Pan^{1,6}/Leche⁷ <i>Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i></p>
Kcal: 824,49 - Prot: 51,90 gr HDC: 96,98 gr. - Lip: 25,58 gr.	Kcal: 800 - Prot: 27,7 gr HDC: 95 gr. - Lip: 22,9 gr.	Kcal: 847,21 - HDC: 103,79 gr Prot: 45,62gr. - Lip: 22,08 gr.	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.	Kcal: 801,64 - HDC: 95,02 gr Prot: 45,69 gr. - Lip: 26,53 gr.
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
<p>MACARRONES CON TOMATE CASERO^{1,3} (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Pasta with tomato sauce</i></p> <p>PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Grilled chicken with salad</i></p> <p>Agua/Fruta fresca de temporada/Pan^{1,6}/Leche⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i></p>	<p>JUDÍAS CON VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO) <i>Beans with vegetables</i></p> <p>TORTILLA DE QUESO^{3,7} ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA <i>Cheese omelette with salad</i></p> <p>Agua/Fruta fresca de temporada/Pan^{1,6}/Leche⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i></p>	<p>ARROZ DOS DELICIAS⁶ (ZANAHORIA, JAMÓN YORK) <i>Rice with carrots and ham</i></p> <p>CHULETA DE AGUJA A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO <i>Grilled meat with tomato</i></p> <p>Agua/Fruta fresca de temporada/Pan^{1,6}/Leche⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i></p>	<p>VICHYSOISE/PICATOSTES^{1,6,7} (PUERRO, PATATA, CEBOLLA, LECHE) <i>Vegetables cream with croutons</i></p> <p>MUSLITOS DE POLLO AL HORNO MENESTRA DE VERDURAS <i>Baked fish with vegetables</i></p> <p>Agua/Fruta fresca de temporada/Pan^{1,6}/Leche⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i></p>	<p>COCIDO COMPLETO^{1,3,12} SOPA CON FIDEOS <i>Stew soup with noodles</i></p> <p>GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO</p> <p>REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i></p> <p>Yogur⁷/Fruta de temporada/Pan^{1,6}/Leche⁷ <i>Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i></p>
Kcal: 815,56 - HDC: 98,26gr Prot: 57,94gr. - Lip: 28,72 gr.	Kcal: 799 - Prot: 30,25 gr HDC: 93 gr. - Lip: 26,9 gr.	Kcal: 796 - Prot: 31,7 gr HDC: 98 gr. - Lip: 27,9 gr.	Kcal: 788,60 - Prot: 27,76 gr HDC: 109,77 gr - Lip: 26,50 gr	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.

Reglamento (UE) 1169/2011, información alimentaria de alérgenos:

¹Cereales que contengan gluten, ²Crustáceos, ³Huevos, ⁴Pescado, ⁵Cacahuets, ⁶Soja, ⁷Leche, ⁸Frutos de cáscara, ⁹Apio, ¹⁰Mostaza, ¹¹Granos sésamo, ¹²Dióxido de azufre, ¹³Altramuzes, ¹⁴Moluscos