



# MENÚ ENERO 2019



## DESAYUNOS

Leche y cacao<sup>1,6,7</sup> / Zumos de frutas/Galletas<sup>1,6,7,8,11,12</sup> / Cereales varios<sup>1</sup> / Tostadas<sup>1,6</sup> / Aceite de oliva / Mantequilla<sup>6,7</sup> / Mermelada

LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
<b>DÍA NO LECTIVO</b>	<b>ESPAGUETIS CON TOMATE CASERO<sup>1,3</sup></b> (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Pasta with tomato sauce</i> <b>SAN JACOBO<sup>1,6,7</sup></b> ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Breaded ham with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>GUIZO DE JUDÍAS CON VERDURAS</b> (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO) <i>Beans with vegetables</i> <b>TORTILLA DE QUESO<sup>3,7</sup></b> ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE <i>Cheese omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>ARROZ MELOSO CON POLLO</b> (PIMIENTO, CEBOLLA, ZANAHORIA) <i>Rice with chicken</i> <b>MERLUZA SALSA VERDE (HARINA, AJO, PEREJIL)<sup>1,4</sup></b> <b>MENESTRA DE VERDURAS</b> <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>COCIDO COMPLETO<sup>1,3,12</sup></b> <b>SOPA CON FIDEOS</b> <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO <b>REPOLLO REHOGADO</b> <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Yogur <sup>7</sup> /Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>
Kcal: 835,20 - HDC: 103,37 gr Prot: 48,96 gr. - Lip: 25,10 gr.	Kcal: 799 - Prot: 30,25 gr HDC: 93 gr. - Lip: 26,9 gr.	Kcal: 800 - Prot: 27,7 gr HDC: 95 gr. - Lip: 22,9 gr.	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.	
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
<b>LENTEJAS CON CHORIZO<sup>12</sup></b> (PATATA, ZANAHORIA, CHORIZO) <i>Lentils with sausages</i> <b>BACALADILLAS ENHARINADAS<sup>1,4</sup></b> ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, ZANAHORIA <i>Breaded fish with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>CREMA ZANAHORIA/PICATOSTES<sup>1,6</sup></b> (ZANAHORIA, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> <b>MUSLITOS DE POLLO AL HORNO</b> PATATAS PANADERAS <i>Baked chicken with potatoes</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>ARROZ CON VERDURAS</b> (ZANAHORIA, PIMIENTO, CEBOLLA, AJO) <i>Rice with vegetables</i> <b>MARRAJO AL HORNO<sup>4</sup></b> TOMATE, CEBOLLA, PIMIENTO <i>Baked fish with carrots</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>COCIDO COMPLETO<sup>1,3,12</sup></b> <b>SOPA CON FIDEOS</b> <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO <b>REPOLLO REHOGADO</b> <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>MACARRONES CON ATÚN<sup>1,3,4</sup></b> (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Pasta with tomato sauce and tuna</i> <b>TORTILLA DE PATATAS<sup>3</sup></b> ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ <i>Potatoes omelette with salad</i> Agua/Yogur <sup>7</sup> /Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>
Kcal: 835,20 - HDC: 103,37 gr Prot: 48,96 gr. - Lip: 25,10 gr.	Kcal: 801,64 - HDC: 95,02 gr Prot: 45,69 gr. - Lip: 26,53 gr.	Kcal: 796 - Prot: 31,7 gr HDC: 98 gr. - Lip: 27,9 gr.	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.	Kcal: 819 - Prot: 16,9 gr HDC: 104 gr. - Lip: 23,9 gr.
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
<b>ARROZ CON TOMATE CASERO</b> (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Rice with tomato</i> <b>CAELLA A LA PLANCHA (AJO, PEREJIL)<sup>4</sup></b> ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>COCIDO COMPLETO<sup>1,3,12</sup></b> <b>SOPA CON FIDEOS</b> <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO <b>REPOLLO REHOGADO</b> <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>ESPAGUETIS CON QUESO<sup>1,3,7</sup></b> (TOMATE, AJO, CEBOLLA, QUESO) <i>Pasta with tomato sauce and cheese</i> <b>MERLUZA SALSA VERDE (HARINA, AJO, PEREJIL)<sup>1,4</sup></b> GUISANTES REHOGADOS <i>Baked fish with beans</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>GUIZO DE JUDÍAS A LA JARDINERA</b> (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO) <i>Stew beans with vegetables</i> <b>TORTILLA FRANCESA<sup>3</sup></b> ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>CREMA DE CALABAZA/PICATOSTES<sup>1,6</sup></b> (CALABAZA, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> <b>ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA<sup>1,6</sup></b> MENESTRA DE VERDURAS <i>Meatballs with vegetables</i> Agua/Yogur <sup>7</sup> /Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>
Kcal: 785 - Prot: 28,7 gr HDC: 93 gr. - Lip: 28,9 gr.	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.	Kcal: 815,21 - Prot: 28,91gr HDC: 96,91 gr - Lip: 24,84 gr	Kcal: 787 - Prot: 28,13 gr HDC: 89 gr. - Lip: 25,7 gr.	Kcal: 788,60 - Prot: 27,76 gr HDC: 109,77 gr - Lip: 26,50 gr
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	 
<b>LENTEJAS CON VERDURAS</b> (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO) <i>Lentils with vegetables</i> <b>TORTILLA DE QUESO<sup>3,7</sup></b> ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE <i>Cheese omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>ARROZ DOS DELICIAS<sup>6</sup></b> (ZANAHORIA, JAMÓN YORK, CEBOLLA) <i>Rice with carrots and ham</i> <b>FOGONERO EN SALSA/TOMATE<sup>4</sup></b> MENESTRA DE VERDURAS <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>COCIDO COMPLETO<sup>1,3,12</sup></b> <b>SOPA CON FIDEOS</b> <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO <b>REPOLLO REHOGADO</b> <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>MACARRONES CON TOMATE CASERO<sup>1,3</sup></b> (AJO, CEBOLLA, TOMATE) <i>Pasta with tomato sauce</i> <b>CAZÓN ENHARINADO<sup>1,4</sup></b> ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	
Kcal: 800 - Prot: 27,7 gr HDC: 95 gr. - Lip: 22,9 gr.	Kcal: 796 - Prot: 31,7 gr HDC: 98 gr. - Lip: 27,9 gr.	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.	Kcal: 815,56 - HDC: 98,26gr Prot: 57,94gr. - Lip: 28,72 gr.	

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

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



# MENÚ ENERO 2019 - ALTO EN FIBRA

## DESAYUNOS

Leche y cacao<sup>1,6,7</sup> / Zumos de frutas/Galletas<sup>1,6,7,8,11,12</sup> / Cereales varios<sup>1</sup> / Tostadas<sup>1,6</sup> / Aceite de oliva / Mantequilla<sup>6,7</sup> / Mermelada

LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
<b>DÍA NO LECTIVO</b>	<b>ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE<sup>1,3</sup></b> (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Pasta with tomato sauce</i> <b>SAN JACOBO<sup>1,6,7</sup></b> <b>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</b> <i>Breaded ham with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>GUISO DE JUDÍAS CON VERDURAS</b> (SIN PATATA, SIN ZANAHORIA) <i>Beans with vegetables</i> <b>TORTILLA DE QUESO<sup>3,7</sup></b> <b>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</b> <i>Cheese omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>ARROZ INTEGRAL CON POLLO</b> (PIMIENTO, CEBOLLA, ZANAHORIA) <i>Rice with chicken</i> <b>MERLUZA SALSA VERDE (HARINA, AJO, PEREJIL)<sup>1,4</sup></b> <b>MENESTRA DE VERDURAS</b> <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>COCIDO COMPLETO<sup>1,3,12</sup> (SIN PATATA, SIN ZANH.)</b> <b>SOPA CON FIDEOS INTEGRALES</b> <i>Stew soup with noodles</i> <b>GARBANZOS, POLLO, JAMÓN, CHORIZO</b> <b>REPOLLO REHOGADO</b> <i>Chickpeas, ham, chicken, sausages</i> Agua/Yogurt <sup>7</sup> /Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>
Kcal: 835,20 - HDC: 103,37 gr Prot: 48,96 gr. - Lip: 25,10 gr.	Kcal: 799 - Prot: 30,25 gr HDC: 93 gr. - Lip: 26,9 gr.	Kcal: 800 - Prot: 27,7 gr HDC: 95 gr. - Lip: 22,9 gr.	Kcal: 835,20 - HDC: 103,37 gr Prot: 48,96 gr. - Lip: 25,10 gr.	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23 gr. - Lip: 24,51 gr.
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
<b>LENTEJAS CON CHORIZO<sup>12</sup></b> (SIN PATATA, SIN ZANAHORIA) <i>Lentils with sausages</i> <b>BACALADILLAS ENHARINADAS<sup>1,4</sup></b> <b>ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA</b> <i>Breaded fish with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>CREMA CALABACÍN</b> (CALABACÍN, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream</i> <b>MUSLITOS DE POLLO AL HORNO</b> <b>JUDÍAS VERDES REHOGADAS</b> <i>Baked chicken with green beans</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS</b> (ZANAHORIA, PIMIENTO, CEBOLLA, AJO) <i>Rice with vegetables</i> <b>MARRAJO AL HORNO<sup>4</sup></b> <b>TOMATE, CEBOLLA, PIMIENTO</b> <i>Baked fish with carrots</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>COCIDO COMPLETO<sup>1,3,12</sup> (SIN PATATA, SIN ZANH.)</b> <b>SOPA CON FIDEOS INTEGRALES</b> <i>Stew soup with noodles</i> <b>GARBANZOS, POLLO, JAMÓN, CHORIZO</b> <b>REPOLLO REHOGADO</b> <i>Chickpeas, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>ESPAGUETIS INTEGRALES CON ATÚN<sup>1,3,4</sup></b> (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Pasta with tomato sauce and tuna</i> <b>TORTILLA DE PATATAS<sup>3</sup></b> <b>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</b> <i>Potatoes omelette with salad</i> Agua/Yogurt <sup>7</sup> /Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>
Kcal: 835,20 - HDC: 103,37 gr Prot: 48,96 gr. - Lip: 25,10 gr.	Kcal: 801,64 - HDC: 95,02 gr Prot: 45,69 gr. - Lip: 26,53 gr.	Kcal: 796 - Prot: 31,7 gr HDC: 98 gr. - Lip: 27,9 gr.	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23 gr. - Lip: 24,51 gr.	Kcal: 819 - Prot: 16,9 gr HDC: 104 gr. - Lip: 32,7 gr.
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
<b>ARROZ INTEGRAL CON TOMATE CASERO</b> (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Rice with tomato</i> <b>CAELLA A LA PLANCHA (AJO, PEREJIL)<sup>4</sup></b> <b>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ</b> <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>COCIDO COMPLETO<sup>1,3,12</sup> (SIN PATATA, SIN ZANH.)</b> <b>SOPA CON FIDEOS INTEGRALES</b> <i>Stew soup with noodles</i> <b>GARBANZOS, POLLO, JAMÓN, CHORIZO</b> <b>REPOLLO REHOGADO</b> <i>Chickpeas, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>ESPAGUETIS INTEGRALES CON QUESO<sup>1,3,7</sup></b> (TOMATE, AJO, CEBOLLA, QUESO) <i>Pasta with tomato sauce and cheese</i> <b>MERLUZA SALSA VERDE (HARINA, AJO, PEREJIL)<sup>1,4</sup></b> <b>GUISANTES REHOGADOS</b> <i>Baked fish with beans</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>GUISO DE JUDIAS A LA JARDINERA</b> (SIN PATATA, SIN ZANAHORIA) <i>Stew beans with vegetables</i> <b>TORTILLA FRANCESA<sup>3</sup></b> <b>ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA</b> <i>Omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>CREMA DE CALABAZA</b> (CALABAZA, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> <b>ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA<sup>1,6</sup></b> <b>MENESTRA DE VERDURAS</b> <i>Meatballs with vegetables</i> Agua/Yogurt <sup>7</sup> /Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>
Kcal: 785 - Prot: 28,7 gr HDC: 93 gr. - Lip: 28,9 gr.	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23 gr. - Lip: 24,51 gr.	Kcal: 815,21 - Prot: 28,91 gr HDC: 96,91 gr. - Lip: 24,84 gr.	Kcal: 787 - Prot: 28,13 gr HDC: 89 gr. - Lip: 25,7 gr.	Kcal: 788,60 - Prot: 27,76 gr HDC: 109,77 gr - Lip: 26,50 gr.
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	 
<b>LENTEJAS CON VERDURAS</b> (SIN PATATA, SIN ZANAHORIA) <i>Lentils with vegetables</i> <b>TORTILLA DE QUESO<sup>3,7</sup></b> <b>ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA</b> <i>Cheese omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>ARROZ INTEGRAL CON JAMÓN<sup>9</sup></b> (JAMÓN YORK, CEBOLLA) <i>Rice with carrots and ham</i> <b>FOGONERO EN SALSA/TOMATE<sup>4</sup></b> <b>MENESTRA DE VERDURAS</b> <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>COCIDO COMPLETO<sup>1,3,12</sup> (SIN PATATA, SIN ZANH.)</b> <b>SOPA CON FIDEOS INTEGRALES</b> <i>Stew soup with noodles</i> <b>GARBANZOS, POLLO, JAMÓN, CHORIZO</b> <b>REPOLLO REHOGADO</b> <i>Chickpeas, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE<sup>1,3</sup></b> (AJO, CEBOLLA, TOMATE) <i>Pasta with tomato sauce</i> <b>CAZÓN ENHARINADO<sup>1,4</sup></b> <b>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ</b> <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	
Kcal: 800 - Prot: 27,7 gr HDC: 95 gr. - Lip: 22,9 gr.	Kcal: 796 - Prot: 31,7 gr HDC: 98 gr. - Lip: 27,9 gr.	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23 gr. - Lip: 24,51 gr.	Kcal: 815,56 - HDC: 98,26 gr Prot: 57,94 gr. - Lip: 28,72 gr.	

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

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



# MENÚ ENERO 2019 - SIN CERDO

## DESAYUNOS

Leche y cacao<sup>1,6,7</sup> / Zumos de frutas/Galletas<sup>1,6,7,8,11,12</sup> / Cereales varios<sup>1</sup> / Tostadas<sup>1,6</sup> / Aceite de oliva / Mantequilla<sup>6,7</sup> / Mermelada

LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
<b>DÍA NO LECTIVO</b>	<b>ESPAGUETIS CON TOMATE CASERO<sup>1,3</sup></b> (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Pasta with tomato sauce</i> <b>POLLO A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL</b> <b>ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</b> <i>Grilled chicken with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>GUIISO DE JUDÍAS CON VERDURAS</b> (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO) <i>Beans with vegetables</i> <b>TORTILLA DE QUESO<sup>3,7</sup></b> <b>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</b> <i>Cheese omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>ARROZ MELOSO CON POLLO</b> (PIMIENTO, CEBOLLA, ZANAHORIA) <i>Rice with chicken</i> <b>MERLUZA SALSA VERDE (HARINA, AJO, PEREJIL)<sup>1,4</sup></b> <b>MENESTRA DE VERDURAS</b> <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>COCIDO COMPLETO<sup>1,3</sup></b> <b>SOPA CON FIDEOS</b> <i>Stew soup with noodles</i> <b>GARBANZOS,ZANH.,POLLO</b> <b>REPOLLO REHOGADO</b> <i>Chickpeas,carrot,chicken</i> Agua/Yogur <sup>7</sup> /Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>
Kcal: 835,20 - HDC: 103,37 gr Prot: 48,96 gr. - Lip: 25,10 gr.	Kcal: 799 - Prot: 30,25 gr HDC: 93 gr. - Lip: 26,9 gr.	Kcal: 800 - Prot: 27,7 gr HDC: 95 gr. - Lip: 22,9 gr.	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.	
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
<b>LENTEJAS CON VERDURAS</b> (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO) <i>Lentils with vegetables</i> <b>BACALADILLAS ENHARINADAS<sup>1,4</sup></b> <b>ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, ZANAHORIA</b> <i>Breaded fish with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>CREMA ZANAHORIA/PICATOSTES<sup>1,6</sup></b> (ZANAHORIA, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> <b>MUSLITOS DE POLLO AL HORNO</b> <b>PATATAS PANADERAS</b> <i>Baked chicken with potatoes</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>ARROZ CON VERDURAS</b> (ZANAHORIA, PIMIENTO, CEBOLLA, AJO) <i>Rice with vegetables</i> <b>MARRAJO AL HORNO<sup>4</sup></b> <b>TOMATE, CEBOLLA, PIMIENTO</b> <i>Baked fish with carrots</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>COCIDO COMPLETO<sup>1,3</sup></b> <b>SOPA CON FIDEOS</b> <i>Stew soup with noodles</i> <b>GARBANZOS,ZANH.,POLLO</b> <b>REPOLLO REHOGADO</b> <i>Chickpeas,carrot,chicken</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>MACARRONES CON ATÚN<sup>1,3,4</sup></b> (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Pasta with tomato sauce and tuna</i> <b>TORTILLA DE PATATAS<sup>3</sup></b> <b>ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ</b> <i>Potatoes omelette with salad</i> Agua/Yogur <sup>7</sup> /Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>
Kcal: 835,20 - HDC: 103,37 gr Prot: 48,96 gr. - Lip: 25,10 gr.	Kcal: 801,64 - HDC: 95,02 gr Prot: 45,69 gr. - Lip: 26,53 gr.	Kcal: 796 - Prot: 31,7 gr HDC: 98 gr. - Lip: 27,9 gr.	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.	Kcal: 819 - Prot: 16,9 gr HDC: 104 gr. - Lip: 23,9 gr.
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
<b>ARROZ CON TOMATE CASERO</b> (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Rice with tomato</i> <b>CAELLA A LA PLANCHA (AJO, PEREJIL)<sup>4</sup></b> <b>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ</b> <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>COCIDO COMPLETO<sup>1,3</sup></b> <b>SOPA CON FIDEOS</b> <i>Stew soup with noodles</i> <b>GARBANZOS,ZANH.,POLLO</b> <b>REPOLLO REHOGADO</b> <i>Chickpeas,carrot,chicken</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>ESPAGUETIS CON QUESO<sup>1,3,7</sup></b> (TOMATE, AJO, CEBOLLA, QUESO) <i>Pasta with tomato sauce and cheese</i> <b>MERLUZA SALSA VERDE (HARINA, AJO, PEREJIL)<sup>1,4</sup></b> <b>GUISANTES REHOGADOS</b> <i>Baked fish with beans</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>CAZUELA DE JUDIAS A LA JARDINERA</b> (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO) <i>Stew beans with vegetables</i> <b>TORTILLA FRANCESA<sup>3</sup></b> <b>ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANAHORIA</b> <i>Omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>CREMA DE CALABAZA/PICATOSTES<sup>1,6</sup></b> (CALABAZA, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> <b>PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA</b> <b>TOMATE AÑADIDO</b> <i>Grilled chicken with tomato</i> Agua/Yogur <sup>7</sup> /Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>
Kcal: 785 - Prot: 28,7 gr HDC: 93 gr. - Lip: 28,9 gr.	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.	Kcal: 815,21 - Prot: 28,91gr HDC: 96,91 gr. - Lip: 24,84 gr.	Kcal: 787 - Prot: 28,13 gr HDC: 89 gr. - Lip: 25,7 gr.	Kcal: 788,60 - Prot: 27,76 gr HDC: 109,77 gr - Lip: 26,50 gr
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	 
<b>LENTEJAS CON VERDURAS</b> (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO) <i>Lentils with vegetables</i> <b>TORTILLA DE QUESO<sup>3,7</sup></b> <b>ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE</b> <i>Cheese omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>ARROZ CON VERDURAS</b> (ZANAHORIA, PIMIENTO, CEBOLLA, AJO) <i>Rice with vegetables</i> <b>FOGONERO EN SALSA/TOMATE<sup>4</sup></b> <b>MENESTRA DE VERDURAS</b> <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>COCIDO COMPLETO<sup>1,3</sup></b> <b>SOPA CON FIDEOS</b> <i>Stew soup with noodles</i> <b>GARBANZOS,ZANH.,POLLO</b> <b>REPOLLO REHOGADO</b> <i>Chickpeas,carrot,chicken</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>MACARRONES CON TOMATE CASERO<sup>1,3</sup></b> (AJO, CEBOLLA, TOMATE) <i>Pasta with tomato sauce</i> <b>CAZÓN A LA PLANCHA (AJO, PEREJIL)<sup>4</sup></b> <b>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ</b> <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	
Kcal: 800 - Prot: 27,7 gr HDC: 95 gr. - Lip: 22,9 gr.	Kcal: 796 - Prot: 31,7 gr HDC: 98 gr. - Lip: 27,9 gr.	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.	Kcal: 815,56 - HDC: 98,26gr Prot: 57,94gr. - Lip: 28,72 gr.	

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

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



# MENÚ ENERO 2019 - SIN GLUTEN

## DESAYUNOS

Leche<sup>7</sup> y cacao sin gluten<sup>6</sup>/ Zumos de frutas/Pan sin gluten<sup>3</sup>/ Galletas sin gluten<sup>6</sup>/Aceite de oliva/  
Mantequilla<sup>7</sup>/Mermelada

LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
<b>DÍA NO LECTIVO</b>	<b>ESPAGUETIS SIN GLUTEN CON TOMATE</b> (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Gluten free pasta with tomato sauce</i> <b>POLLO A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL</b> <b>ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</b> <i>Grilled chicken with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN <sup>3</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Gluten free bread/Milk</i>	<b>GUIZO DE JUDÍAS CON VERDURAS</b> (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO) <i>Beans with vegetables</i> <b>TORTILLA DE QUESO<sup>3,7</sup></b> <b>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</b> <i>Cheese omelette with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN <sup>3</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Gluten free bread/Milk</i>	<b>ARROZ MELOSO CON POLLO</b> (PIMIENTO, CEBOLLA, ZANAHORIA) <i>Rice with chicken</i> <b>MERLUZA AL HORNO<sup>4</sup></b> <b>MENESTRA DE VERDURAS</b> <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN <sup>3</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Gluten free bread/Milk</i>	<b>COCIDO COMPLETO<sup>12</sup></b> <b>SOPA CON FIDEOS SIN GLUTEN</b> <i>Stew soup with gluten free noodles</i> <b>GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO</b> <b>REPOLLO REHOGADO</b> <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Yogur <sup>7</sup> /Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN <sup>3</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Gluten free bread/Milk</i>
Kcal: 835,20 - HDC: 103,37 gr Prot: 48,96 gr. - Lip: 25,10 gr.	Kcal: 799 - Prot: 30,25 gr HDC: 93 gr. - Lip: 26,9 gr.	Kcal: 800 - Prot: 27,7 gr HDC: 95 gr. - Lip: 22,9 gr.	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.	
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
<b>LENTEJAS CON CHORIZO<sup>12</sup></b> (PATATA, ZANAHORIA, CHORIZO) <i>Lentils with sausages</i> <b>BACALADILLAS FRITAS (sin harina)<sup>4</sup></b> <b>ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, ZANAHORIA</b> <i>Fried fish with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN <sup>3</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Gluten free bread/Milk</i>	<b>CREMA ZANAHORIA</b> (ZANAHORIA, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream</i> <b>MUSLITOS DE POLLO AL HORNO</b> <b>PATATAS PANADERAS</b> <i>Baked chicken with potatoes</i> Agua/Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN <sup>3</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Gluten free bread/Milk</i>	<b>ARROZ CON VERDURAS</b> (ZANAHORIA, PIMIENTO, CEBOLLA, AJO) <i>Rice with vegetables</i> <b>MARRAJO AL HORNO<sup>4</sup></b> <b>TOMATE, CEBOLLA, PIMIENTO</b> <i>Baked fish with carrots</i> Agua/Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN <sup>3</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Gluten free bread/Milk</i>	<b>COCIDO COMPLETO<sup>12</sup></b> <b>SOPA CON FIDEOS SIN GLUTEN</b> <i>Stew soup with gluten free noodles</i> <b>GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO</b> <b>REPOLLO REHOGADO</b> <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN <sup>3</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Gluten free bread/Milk</i>	<b>MACARRONES SIN GLUTEN CON ATÚN<sup>4</sup></b> (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Gluten free pasta with tomato sauce and tuna</i> <b>TORTILLA DE PATATAS<sup>3</sup></b> <b>ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ</b> <i>Potatoes omelette with salad</i> Agua/Yogur <sup>7</sup> /Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN <sup>3</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Gluten free bread/Milk</i>
Kcal: 835,20 - HDC: 103,37 gr Prot: 48,96 gr. - Lip: 25,10 gr.	Kcal: 801,64 - HDC: 95,02 gr Prot: 45,69 gr. - Lip: 26,53 gr.	Kcal: 796 - Prot: 31,7 gr HDC: 98 gr. - Lip: 27,9 gr.	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.	Kcal: 819 - Prot: 16,9 gr HDC: 104 gr. - Lip: 32,7 gr.
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
<b>ARROZ CON TOMATE CASERO</b> (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Rice with tomato</i> <b>CAELLA A LA PLANCHA (AJO, PEREJIL)<sup>4</sup></b> <b>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ</b> <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN <sup>3</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Gluten free bread/Milk</i>	<b>COCIDO COMPLETO<sup>12</sup></b> <b>SOPA CON FIDEOS SIN GLUTEN</b> <i>Stew soup with gluten free noodles</i> <b>GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO</b> <b>REPOLLO REHOGADO</b> <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN <sup>3</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Gluten free bread/Milk</i>	<b>ESPAGUETIS SIN GLUTEN CON QUESO<sup>7</sup></b> (TOMATE, AJO, CEBOLLA, QUESO) <i>Gluten free pasta with tomato sauce and cheese</i> <b>MERLUZA AL HORNO<sup>4</sup></b> <b>GUISANTES REHOGADOS</b> <i>Baked fish with beans</i> Agua/Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN <sup>3</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Gluten free bread/Milk</i>	<b>GUIZO DE JUDÍAS A LA JARDINERA</b> (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO) <i>Stew beans with vegetables</i> <b>TORTILLA FRANCESA<sup>3</sup></b> <b>ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANAHORIA</b> <i>Omelette with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN <sup>3</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Gluten free bread/Milk</i>	<b>CREMA DE CALABAZA</b> (CALABAZA, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream</i> <b>PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA</b> <b>TOMATE AÑADO</b> <i>Grilled chicken with tomato</i> Agua/Yogur <sup>7</sup> /Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN <sup>3</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Gluten free bread/Milk</i>
Kcal: 785 - Prot: 28,7 gr HDC: 93 gr. - Lip: 28,9 gr.	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.	Kcal: 815,21 - Prot: 28,91gr HDC: 96,91 gr - Lip: 24,84 gr	Kcal: 787 - Prot: 28,13 gr HDC: 89 gr. - Lip: 25,7 gr.	Kcal: 788,60 - Prot: 27,76 gr HDC: 109,77 gr - Lip: 26,50 gr
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	
<b>LENTEJAS CON VERDURAS</b> (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO) <i>Lentils with vegetables</i> <b>TORTILLA DE QUESO<sup>3,7</sup></b> <b>ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE</b> <i>Cheese omelette with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN <sup>3</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Gluten free bread/Milk</i>	<b>ARROZ DOS DELICIAS<sup>6</sup></b> (ZANAHORIA, JAMÓN YORK, CEBOLLA) <i>Rice with carrots and ham</i> <b>FOGONERO EN SALSA/TOMATE<sup>4</sup></b> <b>MENESTRA DE VERDURAS</b> <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN <sup>3</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Gluten free bread/Milk</i>	<b>COCIDO COMPLETO<sup>12</sup></b> <b>SOPA CON FIDEOS SIN GLUTEN</b> <i>Stew soup with gluten free noodles</i> <b>GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO</b> <b>REPOLLO REHOGADO</b> <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN <sup>3</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Gluten free bread/Milk</i>	<b>MACARRONES SIN GLUTEN CON TOMATE</b> (AJO, CEBOLLA, TOMATE) <i>Gluten free pasta with tomato sauce</i> <b>CAZÓN A LA PLANCHA (AJO, PEREJIL)<sup>4</sup></b> <b>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ</b> <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN <sup>3</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Gluten free bread/Milk</i>	
Kcal: 800 - Prot: 27,7 gr HDC: 95 gr. - Lip: 22,9 gr.	Kcal: 796 - Prot: 31,7 gr HDC: 98 gr. - Lip: 27,9 gr.	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.	Kcal: 815,56 - HDC: 98,26gr Prot: 57,94gr. - Lip: 28,72 gr.	



easy & good.

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

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



# MENÚ ENERO 2019 - SIN GLUTEN-SIN LECHE

## DESAYUNOS

Bebida de soja<sup>6</sup> y cacao sin gluten<sup>6</sup>/ Zumos de frutas/Galletas sin gluten<sup>6</sup>/ Pan sin gluten<sup>3</sup>/ Aceite de oliva/Mermelada

LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
<b>DÍA NO LECTIVO</b>	<b>ESPAGUETIS SIN GLUTEN CON TOMATE</b> (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Gluten free pasta with tomato sauce</i> <b>POLLO A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL</b> <b>ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</b> <i>Grilled chicken with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin gluten <sup>3</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Gluten free bread/Soya drink</i>	<b>GUIZO DE JUDÍAS CON VERDURAS</b> (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO) <i>Beans with vegetables</i> <b>TORTILLA FRANCESA<sup>3</sup></b> <b>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</b> <i>Omelette with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin gluten <sup>3</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	<b>ARROZ MELOSO CON POLLO</b> (PIMIENTO, CEBOLLA, ZANAHORIA) <i>Rice with chicken</i> <b>MERLUZA AL HORNO<sup>4</sup></b> <b>MENESTRA DE VERDURAS</b> <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin gluten <sup>3</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	<b>COCIDO COMPLETO<sup>12</sup></b> <b>SOPA CON FIDEOS SIN GLUTEN</b> <i>Stew soup with gluten free noodles</i> <b>GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO</b> <b>REPOLLO REHOGADO</b> <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Yogur de soja <sup>6</sup> /Fruta /Pan sin gluten <sup>3</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Soya yogurt/Seasonal fruit/Gluten free bread/Soya drink</i>
Kcal: 835,20 - HDC: 103,37 gr Prot: 48,96 gr. - Lip: 25,10 gr.	Kcal: 835,20 - HDC: 103,37 gr Prot: 48,96 gr. - Lip: 25,10 gr.	Kcal: 799 - Prot: 30,25 gr HDC: 93 gr. - Lip: 26,9 gr.	Kcal: 800 - Prot: 27,7 gr HDC: 95 gr. - Lip: 22,9 gr.	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
<b>LENTEJAS CON CHORIZO<sup>12</sup></b> (PATATA, ZANAHORIA, CHORIZO) <i>Lentils with sausages</i> <b>BACALADILLAS FRITAS (sin harina)<sup>4</sup></b> <b>ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, ZANAHORIA</b> <i>Fried fish with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin gluten <sup>3</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Gluten free bread/Soya drink</i>	<b>CREMA ZANAHORIA</b> (ZANAHORIA, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream</i> <b>MUSLITOS DE POLLO AL HORNO</b> <b>PATATAS PANADERAS</b> <i>Baked chicken with potatoes</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin gluten <sup>3</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Gluten free bread/Soya drink</i>	<b>ARROZ CON VERDURAS</b> (ZANAHORIA, PIMIENTO, CEBOLLA, AJO) <i>Rice with vegetables</i> <b>MARRAJO AL HORNO<sup>4</sup></b> <b>TOMATE, CEBOLLA, PIMIENTO</b> <i>Baked fish with carrots</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin gluten <sup>3</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Gluten free bread/Soya drink</i>	<b>COCIDO COMPLETO<sup>12</sup></b> <b>SOPA CON FIDEOS SIN GLUTEN</b> <i>Stew soup with gluten free noodles</i> <b>GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO</b> <b>REPOLLO REHOGADO</b> <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin gluten <sup>3</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Gluten free bread/Soya drink</i>	<b>MACARRONES SIN GLUTEN CON ATÚN<sup>4</sup></b> (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Gluten free pasta with tomato sauce and tuna</i> <b>TORTILLA DE PATATAS<sup>3</sup></b> <b>ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ</b> <i>Potatoes omelette with salad</i> Agua/Yogur de soja <sup>6</sup> /Fruta /Pan sin gluten <sup>3</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Soya yogurt/Seasonal fruit/Gluten free bread/Soya drink</i>
Kcal: 835,20 - HDC: 103,37 gr Prot: 48,96 gr. - Lip: 25,10 gr.	Kcal: 801,64 - HDC: 95,02 gr Prot: 45,69 gr. - Lip: 26,53 gr.	Kcal: 796 - Prot: 31,7 gr HDC: 98 gr. - Lip: 27,9 gr.	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.	Kcal: 819 - Prot: 16,9 gr HDC: 104 gr. - Lip: 32,7 gr.
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
<b>ARROZ CON TOMATE CASERO</b> (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Rice with tomato</i> <b>CAELLA A LA PLANCHA (AJO, PEREJIL)<sup>4</sup></b> <b>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ</b> <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin gluten <sup>3</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Gluten free bread/Soya drink</i>	<b>COCIDO COMPLETO<sup>12</sup></b> <b>SOPA CON FIDEOS SIN GLUTEN</b> <i>Stew soup with gluten free noodles</i> <b>GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO</b> <b>REPOLLO REHOGADO</b> <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin gluten <sup>3</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Gluten free bread/Soya drink</i>	<b>ESPAGUETIS SIN GLUTEN CON TOMATE</b> (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Gluten free pasta with tomato sauce</i> <b>MERLUZA AL HORNO<sup>4</sup></b> <b>GUISANTES REHOGADOS</b> <i>Baked fish with beans</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin gluten <sup>3</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Gluten free bread/Soya drink</i>	<b>GUIZO DE JUDÍAS A LA JARDINERA</b> (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO) <i>Stew beans with vegetables</i> <b>TORTILLA FRANCESA<sup>3</sup></b> <b>ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANAHORIA</b> <i>Omelette with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin gluten <sup>3</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Gluten free bread/Soya drink</i>	<b>CREMA DE CALABAZA</b> (CALABAZA, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream</i> <b>PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA</b> <b>TOMATE ALIÑADO</b> <i>Grilled chicken with tomato</i> Agua/Yogur de soja <sup>6</sup> /Fruta /Pan sin gluten <sup>3</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Soya yogurt/Seasonal fruit/Gluten free bread/Soya drink</i>
Kcal: 785 - Prot: 28,7 gr HDC: 93 gr. - Lip: 28,9 gr.	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.	Kcal: 815,21 - Prot: 28,91gr HDC: 96,91 gr - Lip: 24,84 gr	Kcal: 787 - Prot: 28,13 gr HDC: 89 gr. - Lip: 25,7 gr.	Kcal: 788,60 - Prot: 27,76 gr HDC: 109,77 gr - Lip: 26,50 gr
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	
<b>LENTEJAS CON VERDURAS</b> (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO) <i>Lentils with vegetables</i> <b>TORTILLA FRANCESA<sup>3</sup></b> <b>ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE</b> <i>Omelette with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin gluten <sup>3</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Gluten free bread/Soya drink</i>	<b>ARROZ DOS DELICIAS<sup>6</sup></b> (ZANAHORIA, JAMÓN YORK, CEBOLLA) <i>Rice with carrots and ham</i> <b>FOGONERO EN SALSA/TOMATE<sup>4</sup></b> <b>MENESTRA DE VERDURAS</b> <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin gluten <sup>3</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Gluten free bread/Soya drink</i>	<b>COCIDO COMPLETO<sup>12</sup></b> <b>SOPA CON FIDEOS SIN GLUTEN</b> <i>Stew soup with gluten free noodles</i> <b>GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO</b> <b>REPOLLO REHOGADO</b> <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin gluten <sup>3</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Gluten free bread/Soya drink</i>	<b>MACARRONES SIN GLUTEN CON TOMATE</b> (AJO, CEBOLLA, TOMATE) <i>Gluten free pasta with tomato sauce</i> <b>CAZÓN A LA PLANCHA (AJO, PEREJIL)<sup>4</sup></b> <b>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ</b> <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin gluten <sup>3</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Gluten free bread/Soya drink</i>	
Kcal: 800 - Prot: 27,7 gr HDC: 95 gr. - Lip: 22,9 gr.	Kcal: 796 - Prot: 31,7 gr HDC: 98 gr. - Lip: 27,9 gr.	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.	Kcal: 815,56 - HDC: 98,26gr Prot: 57,94gr. - Lip: 28,72 gr.	



easy & good.

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

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



# MENÚ ENERO 2019 - SIN HUEVO

## DESAYUNOS

Leche y cacao<sup>1,6,7</sup> / Zumos de frutas/Galletas<sup>1,6,7,8,11,12</sup> / Cereales varios<sup>1</sup> / Tostadas<sup>1,6</sup> / Aceite de oliva / Mantequilla<sup>6,7</sup> / Mermelada

LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
<b>DÍA NO LECTIVO</b>	<b>ESPAGUETIS SIN HUEVO CON TOMATE</b> (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Eggless pasta with tomato sauce</i> <b>SAN JACOBO<sup>1,6,7</sup></b> ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Breaded ham with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>GUIZO DE JUDÍAS CON VERDURAS</b> (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO) <i>Beans with vegetables</i> <b>FOGONERO A LA PLANCHA<sup>4</sup></b> ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>ARROZ MELOSO CON POLLO</b> (PIMIENTO, CEBOLLA, ZANAHORIA) <i>Rice with chicken</i> <b>MERLUZA SALSA VERDE (HARINA, AJO, PEREJIL)<sup>1,4</sup></b> <b>MENESTRA DE VERDURAS</b> <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>COCIDO COMPLETO<sup>12</sup></b> <b>SOPA CON FIDEOS SIN HUEVO</b> <i>Stew soup with eggless noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO <b>REPOLLO REHOGADO</b> <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Yogurt <sup>7</sup> /Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>
Kcal: 835,20 - HDC: 103,37 gr Prot: 48,96 gr. - Lip: 25,10 gr.	Kcal: 799 - Prot: 30,25 gr HDC: 93 gr. - Lip: 26,9 gr.	Kcal: 800 - Prot: 27,7 gr HDC: 95 gr. - Lip: 22,9 gr.	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.	Kcal: 819 - Prot: 16,9 gr HDC: 104 gr. - Lip: 32,7 gr.
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
<b>LENTEJAS CON CHORIZO<sup>12</sup></b> (PATATA, ZANAHORIA, CHORIZO) <i>Lentils with sausages</i> <b>BACALADILLAS ENHARINADAS<sup>1,4</sup></b> ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, ZANAHORIA <i>Breaded fish with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>CREMA ZANAHORIA/PICATOSTES<sup>1,6</sup></b> (ZANAHORIA, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> <b>MUSLITOS DE POLLO AL HORNO</b> PATATAS PANADERAS <i>Baked chicken with potatoes</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>ARROZ CON VERDURAS</b> (ZANAHORIA, PIMIENTO, CEBOLLA, AJO) <i>Rice with vegetables</i> <b>MARRAJO AL HORNO<sup>4</sup></b> TOMATE, CEBOLLA, PIMIENTO <i>Baked fish with carrots</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>COCIDO COMPLETO<sup>12</sup></b> <b>SOPA CON FIDEOS SIN HUEVO</b> <i>Stew soup with eggless noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO <b>REPOLLO REHOGADO</b> <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>MACARRONES SIN HUEVO CON ATÚN<sup>4</sup></b> (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Eggless pasta with tomato sauce and tuna</i> <b>LOMO A LA PLANCHA</b> ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ <i>Grilled meat with salad</i> Agua/Yogurt <sup>7</sup> /Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>
Kcal: 835,20 - HDC: 103,37 gr Prot: 48,96 gr. - Lip: 25,10 gr.	Kcal: 801,64 - HDC: 95,02 gr Prot: 45,69 gr. - Lip: 26,53 gr.	Kcal: 796 - Prot: 31,7 gr HDC: 98 gr. - Lip: 27,9 gr.	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.	Kcal: 819 - Prot: 16,9 gr HDC: 104 gr. - Lip: 32,7 gr.
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
<b>ARROZ CON TOMATE CASERO</b> (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Rice with tomato</i> <b>CAELLA A LA PLANCHA (AJO, PEREJIL)<sup>4</sup></b> ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>COCIDO COMPLETO<sup>12</sup></b> <b>SOPA CON FIDEOS SIN HUEVO</b> <i>Stew soup with eggless noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO <b>REPOLLO REHOGADO</b> <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>ESPAGUETIS SIN HUEVO CON QUESO<sup>7</sup></b> (TOMATE, AJO, CEBOLLA, QUESO) <i>Eggless pasta with tomato sauce and cheese</i> <b>MERLUZA SALSA VERDE (HARINA, AJO, PEREJIL)<sup>1,4</sup></b> GUISANTES REHOGADOS <i>Baked fish with beans</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>GUIZO DE JUDÍAS A LA JARDINERA</b> (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO) <i>Stew beans with vegetables</i> <b>PECHUGA DE POLLO CON AJO Y PEREJIL</b> ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Grilled chicken with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>CREMA DE CALABAZA/PICATOSTES<sup>1,6</sup></b> (CALABAZA, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> <b>ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA<sup>1,6</sup></b> MENESTRA DE VERDURAS <i>Meatballs with vegetables</i> Agua/Yogurt <sup>7</sup> /Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>
Kcal: 785 - Prot: 28,7 gr HDC: 93 gr. - Lip: 28,9 gr.	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.	Kcal: 815,21 - Prot: 28,91gr HDC: 96,91 gr - Lip: 24,84 gr	Kcal: 787 - Prot: 28,13 gr HDC: 89 gr. - Lip: 25,7 gr.	Kcal: 788,60 - Prot: 27,76 gr HDC: 109,77 gr - Lip: 26,50 gr
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	 
<b>LENTEJAS CON VERDURAS</b> (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO) <i>Lentils with vegetables</i> <b>MERLUZA A LA PLANCHA<sup>4</sup></b> ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>ARROZ DOS DELICIAS<sup>b</sup></b> (ZANAHORIA, JAMÓN YORK, CEBOLLA) <i>Rice with carrots and ham</i> <b>FOGONERO EN SALSA/TOMATE<sup>4</sup></b> MENESTRA DE VERDURAS <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>COCIDO COMPLETO<sup>12</sup></b> <b>SOPA CON FIDEOS SIN HUEVO</b> <i>Stew soup with eggless noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO <b>REPOLLO REHOGADO</b> <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>MACARRONES SIN HUEVO CON TOMATE</b> (AJO, CEBOLLA, TOMATE) <i>Eggless pasta with tomato sauce</i> <b>CAZÓN A LA PLANCHA (AJO, PEREJIL)<sup>4</sup></b> ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	
Kcal: 800 - Prot: 27,7 gr HDC: 95 gr. - Lip: 22,9 gr.	Kcal: 796 - Prot: 31,7 gr HDC: 98 gr. - Lip: 27,9 gr.	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.	Kcal: 815,56 - HDC: 98,26gr Prot: 57,94gr. - Lip: 28,72 gr.	

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

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



# MENÚ ENERO 2019 - SIN HUEVO - SIN LECHE

## DESAYUNOS

Bebida de soja<sup>6</sup> y cacao<sup>6</sup>/ Zumos de frutas/Galletas sin leche<sup>6</sup>/Cereales varios<sup>1</sup>/  
Tostadas<sup>1,6</sup>/ Aceite de oliva/Mermelada

LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
<b>DÍA NO LECTIVO</b>	<b>ESPAGUETIS SIN HUEVO CON TOMATE</b> (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Eggless pasta with tomato sauce</i> <b>PECHUGA DE POLLO CON AJO Y PEREJIL</b> <b>ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</b> <i>Grilled chicken with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	<b>GUISO DE JUDÍAS CON VERDURAS</b> (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO) <i>Beans with vegetables</i> <b>FOGONERO A LA PLANCHA<sup>4</sup></b> <b>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</b> <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	<b>ARROZ MELOSO CON POLLO</b> (PIMIENTO, CEBOLLA, ZANAHORIA) <i>Rice with chicken</i> <b>MERLUZA SALSA VERDE (HARINA, AJO, PEREJIL)<sup>1,4</sup></b> <b>MENESTRA DE VERDURAS</b> <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	<b>COCIDO COMPLETO<sup>12</sup></b> <b>SOPA CON FIDEOS <u>SIN HUEVO</u></b> <i>Stew soup with eggless noodles</i> <b>GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO</b> <b>REPOLLO REHOGADO</b> <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Yogur de soja <sup>6</sup> /Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Soya yogurt/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>
Kcal: 835,20 - HDC: 103,37 gr Prot: 48,96 gr. - Lip: 25,10 gr.	Kcal: 835,20 - HDC: 103,37 gr Prot: 48,96 gr. - Lip: 25,10 gr.	Kcal: 799 - Prot: 30,25 gr HDC: 93 gr. - Lip: 26,9 gr.	Kcal: 800 - Prot: 27,7 gr HDC: 95 gr. - Lip: 22,9 gr.	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
<b>LENTEJAS CON CHORIZO<sup>12</sup></b> (PATATA, ZANAHORIA, CHORIZO) <i>Lentils with sausages</i> <b>BACALADILLAS ENHARINADAS<sup>1,4</sup></b> <b>ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, ZANAHORIA</b> <i>Breaded fish with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	<b>CREMA ZANAHORIA/PICATOSTES<sup>1,6</sup></b> (ZANAHORIA, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> <b>MUSLITOS DE POLLO AL HORNO</b> <b>PATATAS PANADERAS</b> <i>Baked chicken with potatoes</i> Agua/Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	<b>ARROZ CON VERDURAS</b> (ZANAHORIA, PIMIENTO, CEBOLLA, AJO) <i>Rice with vegetables</i> <b>MARRAJO AL HORNO<sup>4</sup></b> <b>TOMATE, CEBOLLA, PIMIENTO</b> <i>Baked fish with carrots</i> Agua/Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	<b>COCIDO COMPLETO<sup>12</sup></b> <b>SOPA CON FIDEOS <u>SIN HUEVO</u></b> <i>Stew soup with eggless noodles</i> <b>GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO</b> <b>REPOLLO REHOGADO</b> <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	<b>MACARRONES <u>SIN HUEVO</u> CON ATÚN<sup>4</sup></b> (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Eggless pasta with tomato sauce and tuna</i> <b>LOMO A LA PLANCHA</b> <b>ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ</b> <i>Grilled meat with salad</i> Agua/Yogur de soja <sup>6</sup> /Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Soya yogurt/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>
Kcal: 835,20 - HDC: 103,37 gr Prot: 48,96 gr. - Lip: 25,10 gr.	Kcal: 801,64 - HDC: 95,02 gr Prot: 45,69 gr. - Lip: 26,53 gr.	Kcal: 796 - Prot: 31,7 gr HDC: 98 gr. - Lip: 27,9 gr.	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.	Kcal: 819 - Prot: 16,9 gr HDC: 104 gr. - Lip: 32,7 gr.
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
<b>ARROZ CON TOMATE CASERO</b> (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Rice with tomato</i> <b>CAELLA A LA PLANCHA (AJO, PEREJIL)<sup>4</sup></b> <b>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ</b> <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	<b>COCIDO COMPLETO<sup>12</sup></b> <b>SOPA CON FIDEOS <u>SIN HUEVO</u></b> <i>Stew soup with eggless noodles</i> <b>GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO</b> <b>REPOLLO REHOGADO</b> <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	<b>ESPAGUETIS <u>SIN HUEVO</u> CON TOMATE</b> (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Eggless pasta with tomato sauce</i> <b>MERLUZA SALSA VERDE (HARINA, AJO, PEREJIL)<sup>1,4</sup></b> <b>GUISANTES REHOGADOS</b> <i>Baked fish with beans</i> Agua/Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	<b>GUISO DE JUDÍAS A LA JARDINERA</b> (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO) <i>Stew beans with vegetables</i> <b>PECHUGA DE POLLO CON AJO Y PEREJIL</b> <b>ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANAHORIA</b> <i>Grilled chicken with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	<b>CREMA DE CALABAZA/PICATOSTES<sup>1,6</sup></b> (CALABAZA, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> <b>ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA<sup>1,6</sup></b> <b>MENESTRA DE VERDURAS</b> <i>Meatballs with vegetables</i> Agua/Yogur de soja <sup>6</sup> /Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Soya yogurt/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>
Kcal: 785 - Prot: 28,7 gr HDC: 93 gr. - Lip: 28,9 gr.	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.	Kcal: 815,21 - Prot: 28,91gr HDC: 96,91 gr - Lip: 24,84 gr	Kcal: 787 - Prot: 28,13 gr HDC: 89 gr. - Lip: 25,7 gr.	Kcal: 788,60 - Prot: 27,76 gr HDC: 109,77 gr - Lip: 26,50 gr
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	 
<b>LENTEJAS CON VERDURAS</b> (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO) <i>Lentils with vegetables</i> <b>MERLUZA A LA PLANCHA<sup>4</sup></b> <b>ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE</b> <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	<b>ARROZ DOS DELICIAS<sup>6</sup></b> (ZANAHORIA, JAMÓN YORK, CEBOLLA) <i>Rice with carrots and ham</i> <b>FOGONERO EN SALSA/TOMATE<sup>4</sup></b> <b>MENESTRA DE VERDURAS</b> <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	<b>COCIDO COMPLETO<sup>12</sup></b> <b>SOPA CON FIDEOS <u>SIN HUEVO</u></b> <i>Stew soup with eggless noodles</i> <b>GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO</b> <b>REPOLLO REHOGADO</b> <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	<b>MACARRONES <u>SIN HUEVO</u> CON TOMATE</b> (AJO, CEBOLLA, TOMATE) <i>Eggless pasta with tomato sauce</i> <b>CAZÓN A LA PLANCHA (AJO, PEREJIL)<sup>4</sup></b> <b>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ</b> <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	
Kcal: 800 - Prot: 27,7 gr HDC: 95 gr. - Lip: 22,9 gr.	Kcal: 796 - Prot: 31,7 gr HDC: 98 gr. - Lip: 27,9 gr.	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.	Kcal: 815,56 - HDC: 98,26gr Prot: 57,94gr. - Lip: 28,72 gr.	

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

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



# MENÚ ENERO 2019 - SIN LECHE - SIN TERNERA

## DESAYUNOS

Bebida de soja<sup>6</sup> y cacao<sup>6</sup>/ Zumos de frutas/Galletas sin leche<sup>6</sup>/Cereales varios<sup>1</sup>/  
Tostadas<sup>1,6</sup>/ Aceite de oliva/Mermelada

LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
<b>DÍA NO LECTIVO</b>	<b>ESPAGUETIS CON TOMATE CASERO<sup>1,3</sup></b> (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Pasta with tomato sauce</i> <b>POLLO A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL</b> <b>ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</b> <i>Breaded ham with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	<b>GUIZO DE JUDÍAS CON VERDURAS</b> (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO) <i>Beans with vegetables</i> <b>TORTILLA FRANCESA<sup>3</sup></b> <b>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</b> <i>Omelette with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	<b>ARROZ MELOSO CON POLLO</b> (PIMIENTO, CEBOLLA, ZANAHORIA) <i>Rice with chicken</i> <b>MERLUZA SALSA VERDE (HARINA, AJO, PEREJIL)<sup>1,4</sup></b> <b>MENESTRA DE VERDURAS</b> <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	<b>COCIDO COMPLETO<sup>1,3,12</sup></b> <b>SOPA CON FIDEOS</b> <i>Stew soup with noodles</i> <b>GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO</b> <b>REPOLLO REHOGADO</b> <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Yogur de soja <sup>6</sup> /Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Soya yogurt/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>
Kcal: 835,20 - HDC: 103,37 gr Prot: 48,96 gr. - Lip: 25,10 gr.	Kcal: 799 - Prot: 30,25 gr HDC: 93 gr. - Lip: 26,9 gr.	Kcal: 800 - Prot: 27,7 gr HDC: 95 gr. - Lip: 22,9 gr.	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.	
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
<b>LENTEJAS CON CHORIZO<sup>12</sup></b> (PATATA, ZANAHORIA, CHORIZO) <i>Lentils with sausages</i> <b>BACALADILLAS ENHARINADAS<sup>1,4</sup></b> <b>ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, ZANAHORIA</b> <i>Breaded fish with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	<b>CREMA ZANAHORIA/PICATOSTES<sup>1,6</sup></b> (ZANAHORIA, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> <b>MUSLITOS DE POLLO AL HORNO</b> <b>PATATAS PANADERAS</b> <i>Baked chicken with potatoes</i> Agua/Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	<b>ARROZ CON VERDURAS</b> (ZANAHORIA, PIMIENTO, CEBOLLA, AJO) <i>Rice with vegetables</i> <b>MARRAJO AL HORNO<sup>4</sup></b> <b>TOMATE, CEBOLLA, PIMIENTO</b> <i>Baked fish with carrots</i> Agua/Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	<b>COCIDO COMPLETO<sup>1,3,12</sup></b> <b>SOPA CON FIDEOS</b> <i>Stew soup with noodles</i> <b>GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO</b> <b>REPOLLO REHOGADO</b> <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	<b>MACARRONES CON ATÚN<sup>1,3,4</sup></b> (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Pasta with tomato sauce and tuna</i> <b>TORTILLA DE PATATAS<sup>3</sup></b> <b>ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ</b> <i>Potatoes omelette with salad</i> Agua/Yogur de soja <sup>6</sup> /Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Soya yogurt/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>
Kcal: 835,20 - HDC: 103,37 gr Prot: 48,96 gr. - Lip: 25,10 gr.	Kcal: 801,64 - HDC: 95,02 gr Prot: 45,69 gr. - Lip: 26,53 gr.	Kcal: 796 - Prot: 31,7 gr HDC: 98 gr. - Lip: 27,9 gr.	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.	Kcal: 819 - Prot: 16,9 gr HDC: 104 gr. - Lip: 32,7 gr.
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
<b>ARROZ CON TOMATE CASERO</b> (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Rice with tomato</i> <b>CAELLA A LA PLANCHA (AJO, PEREJIL)<sup>4</sup></b> <b>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ</b> <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	<b>COCIDO COMPLETO<sup>1,3,12</sup></b> <b>SOPA CON FIDEOS</b> <i>Stew soup with noodles</i> <b>GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO</b> <b>REPOLLO REHOGADO</b> <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	<b>ESPAGUETIS CON TOMATE CASERO<sup>1,3</sup></b> (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Pasta with tomato sauce</i> <b>MERLUZA SALSA VERDE (HARINA, AJO, PEREJIL)<sup>1,4</sup></b> <b>GUISANTES REHOGADOS</b> <i>Baked fish with beans</i> Agua/Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	<b>GUIZO DE JUDÍAS A LA JARDINERA</b> (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO) <i>Stew beans with vegetables</i> <b>TORTILLA FRANCESA<sup>3</sup></b> <b>ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANAHORIA</b> <i>Omelette with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	<b>CREMA DE CALABAZA/PICATOSTES<sup>1,6</sup></b> (CALABAZA, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> <b>PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA</b> <b>TOMATE AÑADO</b> <i>Grilled chicken with tomato</i> Agua/Yogur de soja <sup>6</sup> /Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Soya yogurt/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>
Kcal: 785 - Prot: 28,7 gr HDC: 93 gr. - Lip: 28,9 gr.	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.	Kcal: 815,21 - Prot: 28,91gr HDC: 96,91 gr - Lip: 24,84 gr	Kcal: 787 - Prot: 28,13 gr HDC: 89 gr. - Lip: 25,7 gr.	Kcal: 788,60 - Prot: 27,76 gr HDC: 109,77 gr - Lip: 26,50 gr
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	 
<b>LENTEJAS CON VERDURAS</b> (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO) <i>Lentils with vegetables</i> <b>TORTILLA FRANCESA<sup>3</sup></b> <b>ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE</b> <i>Omelette with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	<b>ARROZ DOS DELICIAS<sup>b</sup></b> (ZANAHORIA, JAMÓN YORK, CEBOLLA) <i>Rice with carrots and ham</i> <b>FOGONERO EN SALSA/TOMATE<sup>4</sup></b> <b>MENESTRA DE VERDURAS</b> <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	<b>COCIDO COMPLETO<sup>1,3,12</sup></b> <b>SOPA CON FIDEOS</b> <i>Stew soup with noodles</i> <b>GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO</b> <b>REPOLLO REHOGADO</b> <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	<b>MACARRONES CON TOMATE CASERO<sup>1,3</sup></b> (AJO, CEBOLLA, TOMATE) <i>Pasta with tomato sauce</i> <b>CAZÓN A LA PLANCHA (AJO, PEREJIL)<sup>4</sup></b> <b>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ</b> <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	
Kcal: 800 - Prot: 27,7 gr HDC: 95 gr. - Lip: 22,9 gr.	Kcal: 796 - Prot: 31,7 gr HDC: 98 gr. - Lip: 27,9 gr.	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.	Kcal: 815,56 - HDC: 98,26gr Prot: 57,94gr. - Lip: 28,72 gr.	

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

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



# MENÚ ENERO 2019 - SIN LECHE



## DESAYUNOS

Bebida de soja<sup>6</sup> y cacao<sup>6</sup>/ Zumos de frutas/Galletas sin leche<sup>6</sup>/Cereales varios<sup>1</sup>/  
Tostadas<sup>1,6</sup>/ Aceite de oliva/Mermelada

LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
<b>DÍA NO LECTIVO</b>	<b>ESPAGUETIS CON TOMATE CASERO<sup>1,3</sup></b> (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Pasta with tomato sauce</i> <b>POLLO A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL</b> <b>ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</b> <i>Breaded ham with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	<b>GUIZO DE JUDÍAS CON VERDURAS</b> (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO) <i>Beans with vegetables</i> <b>TORTILLA FRANCESA<sup>3</sup></b> <b>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</b> <i>Omelette with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	<b>ARROZ MELOSO CON POLLO</b> (PIMIENTO, CEBOLLA, ZANAHORIA) <i>Rice with chicken</i> <b>MERLUZA SALSA VERDE (HARINA, AJO, PEREJIL)<sup>1,4</sup></b> <b>MENESTRA DE VERDURAS</b> <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	<b>COCIDO COMPLETO<sup>1,3,12</sup></b> <b>SOPA CON FIDEOS</b> <i>Stew soup with noodles</i> <b>GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO</b> <b>REPOLLO REHOGADO</b> <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Yogur de soja <sup>6</sup> /Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Soya yogurt/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>
Kcal: 835,20 - HDC: 103,37 gr Prot: 48,96 gr. - Lip: 25,10 gr.	Kcal: 799 - Prot: 30,25 gr HDC: 93 gr. - Lip: 26,9 gr.	Kcal: 800 - Prot: 27,7 gr HDC: 95 gr. - Lip: 22,9 gr.	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.	
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
<b>LENTEJAS CON CHORIZO<sup>12</sup></b> (PATATA, ZANAHORIA, CHORIZO) <i>Lentils with sausages</i> <b>BACALADILLAS ENHARINADAS<sup>1,4</sup></b> <b>ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, ZANAHORIA</b> <i>Breaded fish with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	<b>CREMA ZANAHORIA/PICATOSTES<sup>1,6</sup></b> (ZANAHORIA, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> <b>MUSLITOS DE POLLO AL HORNO</b> <b>PATATAS PANADERAS</b> <i>Baked chicken with potatoes</i> Agua/Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	<b>ARROZ CON VERDURAS</b> (ZANAHORIA, PIMIENTO, CEBOLLA, AJO) <i>Rice with vegetables</i> <b>MARRAJO AL HORNO<sup>4</sup></b> <b>TOMATE, CEBOLLA, PIMIENTO</b> <i>Baked fish with carrots</i> Agua/Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	<b>COCIDO COMPLETO<sup>1,3,12</sup></b> <b>SOPA CON FIDEOS</b> <i>Stew soup with noodles</i> <b>GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO</b> <b>REPOLLO REHOGADO</b> <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	<b>MACARRONES CON ATÚN<sup>1,3,4</sup></b> (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Pasta with tomato sauce and tuna</i> <b>TORTILLA DE PATATAS<sup>3</sup></b> <b>ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ</b> <i>Potatoes omelette with salad</i> Agua/Yogur de soja <sup>6</sup> /Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Soya yogurt/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>
Kcal: 835,20 - HDC: 103,37 gr Prot: 48,96 gr. - Lip: 25,10 gr.	Kcal: 801,64 - HDC: 95,02 gr Prot: 45,69 gr. - Lip: 26,53 gr.	Kcal: 796 - Prot: 31,7 gr HDC: 98 gr. - Lip: 27,9 gr.	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.	Kcal: 819 - Prot: 16,9 gr HDC: 104 gr. - Lip: 32,7 gr.
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
<b>ARROZ CON TOMATE CASERO</b> (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Rice with tomato</i> <b>CAELLA A LA PLANCHA (AJO, PEREJIL)<sup>4</sup></b> <b>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ</b> <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	<b>COCIDO COMPLETO<sup>1,3,12</sup></b> <b>SOPA CON FIDEOS</b> <i>Stew soup with noodles</i> <b>GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO</b> <b>REPOLLO REHOGADO</b> <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	<b>ESPAGUETIS CON TOMATE CASERO<sup>1,3</sup></b> (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Pasta with tomato sauce</i> <b>MERLUZA SALSA VERDE (HARINA, AJO, PEREJIL)<sup>1,4</sup></b> <b>GUISANTES REHOGADOS</b> <i>Baked fish with beans</i> Agua/Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	<b>GUIZO DE JUDÍAS A LA JARDINERA</b> (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO) <i>Stew beans with vegetables</i> <b>TORTILLA FRANCESA<sup>3</sup></b> <b>ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANAHORIA</b> <i>Omelette with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	<b>CREMA DE CALABAZA/PICATOSTES<sup>1,6</sup></b> (CALABAZA, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> <b>ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA<sup>1,6</sup></b> <b>MENESTRA DE VERDURAS</b> <i>Omelette with salad</i> Agua/Yogur de soja <sup>6</sup> /Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Soya yogurt/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>
Kcal: 785 - Prot: 28,7 gr HDC: 93 gr. - Lip: 28,9 gr.	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.	Kcal: 815,21 - Prot: 28,91gr HDC: 96,91 gr - Lip: 24,84 gr	Kcal: 787 - Prot: 28,13 gr HDC: 89 gr. - Lip: 25,7 gr.	Kcal: 788,60 - Prot: 27,76 gr HDC: 109,77 gr - Lip: 26,50 gr
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	 
<b>LENTEJAS CON VERDURAS</b> (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO) <i>Lentils with vegetables</i> <b>TORTILLA FRANCESA<sup>3</sup></b> <b>ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE</b> <i>Omelette with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	<b>ARROZ DOS DELICIAS<sup>6</sup></b> (ZANAHORIA, JAMÓN YORK, CEBOLLA) <i>Rice with carrots and ham</i> <b>FOGONERO EN SALSA/TOMATE<sup>4</sup></b> <b>MENESTRA DE VERDURAS</b> <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	<b>COCIDO COMPLETO<sup>1,3,12</sup></b> <b>SOPA CON FIDEOS</b> <i>Stew soup with noodles</i> <b>GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO</b> <b>REPOLLO REHOGADO</b> <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	<b>MACARRONES CON TOMATE CASERO<sup>1,3</sup></b> (AJO, CEBOLLA, TOMATE) <i>Pasta with tomato sauce</i> <b>CAZÓN A LA PLANCHA (AJO, PEREJIL)<sup>4</sup></b> <b>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ</b> <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i>	
Kcal: 800 - Prot: 27,7 gr HDC: 95 gr. - Lip: 22,9 gr.	Kcal: 796 - Prot: 31,7 gr HDC: 98 gr. - Lip: 27,9 gr.	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.	Kcal: 815,56 - HDC: 98,26gr Prot: 57,94gr. - Lip: 28,72 gr.	

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

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



# MENÚ ENERO 2019 - SIN LEGUMBRES

## DESAYUNOS

Leche y cacao<sup>1,7</sup>/ Zumos de frutas/ Cereales  
 varios<sup>1</sup>/ Pan sin soja<sup>3</sup>/ Aceite de oliva/  
 Mantequilla<sup>7</sup>/ Mermelada

LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
<b>DÍA NO LECTIVO</b>	<b>ESPAGUETIS CON TOMATE CASERO<sup>1,3</sup></b> (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Pasta with tomato sauce</i> <b>POLLO A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL</b> <b>ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</b> <i>Grilled chicken with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin soja <sup>3</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>GUISO DE PATATAS CON POLLO</b> (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO) <i>Stew potatoes with chicken</i> <b>TORTILLA DE QUESO<sup>3,7</sup></b> <b>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</b> <i>Cheese omelette with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin soja <sup>3</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>ARROZ MELOSO CON POLLO</b> (PIMIENTO, CEBOLLA, ZANAHORIA) <i>Rice with chicken</i> <b>MERLUZA SALSA VERDE (HARINA, AJO, PEREJIL)<sup>1,4</sup></b> <b>JUDÍAS VERDES REHOGADAS</b> <i>Baked fish with green beans</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin soja <sup>3</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>COCIDO SIN GARBANZOS<sup>1,3,12</sup></b> <b>SOPA CON FIDEOS</b> <i>Stew soup with noodles</i> <b>ZANAHORIA, JAMÓN, POLLO, CHORIZO</b> <b>REPOLLO REHOGADO</b> <i>Carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Yogurt <sup>7</sup> /Fruta de temporada/Pan sin soja <sup>3</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>
Kcal: 835,20 - HDC: 103,37 gr Prot: 48,96 gr. - Lip: 25,10 gr.	Kcal: 799 - Prot: 30,25 gr HDC: 93 gr. - Lip: 26,9 gr.	Kcal: 800 - Prot: 27,7 gr HDC: 95 gr. - Lip: 22,9 gr.	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23 gr. - Lip: 24,51 gr.	
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
<b>ESTOFADO DE PATATAS CON CHORIZO<sup>12</sup></b> (PATATA, ZANAHORIA, CHORIZO) <i>Stew potatoes with sausages</i> <b>BACALADILLAS ENHARINADAS<sup>1,4</sup></b> <b>ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, ZANAHORIA</b> <i>Breaded fish with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin soja <sup>3</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>CREMA ZANAHORIA</b> (ZANAHORIA, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream</i> <b>MUSLITOS DE POLLO AL HORNO</b> <b>PATATAS PANADERAS</b> <i>Baked chicken with potatoes</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin soja <sup>3</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>ARROZ CON VERDURAS</b> (ZANAHORIA, PIMIENTO, CEBOLLA, AJO) <i>Rice with vegetables</i> <b>MARRAJO AL HORNO<sup>4</sup></b> <b>TOMATE, CEBOLLA, PIMIENTO</b> <i>Baked fish with carrots</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin soja <sup>3</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>COCIDO SIN GARBANZOS<sup>1,3,12</sup></b> <b>SOPA CON FIDEOS</b> <i>Stew soup with noodles</i> <b>ZANAHORIA, JAMÓN, POLLO, CHORIZO</b> <b>REPOLLO REHOGADO</b> <i>Carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin soja <sup>3</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>MACARRONES CON ATÚN<sup>1,3,4</sup></b> (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Pasta with tomato sauce and tuna</i> <b>TORTILLA DE PATATAS<sup>3</sup></b> <b>ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ</b> <i>Potatoes omelette with salad</i> Agua/Yogurt <sup>7</sup> /Fruta de temporada/Pan sin soja <sup>3</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>
Kcal: 835,20 - HDC: 103,37 gr Prot: 48,96 gr. - Lip: 25,10 gr.	Kcal: 801,64 - HDC: 95,02 gr Prot: 45,69 gr. - Lip: 26,53 gr.	Kcal: 796 - Prot: 31,7 gr HDC: 98 gr. - Lip: 27,9 gr.	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23 gr. - Lip: 24,51 gr.	Kcal: 819 - Prot: 16,9 gr HDC: 104 gr. - Lip: 32,7 gr.
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
<b>ARROZ CON TOMATE CASERO</b> (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Rice with tomato</i> <b>CAELLA A LA PLANCHA (AJO, PEREJIL)<sup>4</sup></b> <b>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ</b> <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin soja <sup>3</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>COCIDO SIN GARBANZOS<sup>1,3,12</sup></b> <b>SOPA CON FIDEOS</b> <i>Stew soup with noodles</i> <b>ZANAHORIA, JAMÓN, POLLO, CHORIZO</b> <b>REPOLLO REHOGADO</b> <i>Carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin soja <sup>3</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>ESPAGUETIS CON QUESO<sup>1,3,7</sup></b> (TOMATE, AJO, CEBOLLA, QUESO) <i>Pasta with tomato sauce and cheese</i> <b>MERLUZA SALSA VERDE (HARINA, AJO, PEREJIL)<sup>1,4</sup></b> <b>CHAMPIÑONES REHOGADOS</b> <i>Baked fish with mushrooms</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin soja <sup>3</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>GUISO DE VERDURAS CON MERLUZA<sup>4</sup></b> (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO) <i>Stew vegetables with fish</i> <b>TORTILLA FRANCESA<sup>3</sup></b> <b>ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANAHORIA</b> <i>Omelette with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin soja <sup>3</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>CREMA DE CALABAZA</b> (CALABAZA, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream</i> <b>PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA</b> <b>TOMATE ALIÑADO</b> <i>Grilled chicken with tomato</i> Agua/Yogurt <sup>7</sup> /Fruta de temporada/Pan sin soja <sup>3</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>
Kcal: 785 - Prot: 28,7 gr HDC: 93 gr. - Lip: 28,9 gr.	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23 gr. - Lip: 24,51 gr.	Kcal: 815,21 - Prot: 28,91 gr HDC: 96,91 gr. - Lip: 24,84 gr.	Kcal: 787 - Prot: 28,13 gr HDC: 89 gr. - Lip: 25,7 gr.	Kcal: 788,60 - Prot: 27,76 gr HDC: 109,77 gr - Lip: 26,50 gr
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	 
<b>ESTOFADO DE VERDURAS CON POLLO</b> (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO) <i>Stew vegetables with chicken</i> <b>TORTILLA DE QUESO<sup>3,7</sup></b> <b>ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE</b> <i>Cheese omelette with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin soja <sup>3</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>ARROZ CON VERDURAS</b> (ZANAHORIA, PIMIENTO, CEBOLLA, AJO) <i>Rice with vegetables</i> <b>FOGONERO EN SALSA/TOMATE<sup>4</sup></b> <b>CHAMPIÑONES REHOGADOS</b> <i>Baked fish with mushrooms</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin soja <sup>3</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>COCIDO SIN GARBANZOS<sup>1,3,12</sup></b> <b>SOPA CON FIDEOS</b> <i>Stew soup with noodles</i> <b>ZANAHORIA, JAMÓN, POLLO, CHORIZO</b> <b>REPOLLO REHOGADO</b> <i>Carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin soja <sup>3</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>MACARRONES CON TOMATE CASERO<sup>1,3</sup></b> (AJO, CEBOLLA, TOMATE) <i>Pasta with tomato sauce</i> <b>CAZÓN A LA PLANCHA (AJO, PEREJIL)<sup>4</sup></b> <b>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ</b> <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin soja <sup>3</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	
Kcal: 800 - Prot: 27,7 gr HDC: 95 gr. - Lip: 22,9 gr.	Kcal: 796 - Prot: 31,7 gr HDC: 98 gr. - Lip: 27,9 gr.	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23 gr. - Lip: 24,51 gr.	Kcal: 815,56 - HDC: 98,26 gr Prot: 57,94 gr. - Lip: 28,72 gr.	

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

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



# MENÚ ENERO 2019 - SIN PESCADO

## DESAYUNOS

Leche y cacao<sup>1,6,7</sup> / Zumos de frutas/Galletas<sup>1,6,7,8,11,12</sup> / Cereales varios<sup>1</sup> / Tostadas<sup>1,6</sup> / Aceite de oliva / Mantequilla<sup>6,7</sup> / Mermelada

LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
<b>DÍA NO LECTIVO</b>	<b>ESPAGUETIS CON TOMATE CASERO<sup>1,3</sup></b> (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Pasta with tomato sauce</i> <b>SAN JACOBO<sup>1,6,7</sup></b> ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Breaded ham with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>GUIZO DE JUDÍAS CON VERDURAS</b> (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO) <i>Beans with vegetables</i> <b>TORTILLA DE QUESO<sup>3,7</sup></b> ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE <i>Cheese omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>ARROZ MELOSO CON POLLO</b> (PIMIENTO, CEBOLLA, ZANAHORIA) <i>Rice with chicken</i> <b>LOMO A LA PLANCHA</b> MENESTRA DE VERDURAS <i>Grilled meat with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>COCIDO COMPLETO<sup>1,3,12</sup></b> <b>SOPA CON FIDEOS</b> <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Yogurt <sup>7</sup> /Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>
Kcal: 835,20 - HDC: 103,37 gr Prot: 48,96 gr. - Lip: 25,10 gr.	Kcal: 799 - Prot: 30,25 gr HDC: 93 gr. - Lip: 26,9 gr.	Kcal: 800 - Prot: 27,7 gr HDC: 95 gr. - Lip: 22,9 gr.	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.	
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
<b>LENTEJAS CON CHORIZO<sup>12</sup></b> (PATATA, ZANAHORIA, CHORIZO) <i>Lentils with sausages</i> <b>CHULETA DE AGUJA A LA PLANCHA</b> ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, ZANAHORIA <i>Grilled meat with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>CREMA ZANAHORIA/PICATOSTES<sup>1,6</sup></b> (ZANAHORIA, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> <b>MUSLITOS DE POLLO AL HORNO</b> PATATAS PANADERAS <i>Baked chicken with potatoes</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>ARROZ CON VERDURAS</b> (ZANAHORIA, PIMIENTO, CEBOLLA, AJO) <i>Rice with vegetables</i> <b>LOMO A LA PLANCHA</b> <b>TOMATE A LA PLANCHA</b> <i>Grilled fish with tomato</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>COCIDO COMPLETO<sup>1,3,12</sup></b> <b>SOPA CON FIDEOS</b> <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 <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>MACARRONES CON TOMATE<sup>1,3</sup></b> (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Pasta with tomato sauce</i> <b>TORTILLA DE PATATAS<sup>3</sup></b> ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ <i>Potatoes omelette with salad</i> Agua/Yogurt <sup>7</sup> /Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>
Kcal: 835,20 - HDC: 103,37 gr Prot: 48,96 gr. - Lip: 25,10 gr.	Kcal: 801,64 - HDC: 95,02 gr Prot: 45,69 gr. - Lip: 26,53 gr.	Kcal: 796 - Prot: 31,7 gr HDC: 98 gr. - Lip: 27,9 gr.	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.	Kcal: 819 - Prot: 16,9 gr HDC: 104 gr. - Lip: 32,7 gr.
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
<b>ARROZ CON TOMATE CASERO</b> (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Rice with tomato</i> <b>POLLO A LA PLANCHA</b> ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ <i>Grilled chicken with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>COCIDO COMPLETO<sup>1,3,12</sup></b> <b>SOPA CON FIDEOS</b> <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 <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>ESPAGUETIS CON QUESO<sup>1,3,7</sup></b> (TOMATE, AJO, CEBOLLA, QUESO) <i>Pasta with tomato sauce and cheese</i> <b>LOMO A LA PLANCHA</b> GUISANTES REHOGADOS <i>Grilled meat with peas</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>GUIZO DE JUDÍAS A LA JARDINERA</b> (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO) <i>Stew beans with vegetables</i> <b>TORTILLA FRANCESA<sup>3</sup></b> ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>CREMA DE CALABAZA/PICATOSTES<sup>1,6</sup></b> (CALABAZA, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> <b>ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA<sup>1,6</sup></b> MENESTRA DE VERDURAS <i>Meatballs with vegetables</i> Agua/Yogurt <sup>7</sup> /Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>
Kcal: 785 - Prot: 28,7 gr HDC: 93 gr. - Lip: 28,9 gr.	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.	Kcal: 815,21 - Prot: 28,91gr HDC: 96,91 gr - Lip: 24,84 gr	Kcal: 787 - Prot: 28,13 gr HDC: 89 gr. - Lip: 25,7 gr.	Kcal: 788,60 - Prot: 27,76 gr HDC: 109,77 gr - Lip: 26,50 gr
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	 
<b>LENTEJAS CON VERDURAS</b> (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO) <i>Lentils with vegetables</i> <b>TORTILLA DE QUESO<sup>3,7</sup></b> ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE <i>Cheese omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>ARROZ DOS DELICIAS<sup>b</sup></b> (ZANAHORIA, JAMÓN YORK, CEBOLLA) <i>Rice with carrots and ham</i> <b>POLLO A LA PLANCHA</b> MENESTRA DE VERDURAS <i>Grilled chicken with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>COCIDO COMPLETO<sup>1,3,12</sup></b> <b>SOPA CON FIDEOS</b> <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 <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>MACARRONES CON TOMATE CASERO<sup>1,3</sup></b> (AJO, CEBOLLA, TOMATE) <i>Pasta with tomato sauce</i> <b>CHULETA DE AGUJA A LA PLANCHA</b> ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ <i>Grilled meat with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	
Kcal: 800 - Prot: 27,7 gr HDC: 95 gr. - Lip: 22,9 gr.	Kcal: 796 - Prot: 31,7 gr HDC: 98 gr. - Lip: 27,9 gr.	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.	Kcal: 815,56 - HDC: 98,26gr Prot: 57,94gr. - Lip: 28,72 gr.	

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

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