



easy & good



MENÚ MAYO 2019

DESAYUNOS

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

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		DIA FESTIVO	ARROZ CON TOMATE CASERO (AJO, TOMATE, CEBOLLA) <i>Rice with tomato sauce</i> CAZÓN A LA PLANCHA⁴ ENSALADA DE TOMATE 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> Kcal: 800 - Prot: 27,7 gr HDC: 95 gr - Lip: 22,9 gr.	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 ⁷ /Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 803,86 - Prot: 53,23 gr. HDC: 92,60 gr. - Lip: 24,51 gr.
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
LENTEJAS A LA JARDINERA (ZANAHORIA, PIMIENTO, PATATA) <i>Lentils with vegetables</i> FOGONERO EN SALSA DE TOMATE⁴ 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> Kcal: 807,56 - HDC: 95,65 gr Prot: 56,52 gr. - Lip: 22,56 gr.	VICHYSOISE/PICATOSTES^{1,6,7} (PUERRO, LECHE, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> JAMONCITOS DE POLLO CHAMPIÑONES REHOGADOS <i>Baked chicken with mushrooms</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 801,64 - HDC: 95,02 gr Prot: 45,69 gr. - Lip: 26,53 gr.	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> Kcal: 803,86 - Prot: 53,23 gr. HDC: 92,60 gr. - Lip: 24,51 gr.	ESPAGUETTIS CON TOMATE Y QUESO^{1,3,7} (CEBOLLA, QUESO, TOMATE, AJO) <i>Pasta with tomato sauce and cheese</i> CAELLA A LA PLANCHA⁴ ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE 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> Kcal: 819 - Prot: 16,9 gr HDC: 104 gr. - Lip: 32,7 gr.	ARROZ DOS DELICIAS⁶ (ZANAHORIA, JAMÓN YORK) <i>Rice with ham and carrots</i> TORTILLA DE PATATAS³ ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA <i>Potatoes omelette with salad</i> Agua/Yogur ⁷ /Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 792,29 - HDC: 97,41 gr Prot: 38,44 gr. - Lip: 27,66 gr.
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
MACARRONES CON TOMATE Y VERDURAS^{1,3} (TOMATE, CEBOLLA, AJO) <i>Pasta with tomato sauce</i> CAZÓN ENHARINADO^{1,4} ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Floured fish with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 815,56 - HDC: 98,26 gr Prot: 57,94 gr. - Lip: 28,72 gr.	ESTOFADO DE JUDIAS CON CHORIZO¹² (PATATA, ZANAHORIA, CHORIZO) <i>Beans with sausages</i> TORTILLA FRANCESA³ ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, MAÍZ <i>Omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 799 - Prot: 30,25 gr HDC: 93 gr. - Lip: 26,9 gr.	CREMA DE ZANAHORIA/PICATOSTES^{1,6} (ZANAHORIA, CEBOLLA, PATATA) <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> Kcal: 788,60 - Prot: 27,76 gr HDC: 109,77 gr. - Lip: 26,50 gr.	ARROZ CON CHAMPIÑONES (TOMATE, AJO, CEBOLLA, CHAMPIÑONES) <i>Rice with mushrooms</i> MERLUZA SALSA VERDE (HARINA, AJO, PEREJIL)^{1,4} GUISANTES REHOGADOS <i>Baked fish with peas</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 796 - Prot: 31,7 gr HDC: 98 gr. - Lip: 27,9 gr.	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 ⁷ /Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 803,86 - Prot: 53,23 gr. HDC: 92,60 gr. - Lip: 24,51 gr.
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
LENTEJAS A LA JARDINERA (PATATA, PIMIENTO, ZANAHORIA) <i>Lentils with vegetables</i> TORTILLA DE ATÚN^{3,4} ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA <i>Tuna omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 776 - Prot: 35,70 gr HDC: 110 gr. - Lip: 29,20 gr.	ARROZ MELOSO CON POLLO (POLLO, CEBOLLA, PIMIENTO) <i>Rice with chicken</i> MARRAJO AL HORNO⁴ PIMIENTO, ZANAHORIA, TOMATE <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 809 - Prot: 16,7 gr HDC: 103 gr. - Lip: 31,9 gr.	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> Kcal: 803,86 - Prot: 53,23 gr. HDC: 92,60 gr. - Lip: 24,51 gr.	ESPAGUETTIS CON QUESO^{1,3,7} (AJO, CEBOLLA, QUESO) <i>Pasta with tomato sauce and cheese</i> BACALADILLAS ENHARINADAS^{1,4} MENESTRA DE VERDURAS <i>Floured fish with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 789 - Prot: 30,25 gr HDC: 92 gr. - Lip: 26,9 gr.	CREMA DE CALABAZA/PICATOSTES^{1,6} (CALABAZA, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> CHULETA DE AGUJA ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, MAÍZ <i>Grilled pork with salad</i> Agua/Yogur ⁷ /Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 804,54 - Prot: 37,32 gr HDC: 112,08 gr. - Lip: 26,52 gr.
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
ARROZ CON TOMATE CASERO (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Rice with tomato sauce</i> MERLUZA AL HORNO^{1,4} PATATA PANADERA <i>Baked fish with potatoes</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 796 - Prot: 31,7 gr HDC: 98 gr. - Lip: 27,9 gr.	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> Kcal: 803,86 - Prot: 53,23 gr. HDC: 92,60 gr. - Lip: 24,51 gr.	ENSALADA CAMPERA (PATATA, TOMATE, PIMIENTO, ACEITUNAS) <i>Potatoes salad</i> LOMO A LA PLANCHA SALTEADO DE VERDURAS <i>Grilled pork with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 792,29 - HDC: 97,41 gr Prot: 38,44 gr. - Lip: 27,66 gr.	MACARRONES CON TOMATE Y ATÚN^{1,3,4} (TOMATE, CEBOLLA, AJO, ATÚN) <i>Pasta with tomato sauce and tuna</i> TORTILLA DE QUESO^{3,7} ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA <i>Cheese omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 801,64 - HDC: 95,02 gr Prot: 45,69 gr. - Lip: 26,53 gr.	DIA FESTIVO

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, ¹³Altramucos, ¹⁴Moluscos



easy & good

MENÚ MAYO 2019 - SIN CERDO

DESAYUNOS

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



		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3	
		DIA FESTIVO	ARROZ CON TOMATE CASERO (AJO, TOMATE, CEBOLLA) <i>Rice with tomato sauce</i> CAZÓN A LA PLANCHA ⁴ ENSALADA DE TOMATE 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> Kcal: 800 - Prot: 27,7 gr HDC: 95 gr - Lip: 22,9 gr.	COCIDO COMPLETO ^{1,3} SOPA CON FIDEOS <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANAHORIA POLLO <i>Chickpeas, carrot, chicken</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 803,86 - Prot: 53,23 gr. HDC: 92,60 gr. - Lip: 24,51 gr.	COCIDO COMPLETO ^{1,3} SOPA CON FIDEOS <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANAHORIA POLLO <i>Chickpeas, carrot, chicken</i> Agua/Yogur ⁷ /Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 803,86 - Prot: 53,23 gr. HDC: 92,60 gr. - Lip: 24,51 gr.
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	
LENTEJAS A LA JARDINERA (ZANAHORIA, PIMIENTO, PATATA) <i>Lentils with vegetables</i> FOGONERO EN SALSA DE TOMATE ⁴ 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> Kcal: 807,56 - HDC: 95,65 gr Prot: 56,52 gr. - Lip: 22,56 gr.	VICHYSOISE/PICATOSTES ^{1,6,7} (PUERRO, LECHE, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> JAMONCITOS DE POLLO CHAMPIÑONES REHOGADOS <i>Baked chicken with mushrooms</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 801,64 - HDC: 95,02 gr Prot: 45,69 gr. - Lip: 26,53 gr.	COCIDO COMPLETO ^{1,3} SOPA CON FIDEOS <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANAHORIA POLLO <i>Chickpeas, carrot, chicken</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 803,86 - Prot: 53,23 gr. HDC: 92,60 gr. - Lip: 24,51 gr.	ESPAGUETTIS CON TOMATE Y QUESO ^{1,3,7} (CEBOLLA, QUESO, TOMATE, AJO) <i>Pasta with tomato sauce and cheese</i> CAELLA A LA PLANCHA ⁴ ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE 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> Kcal: 819 - Prot: 16,9 gr HDC: 104 gr. - Lip: 32,7 gr.	ARROZ CON VERDURAS (ZANAHORIA, TOMATE, PIMIENTO) <i>Rice vegetables</i> TORTILLA DE PATATAS ³ ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA <i>Potatoes omelette with salad</i> Agua/Yogur ⁷ /Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 792,29 - HDC: 97,41 gr Prot: 38,44 gr. - Lip: 27,66 gr.	
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	
MACARRONES CON TOMATE Y VERDURAS ^{1,3} (TOMATE, CEBOLLA, AJO) <i>Pasta with tomato sauce</i> CAZÓN ENHARINADO ^{1,4} ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Floured fish with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 815,56 - HDC: 98,26 gr Prot: 57,94 gr. - Lip: 28,72 gr.	ESTOFADO DE JUDIAS CON VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO) <i>Beans with vegetables</i> TORTILLA FRANCESA ³ ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, MAÍZ <i>Omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 799 - Prot: 30,25 gr HDC: 93 gr. - Lip: 26,9 gr.	CREMA DE ZANAHORIA/PICATOSTES ^{1,6} (ZANAHORIA, CEBOLLA, PATATA) <i>Vegetables cream with croutons</i> POLLO A LA PLANCHA 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: 788,60 - Prot: 27,76 gr HDC: 109,77 gr. - Lip: 26,50 gr.	ARROZ CON CHAMPIÑONES (TOMATE, AJO, CEBOLLA, CHAMPIÑONES) <i>Rice with mushrooms</i> MERLUZA SALSA VERDE (HARINA, AJO, PEREIL) ^{1,4} GUISANTES REHOGADOS <i>Baked fish with peas</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 796 - Prot: 31,7 gr HDC: 98 gr. - Lip: 27,9 gr.	COCIDO COMPLETO ^{1,3} SOPA CON FIDEOS <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANAHORIA POLLO <i>Chickpeas, carrot, chicken</i> Agua/Yogur ⁷ /Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 803,86 - Prot: 53,23 gr. HDC: 92,60 gr. - Lip: 24,51 gr.	
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	
LENTEJAS A LA JARDINERA (PATATA, PIMIENTO, ZANAHORIA) <i>Lentils with vegetables</i> TORTILLA DE ATÚN ^{3,4} ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA <i>Tuna omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 776 - Prot: 35,70 gr HDC: 110 gr. - Lip: 29,20 gr.	ARROZ MELOSO CON POLLO (POLLO, CEBOLLA, PIMIENTO) <i>Rice with chicken</i> MARRAJO AL HORNO ⁴ PIMIENTO, ZANAHORIA, TOMATE <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 809 - Prot: 16,7 gr HDC: 103 gr. - Lip: 31,9 gr.	COCIDO COMPLETO ^{1,3} SOPA CON FIDEOS <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANAHORIA POLLO <i>Chickpeas, carrot, chicken</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 803,86 - Prot: 53,23 gr. HDC: 92,60 gr. - Lip: 24,51 gr.	ESPAGUETTIS CON QUESO ^{1,3,7} (AJO, CEBOLLA, QUESO) <i>Pasta with tomato sauce and cheese</i> BACALADILLAS ENHARINADAS ^{1,4} MENESTRA DE VERDURAS <i>Floured fish with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 789 - Prot: 30,25 gr HDC: 92 gr. - Lip: 26,9 gr.	CREMA DE CALABAZA/PICATOSTES ^{1,6} (CALABAZA, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> POLLO A LA PLANCHA CON AJO Y PEREIL ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, MAÍZ <i>Grilled chicken with salad</i> Agua/Yogur ⁷ /Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 804,54 - Prot: 37,32 gr HDC: 112,08 gr. - Lip: 26,52 gr.	
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31	
ARROZ CON TOMATE CASERO (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Rice with tomato sauce</i> MERLUZA AL HORNO ^{1,4} PATATA PANADERA <i>Baked fish with potatoes</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 796 - Prot: 31,7 gr HDC: 98 gr. - Lip: 27,9 gr.	COCIDO COMPLETO ^{1,3} SOPA CON FIDEOS <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANAHORIA POLLO <i>Chickpeas, carrot, chicken</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 803,86 - Prot: 53,23 gr. HDC: 92,60 gr. - Lip: 24,51 gr.	ENSALADA CAMPERA (PATATA, TOMATE, PIMIENTO, ACEITUNAS) <i>Potatoes salad</i> PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA SALTEADO DE VERDURAS <i>Grilled chicken with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 792,29 - HDC: 97,41 gr Prot: 38,44 gr. - Lip: 27,66 gr.	MACARRONES CON TOMATE Y ATÚN ^{1,3,4} (TOMATE, CEBOLLA, AJO, ATÚN) <i>Pasta with tomato sauce and tuna</i> TORTILLA DE QUESO ^{3,7} ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA <i>Cheese omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 801,64 - HDC: 95,02 gr Prot: 45,69 gr. - Lip: 26,53 gr.	DIA FESTIVO	

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



easy & good



MENÚ MAYO 2019 - SIN GLUTEN, SIN LECHE

DESAYUNOS

Bebida de soja⁶ y cacao sin gluten⁶ / Zumos de frutas/Galletas sin gluten⁶ / Pan sin gluten² / Aceite de oliva/Mermelada

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		DIA FESTIVO	ARROZ CON TOMATE CASERO (AJO, TOMATE, CEBOLLA) <i>Rice with tomato sauce</i> CAZÓN A LA PLANCHA⁴ ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan SIN GLUTEN ² /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya Drink</i>	COCIDO COMPLETO¹² SOPA CON FIDEOS SIN GLUTEN <i>Stew soup with gluten free noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN POLLO, CHORIZO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Yogur de soja ⁷ /Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN ² /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Soya Drink</i>
			Kcal: 800 - Prot: 27,7 gr HDC: 95 gr - Lip: 22,9 gr.	Kcal: 803,86 - Prot: 53,23 gr HDC: 92,60 gr - Lip: 24,51 gr.
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
LENTEJAS A LA JARDINERA (ZANAHORIA, PIMIENTO, PATATA) <i>Lentils with vegetables</i> FOGONERO EN SALSA DE TOMATE⁴ MENESTRA DE VERDURAS <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan SIN GLUTEN ² /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya Drink</i>	CREMA DE PUERROS (PUERRO, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream</i> JAMONCITOS DE POLLO CHAMPIÑONES REHOGADOS <i>Baked chicken with mushrooms</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan SIN GLUTEN ² /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya Drink</i>	COCIDO COMPLETO¹² SOPA CON FIDEOS SIN GLUTEN <i>Stew soup with gluten free noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN POLLO, CHORIZO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan SIN GLUTEN ² /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya Drink</i>	ESPAGUETTIS SIN GLUTEN CON TOMATE (CEBOLLA, TOMATE, AJO) <i>Gluten free pasta with tomato sauce</i> CAELLA A LA PLANCHA⁴ ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan SIN GLUTEN ² /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya Drink</i>	ARROZ DOS DELICIAS⁶ (ZANAHORIA, JAMÓN YORK) <i>Rice with ham and carrots</i> TORTILLA DE PATATAS³ ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA <i>Potatoes omelette with salad</i> Agua/Yogur de soja ⁷ /Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN ² /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Soya Drink</i>
Kcal: 807,56 - HDC: 95,65 gr Prot: 56,52 gr - Lip: 22,56 gr.	Kcal: 801,64 - HDC: 95,02 gr Prot: 45,69 gr - Lip: 26,53 gr.	Kcal: 803,86 - Prot: 53,23 gr HDC: 92,60 gr - Lip: 24,51 gr.	Kcal: 819 - Prot: 16,9 gr HDC: 104 gr - Lip: 32,7 gr.	Kcal: 792,29 - HDC: 97,41 gr Prot: 38,44 gr - Lip: 27,66 gr.
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
MACARRONES SIN GLUTEN CON TOMATE (TOMATE, CEBOLLA, AJO) <i>Gluten free pasta with tomato sauce</i> CAZÓN A LA PLANCHA⁴ ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANAHORIA <i>grilled fish with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan SIN GLUTEN ² /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya Drink</i>	ESTOFADO DE JUDIAS CON CHORIZO¹² (PATATA, ZANAHORIA, CHORIZO) <i>Beans with sausages</i> TORTILLA FRANCESA³ ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, MAÍZ <i>Omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan SIN GLUTEN ² /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya Drink</i>	CREMA DE ZANAHORIA (ZANAHORIA, CEBOLLA, PATATA) <i>Vegetables cream</i> POLLO A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO <i>Grilled chicken with tomato</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan SIN GLUTEN ² /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya Drink</i>	ARROZ CON CHAMPIÑONES (TOMATE, AJO, CEBOLLA, CHAMPIÑONES) <i>Rice with mushrooms</i> MERLUZA AL HORNO(SIN HARINA)⁴ GUISANTES REHOGADOS <i>Baked fish with peas</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan SIN GLUTEN ² /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya Drink</i>	COCIDO COMPLETO¹² SOPA CON FIDEOS SIN GLUTEN <i>Stew soup with gluten free noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN POLLO, CHORIZO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Yogur de soja ⁷ /Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN ² /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Soya Drink</i>
Kcal: 815,56 - HDC: 98,26 gr Prot: 57,94 gr - Lip: 28,72 gr.	Kcal: 799 - Prot: 30,25 gr HDC: 93 gr - Lip: 26,9 gr.	Kcal: 788,60 - Prot: 27,76 gr HDC: 109,77 gr - Lip: 26,50 gr.	Kcal: 796 - Prot: 31,7 gr HDC: 98 gr - Lip: 27,9 gr.	Kcal: 803,86 - Prot: 53,23 gr HDC: 92,60 gr - Lip: 24,51 gr.
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
LENTEJAS A LA JARDINERA (PATATA, PIMIENTO, ZANAHORIA) <i>Lentils with vegetables</i> TORTILLA DE ATÚN^{3,4} ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA <i>Tuna omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan SIN GLUTEN ² /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya Drink</i>	ARROZ MELOSO CON POLLO (POLLO, CEBOLLA, PIMIENTO) <i>Rice with chicken</i> MARRAJO AL HORNO⁴ PIMIENTO, ZANAHORIA, TOMATE <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan SIN GLUTEN ² /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya Drink</i>	COCIDO COMPLETO¹² SOPA CON FIDEOS SIN GLUTEN <i>Stew soup with gluten free noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN POLLO, CHORIZO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan SIN GLUTEN ² /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya Drink</i>	ESPAGUETIS SIN GLUTEN CON TOMATE (AJO, CEBOLLA, TOMATE) <i>Gluten free pasta with tomato sauce</i> BACALADILLAS FRITAS(SIN HARINA)⁴ MENESTRA DE VERDURAS <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan SIN GLUTEN ² /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya Drink</i>	CREMA DE CALABAZA (CALABAZA, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream</i> CHULETA DE AGUJA ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, MAÍZ <i>Grilled pork with salad</i> Agua/Yogur de soja ⁷ /Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN ² /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Soya Drink</i>
Kcal: 776 - Prot: 35,70 gr HDC: 110 gr - Lip: 29,20 gr.	Kcal: 809 - Prot: 16,7 gr HDC: 103 gr - Lip: 31,9 gr.	Kcal: 803,86 - Prot: 53,23 gr HDC: 92,60 gr - Lip: 24,51 gr.	Kcal: 789 - Prot: 30,25 gr HDC: 92 gr - Lip: 26,9 gr.	Kcal: 804,54 - Prot: 37,32 gr HDC: 112,08 gr - Lip: 26,52 gr.
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
ARROZ CON TOMATE CASERO (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Rice with tomato sauce</i> MERLUZA AL HORNO (SIN HARINA)⁴ PATATA PANADERA <i>Baked fish with potatoes</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan SIN GLUTEN ² /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya Drink</i>	COCIDO COMPLETO¹² SOPA CON FIDEOS SIN GLUTEN <i>Stew soup with gluten free noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN POLLO, CHORIZO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan SIN GLUTEN ² /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya Drink</i>	ENSALADA CAMPERA (PATATA, TOMATE, PIMIENTO, ACEITUNAS) <i>Potatoes salad</i> LOMO A LA PLANCHA SALTEADO DE VERDURAS <i>Grilled pork with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan SIN GLUTEN ² /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya Drink</i>	MACARRONES SIN GLUTEN/TOMATE Y ATÚN⁴ (TOMATE, CEBOLLA, AJO, ATÚN) <i>Gluten free pasta with tomato sauce and tuna</i> TORTILLA FRANCESA³ ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA <i>Omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan SIN GLUTEN ² /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya Drink</i>	DIA FESTIVO
Kcal: 796 - Prot: 31,7 gr HDC: 98 gr - Lip: 27,9 gr.	Kcal: 803,86 - Prot: 53,23 gr HDC: 92,60 gr - Lip: 24,51 gr.	Kcal: 792,29 - HDC: 97,41 gr Prot: 38,44 gr - Lip: 27,66 gr.	Kcal: 801,64 - HDC: 95,02 gr Prot: 45,69 gr - Lip: 26,53 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



easy & good

MENÚ MAYO 2019 - SIN GLUTEN

DESAYUNOS
Leche y cacao SIN GLUTEN⁷/ Zumos de frutas/Pan SIN GLUTEN³/ Aceite de oliva/ Mantequilla⁷/Mermelada



		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		DIA FESTIVO	ARROZ CON TOMATE CASERO (AJO, TOMATE, CEBOLLA) <i>Rice with tomato sauce</i> CAZÓN A LA PLANCHA⁴ ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan SIN GLUTEN ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 800 - Prot: 27,7 gr HDC: 95 gr - Lip: 22,9 gr.	COCIDO COMPLETO¹² SOPA CON FIDEOS SIN GLUTEN <i>Stew soup with gluten free noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN POLLO, CHORIZO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Yogurt ⁷ /Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN ³ /Leche ⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 803,86 - Prot: 53,23 gr. HDC: 92,60 gr. - Lip: 24,51 gr.
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
LENTEJAS A LA JARDINERA (ZANAHORIA, PIMIENTO, PATATA) <i>Lentils with vegetables</i> FOGONERO EN SALSA DE TOMATE⁴ MENESTRA DE VERDURAS <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan SIN GLUTEN ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 807,56 - HDC: 95,65 gr Prot: 56,52 gr. - Lip: 22,56 gr.	VICHYSOISE (PUERRO, LECHE, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream</i> JAMONCITOS DE POLLO CHAMPIÑONES REHOGADOS <i>Baked chicken with mushrooms</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan SIN GLUTEN ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</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, ZANH., JAMÓN POLLO, CHORIZO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan SIN GLUTEN ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 803,86 - Prot: 53,23 gr. HDC: 92,60 gr. - Lip: 24,51 gr.	ESPAGUETTIS SIN GLUTEN CON QUESO⁷ (CEBOLLA, QUESO, TOMATE, AJO) <i>Gluten free pasta with cheese</i> CAELLA A LA PLANCHA⁴ ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan SIN GLUTEN ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 819 - Prot: 16,9 gr HDC: 104 gr. - Lip: 32,7 gr.	ARROZ DOS DELICIAS⁶ (ZANAHORIA, JAMÓN YORK) <i>Rice with ham and carrots</i> TORTILLA DE PATATAS³ ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA <i>Potatoes omelette with salad</i> Agua/Yogurt ⁷ /Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN ³ /Leche ⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 792,29 - HDC: 97,41 gr Prot: 38,44 gr. - Lip: 27,66 gr.
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
MACARRONES SIN GLUTEN CON TOMATE Y VERDURA (TOMATE, CEBOLLA, AJO) <i>Gluten free pasta with tomato sauce</i> CAZÓN A LA PLANCHA⁴ ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan SIN GLUTEN ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 815,56 - HDC: 98,26 gr Prot: 57,94 gr. - Lip: 28,72 gr.	ESTOFADO DE JUDIAS CON CHORIZO¹² (PATATA, ZANAHORIA, CHORIZO) <i>Beans with sausages</i> TORTILLA FRANCESA³ ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, MAÍZ <i>Omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan SIN GLUTEN ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 799 - Prot: 30,25 gr HDC: 93 gr. - Lip: 26,9 gr.	CREMA DE ZANAHORIA (ZANAHORIA, CEBOLLA, PATATA) <i>Vegetables cream</i> POLLO A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO <i>Grilled chicken with tomato</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan SIN GLUTEN ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 788,60 - Prot: 27,76 gr HDC: 109,77 gr. - Lip: 26,50 gr.	ARROZ CON CHAMPIÑONES (TOMATE, AJO, CEBOLLA, CHAMPIÑONES) <i>Rice with mushrooms</i> MERLUZA AL HORNO⁴ (SIN HARINA) GUISANTES REHOGADOS <i>Baked fish with peas</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan SIN GLUTEN ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 796 - Prot: 31,7 gr HDC: 98 gr. - Lip: 27,9 gr.	COCIDO COMPLETO¹² SOPA CON FIDEOS SIN GLUTEN <i>Stew soup with gluten free noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN POLLO, CHORIZO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Yogurt ⁷ /Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN ³ /Leche ⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 803,86 - Prot: 53,23 gr. HDC: 92,60 gr. - Lip: 24,51 gr.
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
LENTEJAS A LA JARDINERA (PATATA, PIMIENTO, ZANAHORIA) <i>Lentils with vegetables</i> TORTILLA DE ATÚN^{3,4} ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA <i>Tuna omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan SIN GLUTEN ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 776 - Prot: 35,70 gr HDC: 110 gr. - Lip: 29,20 gr.	ARROZ MELOSO CON POLLO (POLLO, CEBOLLA, PIMIENTO) <i>Rice with chicken</i> MARRAJO AL HORNO⁴ PIMIENTO, ZANAHORIA, TOMATE <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan SIN GLUTEN ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 809 - Prot: 16,7 gr HDC: 103 gr. - Lip: 31,9 gr.	COCIDO COMPLETO¹² SOPA CON FIDEOS SIN GLUTEN <i>Stew soup with gluten free noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN POLLO, CHORIZO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan SIN GLUTEN ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 803,86 - Prot: 53,23 gr. HDC: 92,60 gr. - Lip: 24,51 gr.	ESPAGUETTIS SIN GLUTEN CON QUESO⁷ (AJO, CEBOLLA, QUESO) <i>Gluten free pasta with tomato sauce and cheese</i> BACALADILLAS FRITAS(SIN HARINA)⁴ MENESTRA DE VERDURAS <i>Fish with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan SIN GLUTEN ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 789 - Prot: 30,25 gr HDC: 92 gr. - Lip: 26,9 gr.	CREMA DE CALABAZA (CALABAZA, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream</i> CHULETA DE AGUJA ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, MAÍZ <i>Grilled pork with salad</i> Agua/Yogurt ⁷ /Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN ³ /Leche ⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 804,54 - Prot: 37,32 gr HDC: 112,08 gr. - Lip: 26,52 gr.
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
ARROZ CON TOMATE CASERO (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Rice with tomato sauce</i> MERLUZA AL HORNO⁴ (SIN HARINA) PATATA PANADERA <i>Baked fish with potatoes</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan SIN GLUTEN ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 796 - Prot: 31,7 gr HDC: 98 gr. - Lip: 27,9 gr.	COCIDO COMPLETO¹² SOPA CON FIDEOS SIN GLUTEN <i>Stew soup with gluten free noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN POLLO, CHORIZO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan SIN GLUTEN ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 803,86 - Prot: 53,23 gr. HDC: 92,60 gr. - Lip: 24,51 gr.	ENSALADA CAMPERA (PATATA, TOMATE, PIMIENTO, ACEITUNAS) <i>Potatoes salad</i> LOMO A LA PLANCHA SALTEADO DE VERDURAS <i>Grilled pork with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan SIN GLUTEN ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 792,29 - HDC: 97,41 gr Prot: 38,44 gr. - Lip: 27,66 gr.	MACARRONES SIN GLUTEN CON TOMATE Y ATÚN⁷ (TOMATE, CEBOLLA, AJO, ATÚN) <i>Gluten free pasta with tomato sauce and tuna</i> TORTILLA DE QUESO^{3,7} ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA <i>Cheese omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan SIN GLUTEN ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 801,64 - HDC: 95,02 gr Prot: 45,69 gr. - Lip: 26,53 gr.	DIA FESTIVO

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, ¹³Altramucos, ¹⁴Moluscos



easy & good



MENÚ MAYO 2019 - SIN HUEVO, SIN LECHE

DESAYUNOS

Bebida de soja⁶ y cacao¹/ Zumos de frutas/Cereales varios¹/ Tostadas^{1,6}/ Aceite de oliva/Mermelada

LUNES 6		MARTES 7		MIÉRCOLES 8		JUEVES 9		VIERNES 10	
LENTEJAS A LA JARDINERA (ZANAHORIA, PIMIENTO, PATATA) <i>Lentils with vegetables</i> FOGONERO EN SALSA DE TOMATE⁴ MENESTRA DE VERDURAS <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ Water/Seasonal fruit/Bread/Soya Drink Kcal: 807,56 - HDC: 95,65 gr Prot: 56,52gr - Lip: 22,56 gr.		CREMA DE PUERROS/PICATOSTES^{1,6} (PUERRO, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> JAMONCITOS DE POLLO CHAMPIÑONES REHOGADOS <i>Baked chicken with mushrooms</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ Water/Seasonal fruit/Bread/Soya Drink 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, ZANH., JAMÓN POLLO, CHORIZO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ Water/Seasonal fruit/Bread/Soya Drink Kcal: 803,86 - Prot: 53,23 gr. HDC: 92,60 gr. - Lip: 24,51 gr.		ARROZ CON TOMATE CASERO (AJO, TOMATE, CEBOLLA) <i>Rice with tomato sauce</i> CAZÓN A LA PLANCHA⁴ ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ Water/Seasonal fruit/Bread/Soya Drink Kcal: 800 - Prot: 27,7 gr HDC: 95 gr. - Lip: 22,9 gr.		COCIDO COMPLETO¹² SOPA CON FIDEOS SIN HUEVO <i>Stew soup with eggless noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN POLLO, CHORIZO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Yogur de soja ⁶ /Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Soya Drink Kcal: 803,86 - Prot: 53,23 gr. HDC: 92,60 gr. - Lip: 24,51 gr.	
LUNES 13		MARTES 14		MIÉRCOLES 15		JUEVES 16		VIERNES 17	
MACARRONES SIN HUEVO CON TOMATE (TOMATE, CEBOLLA, AJO) <i>Eggless pasta with tomato sauce</i> CAZÓN ENHARINADO^{1,4} ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Floured fish with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ Water/Seasonal fruit/Bread/Soya Drink Kcal: 815,56 - HDC: 98,26gr Prot: 57,94gr - Lip: 28,72 gr.		ESTOFADO DE JUDIAS CON CHORIZO¹² (PATATA, ZANAHORIA, CHORIZO) <i>Beans with sausages</i> POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, MAÍZ <i>Grilled chicken with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ Water/Seasonal fruit/Bread/Soya Drink Kcal: 799 - Prot: 30,25 gr HDC: 93 gr. - Lip: 26,9 gr.		CREMA DE ZANAHORIA/PICATOSTES^{1,6} (ZANAHORIA, CEBOLLA, PATATA) <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} /Bebida de soja ⁶ Water/Seasonal fruit/Bread/Soya Drink Kcal: 788,60 - Prot: 27,76 gr HDC: 109,77 gr - Lip: 26,50 gr		ARROZ CON CHAMPIÑONES (TOMATE, AJO, CEBOLLA, CHAMPIÑONES) <i>Rice with mushrooms</i> MERLUZA SALSA VERDE (HARINA, AJO, PEREJIL)^{1,4} GUISANTES REHOGADOS <i>Baked fish with peas</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ Water/Seasonal fruit/Bread/Soya Drink Kcal: 796 - Prot: 31,7 gr HDC: 98 gr. - Lip: 27,9 gr.		COCIDO COMPLETO¹² SOPA CON FIDEOS SIN HUEVO <i>Stew soup with eggless noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN POLLO, CHORIZO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Yogur de soja ⁶ /Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Soya Drink Kcal: 803,86 - Prot: 53,23 gr. HDC: 92,60 gr. - Lip: 24,51 gr.	
LUNES 20		MARTES 21		MIÉRCOLES 22		JUEVES 23		VIERNES 24	
LENTEJAS A LA JARDINERA (PATATA, PIMIENTO, ZANAHORIA) <i>Lentils with vegetables</i> LOMO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA <i>Grilled pork with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ Water/Seasonal fruit/Bread/Soya Drink Kcal: 776 - Prot: 35,70 gr HDC: 110 gr. - Lip: 29,20 gr		ARROZ MELOSO CON POLLO (POLLO, CEBOLLA, PIMIENTO) <i>Rice with chicken</i> MARRAJO AL HORNO⁴ PIMIENTO, ZANAHORIA, TOMATE <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ Water/Seasonal fruit/Bread/Soya Drink Kcal: 809 - Prot: 16,7 gr HDC: 103 gr. - Lip: 31,9 gr.		COCIDO COMPLETO¹² SOPA CON FIDEOS SIN HUEVO <i>Stew soup with eggless noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN POLLO, CHORIZO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ Water/Seasonal fruit/Bread/Soya Drink Kcal: 803,86 - Prot: 53,23 gr. HDC: 92,60 gr. - Lip: 24,51 gr.		ESPAGUETIS SIN HUEVO CON TOMATE (AJO, CEBOLLA, TOMATE) <i>Eggless pasta with tomato</i> BACALADILLAS ENHARINADAS^{1,4} MENESTRA DE VERDURAS <i>Floured fish with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ Water/Seasonal fruit/Bread/Soya Drink Kcal: 789 - Prot: 30,25 gr HDC: 92 gr. - Lip: 26,9 gr.		CREMA DE CALABAZA/PICATOSTES^{1,6} (CALABAZA, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> CHULETA DE AGUJA ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, MAÍZ <i>Grilled pork with salad</i> Agua/Yogur de soja ⁶ /Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Soya Drink Kcal: 804,54 - Prot: 37,32gr HDC: 112,08 gr. - Lip: 26,52 gr.	
LUNES 27		MARTES 28		MIÉRCOLES 29		JUEVES 30		VIERNES 31	
ARROZ CON TOMATE CASERO (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Rice with tomato sauce</i> MERLUZA AL HORNO^{1,4} PATATA PANADERA <i>Baked fish with potatoes</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ Water/Seasonal fruit/Bread/Soya Drink Kcal: 796 - Prot: 31,7 gr HDC: 98 gr. - Lip: 27,9 gr.		COCIDO COMPLETO¹² SOPA CON FIDEOS SIN HUEVO <i>Stew soup with eggless noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN POLLO, CHORIZO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ Water/Seasonal fruit/Bread/Soya Drink Kcal: 803,86 - Prot: 53,23 gr. HDC: 92,60 gr. - Lip: 24,51 gr.		ENSALADA CAMPERA (PATATA, TOMATE, PIMIENTO, ACEITUNAS) <i>Potatoes salad</i> LOMO A LA PLANCHA SALTEADO DE VERDURAS <i>Grilled pork with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ Water/Seasonal fruit/Bread/Soya Drink Kcal: 792,29 - HDC: 97,41 gr Prot: 38,44 gr. - Lip: 27,66 gr.		MACARRONES SIN HUEVO/TOMATE Y ATÚN⁴ (TOMATE, CEBOLLA, AJO, ATÚN) <i>Eggless pasta with tomato sauce and tuna</i> PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA <i>Grilled chicken with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ Water/Seasonal fruit/Bread/Soya Drink Kcal: 801,64 - HDC: 95,02 gr Prot: 45,69 gr. - Lip: 26,53 gr.		DIA FESTIVO	

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



easy & good



MENÚ MAYO 2019 - SIN HUEVO

DESAYUNOS

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

LUNES 6		MARTES 7		MIÉRCOLES 8		JUEVES 9		VIERNES 10			
LENTEJAS A LA JARDINERA (ZANAHORIA, PIMIENTO, PATATA) <i>Lentils with vegetables</i> FOGONERO EN SALSA DE TOMATE⁴ 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>		VICHYSOISE/PICATOSTES^{1,6,7} (PUERRO, LECHE, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> JAMONCITOS DE POLLO CHAMPIÑONES REHOGADOS <i>Baked chicken with mushrooms</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>		COCIDO COMPLETO¹² SOPA CON FIDEOS SIN HUEVO <i>Stew soup with eggless noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN POLLO, CHORIZO <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 TOMATE CASERO (AJO, TOMATE, CEBOLLA) <i>Rice with tomato sauce</i> CAZÓN A LA PLANCHA⁴ ENSALADA DE TOMATE 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>		COCIDO COMPLETO¹² SOPA CON FIDEOS SIN HUEVO <i>Stew soup with eggless noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN POLLO, CHORIZO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>		COCIDO COMPLETO¹² SOPA CON FIDEOS SIN HUEVO <i>Stew soup with eggless noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN POLLO, CHORIZO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Yogur ⁷ /Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	
Kcal: 807,56 - HDC: 95,65 gr Prot: 56,52 gr - Lip: 22,56 gr.		Kcal: 801,64 - HDC: 95,02 gr Prot: 45,69 gr - Lip: 26,53 gr.		Kcal: 803,86 - Prot: 53,23 gr. HDC: 92,60 gr. - Lip: 24,51 gr.		Kcal: 800 - Prot: 27,7 gr HDC: 95 gr. - Lip: 22,9 gr.		Kcal: 803,86 - Prot: 53,23 gr. HDC: 92,60 gr. - Lip: 24,51 gr.			
LUNES 13		MARTES 14		MIÉRCOLES 15		JUEVES 16		VIERNES 17			
MACARRONES SIN HUEVO CON TOMATE (TOMATE, CEBOLLA, AJO) <i>Eggless pasta with tomato sauce</i> CAZÓN ENHARINADO^{1,4} ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Floured fish with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>		ESTOFADO DE JUDIAS CON CHORIZO¹² (PATATA, ZANAHORIA, CHORIZO) <i>Beans with sausages</i> POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, MAÍZ <i>Grilled chicken with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>		CREMA DE ZANAHORIA/PICATOSTES^{1,6} (ZANAHORIA, CEBOLLA, PATATA) <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 CON CHAMPIÑONES (TOMATE, AJO, CEBOLLA, CHAMPIÑONES) <i>Rice with mushrooms</i> MERLUZA SALSA VERDE (HARINA, AJO, PEREJIL)^{1,4} GUISANTES REHOGADOS <i>Baked fish with peas</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>		COCIDO COMPLETO¹² SOPA CON FIDEOS SIN HUEVO <i>Stew soup with eggless noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN POLLO, CHORIZO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Yogur ⁷ /Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>			
Kcal: 815,56 - HDC: 98,26 gr Prot: 57,94 gr - Lip: 28,72 gr.		Kcal: 799 - Prot: 30,25 gr HDC: 93 gr. - Lip: 26,9 gr.		Kcal: 788,60 - Prot: 27,76 gr HDC: 109,77 gr. - Lip: 26,50 gr.		Kcal: 819 - Prot: 16,9 gr HDC: 104 gr. - Lip: 32,7 gr.		Kcal: 792,29 - HDC: 97,41 gr Prot: 38,44 gr. - Lip: 27,66 gr.			
LUNES 20		MARTES 21		MIÉRCOLES 22		JUEVES 23		VIERNES 24			
LENTEJAS A LA JARDINERA (PATATA, PIMIENTO, ZANAHORIA) <i>Lentils with vegetables</i> LOMO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA <i>Grilled pork with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>		ARROZ MELOSO CON POLLO (POLLO, CEBOLLA, PIMIENTO) <i>Rice with chicken</i> MARRAJO AL HORNO⁴ PIMIENTO, ZANAHORIA, TOMATE <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>		COCIDO COMPLETO¹² SOPA CON FIDEOS SIN HUEVO <i>Stew soup with eggless noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN POLLO, CHORIZO <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 SIN HUEVO CON QUESO⁷ (AJO, CEBOLLA, QUESO) <i>eggless pasta with cheese</i> BACALADILLAS ENHARINADAS^{1,4} MENESTRA DE VERDURAS <i>Floured fish with vegetables</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> CHULETA DE AGUJA ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, MAÍZ <i>Grilled pork with salad</i> Agua/Yogur ⁷ /Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>			
Kcal: 776 - Prot: 35,70 gr HDC: 110 gr. - Lip: 29,20 gr.		Kcal: 809 - Prot: 16,7 gr HDC: 103 gr. - Lip: 31,9 gr.		Kcal: 803,86 - Prot: 53,23 gr. HDC: 92,60 gr. - Lip: 24,51 gr.		Kcal: 796 - Prot: 31,7 gr HDC: 98 gr. - Lip: 27,9 gr.		Kcal: 804,54 - Prot: 37,32 gr HDC: 112,08 gr. - Lip: 26,52 gr.			
LUNES 27		MARTES 28		MIÉRCOLES 29		JUEVES 30		VIERNES 31			
ARROZ CON TOMATE CASERO (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Rice with tomato sauce</i> MERLUZA AL HORNO^{1,4} PATATA PANADERA <i>Baked fish with potatoes</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>		COCIDO COMPLETO¹² SOPA CON FIDEOS SIN HUEVO <i>Stew soup with eggless noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN POLLO, CHORIZO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>		ENSALADA CAMPERA (PATATA, TOMATE, PIMIENTO, ACEITUNAS) <i>Potatoes salad</i> LOMO A LA PLANCHA SALTEADO DE VERDURAS <i>Grilled pork with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>		MACARRONES SIN HUEVO CON ATÚN¹⁴ (TOMATE, CEBOLLA, AJO, ATÚN) <i>Eggless pasta with tomato sauce and tuna</i> PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA <i>Grilled chicken with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>		DIA FESTIVO			
Kcal: 796 - Prot: 31,7 gr HDC: 98 gr. - Lip: 27,9 gr.		Kcal: 803,86 - Prot: 53,23 gr. HDC: 92,60 gr. - Lip: 24,51 gr.		Kcal: 792,29 - HDC: 97,41 gr Prot: 38,44 gr. - Lip: 27,66 gr.		Kcal: 801,64 - HDC: 95,02 gr Prot: 45,69 gr. - Lip: 26,53 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, ¹³Altramuces, ¹⁴Moluscos



easy & good[®]



MENÚ MAYO 2019 - SIN LECHE, SIN TERNERA

DESAYUNOS

Bebida de soja⁶ y cacao¹/ Zumos de frutas/Cereales varios¹/ Tostadas^{1,6}/ Aceite de oliva/Mermelada

LUNES 6		MARTES 7		MIÉRCOLES 8		JUEVES 9		VIERNES 10			
LENTEJAS A LA JARDINERA (ZANAHORIA, PIMIENTO, PATATA) <i>Lentils with vegetables</i> FOGONERO EN SALSA DE TOMATE⁴ MENESTRA DE VERDURAS <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} Bebida de soja ⁶ Water/Seasonal fruit/Bread/Soja Drink Kcal: 807,56 - HDC: 95,65 gr Prot: 56,52 gr - Lip: 22,56 gr		CREMA DE PUERROS/PICATOSTES^{1,6} (PUERRO, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> JAMONCITOS DE POLLO CHAMPIÑONES REHOGADOS <i>Baked chicken with mushrooms</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} Bebida de soja ⁶ Water/Seasonal fruit/Bread/Soja Drink Kcal: 801,64 - HDC: 95,02 gr Prot: 45,69 gr - Lip: 26,53 gr		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} Bebida de soja ⁶ Water/Seasonal fruit/Bread/Soja Drink Kcal: 803,86 - Prot: 53,23 gr HDC: 92,60 gr - Lip: 24,51 gr		ARROZ CON TOMATE CASERO (AJO, TOMATE, CEBOLLA) <i>Rice with tomato sauce</i> CAZÓN A LA PLANCHA⁴ ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} Bebida de soja ⁶ Water/Seasonal fruit/Bread/Soja Drink Kcal: 800 - Prot: 27,7 gr HDC: 95 gr - Lip: 22,9 gr		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} Bebida de soja ⁶ Water/Seasonal fruit/Bread/Soja Drink Kcal: 803,86 - Prot: 53,23 gr HDC: 92,60 gr - Lip: 24,51 gr		ARROZ DOS DELICIAS⁶ (ZANAHORIA, JAMÓN YORK) <i>Rice with ham and carrots</i> TORTILLA DE PATATAS³ ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA <i>Potatoes omelette with salad</i> Agua/Yogur de soja ⁷ /Fruta de temporada/Pan ^{1,6} Bebida de soja ⁶ Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Soja Drink Kcal: 792,29 - HDC: 97,41 gr Prot: 38,44 gr - Lip: 27,66 gr	
LUNES 13		MARTES 14		MIÉRCOLES 15		JUEVES 16		VIERNES 17			
MACARRONES CON TOMATE Y VERDURAS^{1,3} (TOMATE, CEBOLLA, AJO) <i>Pasta with tomato sauce</i> CAZÓN ENHARINADO^{1,4} ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Floured fish with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} Bebida de soja ⁶ Water/Seasonal fruit/Bread/Soja Drink Kcal: 815,56 - HDC: 98,26 gr Prot: 57,94 gr - Lip: 28,72 gr		ESTOFADO DE JUDIAS CON CHORIZO¹² (PATATA, ZANAHORIA, CHORIZO) <i>Beans with sausages</i> TORTILLA FRANCESA³ ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, MAÍZ <i>Omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} Bebida de soja ⁶ Water/Seasonal fruit/Bread/Soja Drink Kcal: 799 - Prot: 30,25 gr HDC: 93 gr - Lip: 26,9 gr		CREMA DE ZANAHORIA/PICATOSTES^{1,6} (ZANAHORIA, CEBOLLA, PATATA) <i>Vegetables cream with croutons</i> POLLO A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO <i>Grilled chicken with tomato</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} Bebida de soja ⁶ Water/Seasonal fruit/Bread/Soja Drink Kcal: 788,60 - Prot: 27,76 gr HDC: 109,77 gr - Lip: 26,50 gr		ARROZ CON CHAMPIÑONES (TOMATE, AJO, CEBOLLA, CHAMPIÑONES) <i>Rice with tomato sauce</i> MERLUZA SALSA VERDE (HARINA, AJO, PEREJIL)^{1,4} GUISANTES REHOGADOS <i>Baked fish with peas</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} Bebida de soja ⁶ Water/Seasonal fruit/Bread/Soja Drink Kcal: 796 - Prot: 31,7 gr HDC: 98 gr - Lip: 27,9 gr		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 ⁷ /Fruta de temporada/Pan ^{1,6} Bebida de soja ⁶ Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Soja Drink Kcal: 803,86 - Prot: 53,23 gr HDC: 92,60 gr - Lip: 24,51 gr			
LUNES 20		MARTES 21		MIÉRCOLES 22		JUEVES 23		VIERNES 24			
LENTEJAS A LA JARDINERA (PATATA, PIMIENTO, ZANAHORIA) <i>Lentils with vegetables</i> TORTILLA DE ATÚN^{3,4} ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA <i>Tuna omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} Bebida de soja ⁶ Water/Seasonal fruit/Bread/Soja Drink Kcal: 776 - Prot: 35,70 gr HDC: 110 gr - Lip: 29,20 gr		ARROZ MELOSO CON POLLO (POLLO, CEBOLLA, PIMIENTO) <i>Rice with chicken</i> MARRAJO AL HORNO⁴ PIMIENTO, ZANAHORIA, TOMATE <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} Bebida de soja ⁶ Water/Seasonal fruit/Bread/Soja Drink Kcal: 809 - Prot: 16,7 gr HDC: 103 gr - Lip: 31,9 gr		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} Bebida de soja ⁶ Water/Seasonal fruit/Bread/Soja Drink Kcal: 803,86 - Prot: 53,23 gr HDC: 92,60 gr - Lip: 24,51 gr		ESPAGUETIS CON TOMATE^{1,3} (AJO, CEBOLLA, TOMATE) <i>Pasta with tomato sauce</i> BACALADILLAS ENHARINADAS^{1,4} MENESTRA DE VERDURAS <i>Floured fish with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} Bebida de soja ⁶ Water/Seasonal fruit/Bread/Soja Drink Kcal: 789 - Prot: 30,25 gr HDC: 92 gr - Lip: 26,9 gr		CREMA DE CALABAZA/PICATOSTES^{1,6} (CALABAZA, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> CHULETA DE AGUJA ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, MAÍZ <i>Grilled pork with salad</i> Agua/Yogur de soja ⁷ /Fruta de temporada/Pan ^{1,6} Bebida de soja ⁶ Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Soja Drink Kcal: 804,54 - Prot: 37,32 gr HDC: 112,08 gr - Lip: 26,52 gr			
LUNES 27		MARTES 28		MIÉRCOLES 29		JUEVES 30		VIERNES 31			
ARROZ CON TOMATE CASERO (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Rice with tomato sauce</i> MERLUZA AL HORNO^{1,4} PATATA PANADERA <i>Baked fish with potatoes</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} Bebida de soja ⁶ Water/Seasonal fruit/Bread/Soja Drink Kcal: 796 - Prot: 31,7 gr HDC: 98 gr - Lip: 27,9 gr		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} Bebida de soja ⁶ Water/Seasonal fruit/Bread/Soja Drink Kcal: 803,86 - Prot: 53,23 gr HDC: 92,60 gr - Lip: 24,51 gr		ENSALADA CAMPERA (PATATA, TOMATE, PIMIENTO, ACEITUNAS) <i>Potatoes salad</i> LOMO A LA PLANCHA SALTEADO DE VERDURAS <i>Grilled pork with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} Bebida de soja ⁶ Water/Seasonal fruit/Bread/Soja Drink Kcal: 792,29 - HDC: 97,41 gr Prot: 38,44 gr - Lip: 27,66 gr		MACARRONES CON TOMATE Y ATÚN^{1,3,4} (TOMATE, CEBOLLA, AJO, ATÚN) <i>Pasta with tomato sauce and tuna</i> TORTILLA FRANCESA³ ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA <i>Omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} Bebida de soja ⁶ Water/Seasonal fruit/Bread/Soja Drink Kcal: 801,64 - HDC: 95,02 gr Prot: 45,69 gr - Lip: 26,53 gr		DIA FESTIVO			

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, ¹³Altramuces, ¹⁴Moluscos



easy & good



MENÚ MAYO 2019 - SIN LECHE

DESAYUNOS

Bebida de soja⁶ y cacao¹/ Zumos de frutas/Cereales varios¹/ Tostadas^{1,6}/ Aceite de oliva/Mermelada

LUNES 6		MARTES 7		MIÉRCOLES 8		JUEVES 9		VIERNES 10					
LENTEJAS A LA JARDINERA (ZANAHORIA, PIMIENTO, PATATA) <i>Lentils with vegetables</i> FOGONERO EN SALSA DE TOMATE⁴ MENESTRA DE VERDURAS <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ¹⁴ Bebida de soja ⁶ Water/Seasonal fruit/Bread/Soya Drink Kcal: 807,56 - HDC: 95,65 gr Prot: 56,52gr - Lip: 22,56 gr.		CREMA DE PUERROS/PICATOSTES^{1,6} (PUERRO, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> JAMONCITOS DE POLLO CHAMPIÑONES REHOGADOS <i>Baked chicken with mushrooms</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ¹⁴ Bebida de soja ⁶ Water/Seasonal fruit/Bread/Soya Drink Kcal: 801,64 - HDC: 95,02 gr Prot: 45,69 gr - Lip: 26,53 gr.		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 ¹⁴ Bebida de soja ⁶ Water/Seasonal fruit/Bread/Soya Drink Kcal: 803,86 - Prot: 53,23 gr. HDC: 92,60 gr. - Lip: 24,51 gr.		ARROZ CON TOMATE CASERO (AJO, TOMATE, CEBOLLA) <i>Rice with tomato sauce</i> CAZÓN A LA PLANCHA⁴ ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ¹⁴ Bebida de soja ⁶ Water/Seasonal fruit/Bread/Soya Drink Kcal: 800 - Prot: 27,7 gr HDC: 95 gr. - Lip: 22,9 gr.		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 ¹⁴ Bebida de soja ⁶ Water/Seasonal fruit/Bread/Soya Drink Kcal: 803,86 - Prot: 53,23 gr. HDC: 92,60 gr. - Lip: 24,51 gr.		ESPAGUETTIS CON TOMATE^{1,3} (CEBOLLA, TOMATE, AJO) <i>Pasta with tomato sauce</i> CAELLA A LA PLANCHA⁴ ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ¹⁴ Bebida de soja ⁶ Water/Seasonal fruit/Bread/Soya Drink Kcal: 819 - Prot: 16,9 gr HDC: 104 gr. - Lip: 32,7 gr.		ARROZ DOS DELICIAS⁶ (ZANAHORIA, JAMÓN YORK) <i>Rice with ham and carrots</i> TORTILLA DE PATATAS³ ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA <i>Potatoes omelette with salad</i> Agua/Yogur de soja ⁷ /Fruta de temporada/Pan ¹⁴ Bebida de soja ⁶ Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Soya Drink Kcal: 792,29 - HDC: 97,41 gr Prot: 38,44 gr. - Lip: 27,66 gr.	
LUNES 13		MARTES 14		MIÉRCOLES 15		JUEVES 16		VIERNES 17					
MACARRONES CON TOMATE Y VERDURAS^{1,3} (TOMATE, CEBOLLA, AJO) <i>Pasta with tomato sauce</i> CAZÓN ENHARINADO^{1,4} ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Floured fish with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ¹⁴ Bebida de soja ⁶ Water/Seasonal fruit/Bread/Soya Drink Kcal: 815,56 - HDC: 98,26gr Prot: 57,94gr. - Lip: 28,72 gr.		ESTOFADO DE JUDIAS CON CHORIZO¹² (PATATA, ZANAHORIA, CHORIZO) <i>Beans with sausages</i> TORTILLA FRANCESA³ ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, MAÍZ <i>Omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ¹⁴ Bebida de soja ⁶ Water/Seasonal fruit/Bread/Soya Drink Kcal: 799 - Prot: 30,25 gr HDC: 93 gr. - Lip: 26,9 gr.		CREMA DE ZANAHORIA/PICATOSTES^{1,6} (ZANAHORIA, CEBOLLA, PATATA) <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 ¹⁴ Bebida de soja ⁶ Water/Seasonal fruit/Bread/Soya Drink Kcal: 788,60 - Prot: 27,76 gr HDC: 109,77 gr. - Lip: 26,50 gr.		ARROZ CON CHAMPIÑONES (TOMATE, AJO, CEBOLLA, CHAMPIÑONES) <i>Rice with tomato sauce</i> MERLUZA SALSA VERDE (HARINA, AJO, PEREJIL)^{1,4} GUISANTES REHOGADOS <i>Baked fish with peas</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ¹⁴ Bebida de soja ⁶ Water/Seasonal fruit/Bread/Soya Drink Kcal: 796 - Prot: 31,7 gr HDC: 98 gr. - Lip: 27,9 gr.		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 ⁷ /Fruta de temporada/Pan ¹⁴ Bebida de soja ⁶ Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Soya Drink Kcal: 803,86 - Prot: 53,23 gr. HDC: 92,60 gr. - Lip: 24,51 gr.					
LUNES 20		MARTES 21		MIÉRCOLES 22		JUEVES 23		VIERNES 24					
LENTEJAS A LA JARDINERA (PATATA, PIMIENTO, ZANAHORIA) <i>Lentils with vegetables</i> TORTILLA DE ATÚN^{3,4} ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA <i>Tuna omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ¹⁴ Bebida de soja ⁶ Water/Seasonal fruit/Bread/Soya Drink Kcal: 776 - Prot: 35,70 gr HDC: 110 gr. - Lip: 29,20 gr.		ARROZ MELOSO CON POLLO (POLLO, CEBOLLA, PIMIENTO) <i>Rice with chicken</i> MARRAJO AL HORNO⁴ PIMIENTO, ZANAHORIA, TOMATE <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ¹⁴ Bebida de soja ⁶ Water/Seasonal fruit/Bread/Soya Drink Kcal: 809 - Prot: 16,7 gr HDC: 103 gr. - Lip: 31,9 gr.		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 ¹⁴ Bebida de soja ⁶ Water/Seasonal fruit/Bread/Soya Drink Kcal: 803,86 - Prot: 53,23 gr. HDC: 92,60 gr. - Lip: 24,51 gr.		ESPAGUETTIS CON TOMATE^{1,3} (AJO, CEBOLLA, TOMATE) <i>Pasta with tomato sauce</i> BACALADILLAS ENHARINADAS^{1,4} MENESTRA DE VERDURAS <i>Floured fish with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ¹⁴ Bebida de soja ⁶ Water/Seasonal fruit/Bread/Soya Drink Kcal: 789 - Prot: 30,25 gr HDC: 92 gr. - Lip: 26,9 gr.		CREMA DE CALABAZA/PICATOSTES^{1,6} (CALABAZA, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> CHULETA DE AGUJA ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, MAÍZ <i>Grilled pork with salad</i> Agua/Yogur de soja ⁷ /Fruta de temporada/Pan ¹⁴ Bebida de soja ⁶ Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Soya Drink Kcal: 804,54 - Prot: 37,32gr HDC: 112,08 gr. - Lip: 26,52 gr.					
LUNES 27		MARTES 28		MIÉRCOLES 29		JUEVES 30		VIERNES 31					
ARROZ CON TOMATE CASERO (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Rice with tomato sauce</i> MERLUZA AL HORNO^{1,4} PATATA PANADERA <i>Baked fish with potatoes</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ¹⁴ Bebida de soja ⁶ Water/Seasonal fruit/Bread/Soya Drink Kcal: 796 - Prot: 31,7 gr HDC: 98 gr. - Lip: 27,9 gr.		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 ¹⁴ Bebida de soja ⁶ Water/Seasonal fruit/Bread/Soya Drink Kcal: 803,86 - Prot: 53,23 gr. HDC: 92,60 gr. - Lip: 24,51 gr.		ENSALADA CAMPERA (PATATA, TOMATE, PIMIENTO, ACEITUNAS) <i>Potatoes salad</i> LOMO A LA PLANCHA SALTEADO DE VERDURAS <i>Grilled pork with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ¹⁴ Bebida de soja ⁶ Water/Seasonal fruit/Bread/Soya Drink Kcal: 792,29 - HDC: 97,41 gr Prot: 38,44 gr. - Lip: 27,66 gr.		MACARRONES CON TOMATE Y ATÚN^{1,3,4} (TOMATE, CEBOLLA, AJO, ATÚN) <i>Pasta with tomato sauce and tuna</i> TORTILLA FRANCESA³ ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA <i>Omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ¹⁴ Bebida de soja ⁶ Water/Seasonal fruit/Bread/Soya Drink Kcal: 801,64 - HDC: 95,02 gr Prot: 45,69 gr. - Lip: 26,53 gr.		DIA FESTIVO					

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



easy & good®



MENÚ MAYO 2019 - SIN LEGUMBRES

DESAYUNOS
Leche y cacao SIN SOJA^{1,7} / Zumos de frutas/Cereales varios¹ / Tostadas PAN SIN SOJA³ / Aceite de oliva / Mantequilla⁷ / Mermelada

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		DIA FESTIVO	ARROZ CON TOMATE CASERO (AJO, TOMATE, CEBOLLA) <i>Rice with tomato sauce</i> CAZÓN A LA PLANCHA ⁴ ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Fruta fresca 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 <i>carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Yogurt ⁷ /Fruta de temporada/Pan SIN SOJA ³ /Leche ⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>
			Kcal: 800 - Prot: 27,7 gr HDC: 95 gr - Lip: 22,9 gr.	Kcal: 803,86 - Prot: 53,23 gr. HDC: 92,60 gr - Lip: 24,51 gr.
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
ESTOFADO DE VERDURAS CON POLLO (ZANAHORIA, PIMIENTO, PATATA) <i>stew vegetables with chicken</i> FOGONERO EN SALSA DE TOMATE ⁴ JUDIAS VERDES REHOGADAS <i>Baked fish with beans</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan SIN SOJA ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	VICHYSOISE (PUERRO, LECHE, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream</i> JAMONCITOS DE POLLO CHAMPIÑONES REHOGADOS <i>Baked chicken with mushrooms</i> Agua/Fruta fresca 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 <i>carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan SIN SOJA ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	ESPAGUETTIS CON TOMATE Y QUESO ^{1,3,7} (CEBOLLA, QUESO, TOMATE, AJO) <i>Pasta with tomato sauce and cheese</i> CAELLA A LA PLANCHA ⁴ ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan SIN SOJA ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	ARROZ CON VERDURAS (ZANAHORIA, TOMATE, PIMIENTO) <i>Rice vegetables</i> TORTILLA DE PATATAS ³ ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA <i>Potatoes omelette with salad</i> Agua/Yogurt ⁷ /Fruta de temporada/Pan SIN SOJA ³ /Leche ⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>
Kcal: 807,56 - HDC: 95,65 gr Prot: 56,52 gr - Lip: 22,56 gr.	Kcal: 801,64 - HDC: 95,02 gr Prot: 45,69 gr - Lip: 26,53 gr.	Kcal: 803,86 - Prot: 53,23 gr. HDC: 92,60 gr - Lip: 24,51 gr.	Kcal: 819 - Prot: 16,9 gr HDC: 104 gr - Lip: 32,7 gr.	Kcal: 792,29 - HDC: 97,41 gr Prot: 38,44 gr - Lip: 27,66 gr.
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
MACARRONES CON TOMATE Y VERDURAS ^{1,3} (TOMATE, CEBOLLA, AJO) <i>Pasta with tomato sauce</i> CAZÓN ENHARINADO ^{1,4} ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Floured fish with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan SIN SOJA ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	PATATAS CON MERLUZA ⁴ (PATATA, CEBOLLA, MERLUZA) <i>Potatoes with fish</i> TORTILLA FRANCESA ³ ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, MAÍZ <i>Omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan SIN SOJA ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	CREMA DE ZANAHORIA (ZANAHORIA, CEBOLLA, PATATA) <i>Vegetables cream</i> POLLO A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO <i>grilled chicken with tomato</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan SIN SOJA ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	ARROZ CON CHAMPIÑONES (TOMATE, AJO, CEBOLLA, CHAMPIÑONES) <i>Rice with mushrooms</i> ERLUZA SALSA VERDE (HARINA, AJO, PEREJIL) ALCACHOFAS REHOGADAS <i>Baked fish with artichokes</i> Agua/Fruta fresca 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 <i>carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Yogurt ⁷ /Fruta de temporada/Pan SIN SOJA ³ /Leche ⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>
Kcal: 815,56 - HDC: 98,26 gr Prot: 57,94 gr - Lip: 28,72 gr.	Kcal: 799 - Prot: 30,25 gr HDC: 93 gr - Lip: 26,9 gr.	Kcal: 788,60 - Prot: 27,76 gr HDC: 109,77 gr - Lip: 26,50 gr.	Kcal: 796 - Prot: 31,7 gr HDC: 98 gr - Lip: 27,9 gr.	Kcal: 788,60 - Prot: 53,23 gr. HDC: 92,60 gr - Lip: 24,51 gr.
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
ESTOFADO DE VERDURAS CON CHORIZO ¹² (PATATA, PIMIENTO, ZANAHORIA) <i>Stew vegetables with sausages</i> TORTILLA DE ATÚN ^{3,4} ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA <i>Tuna omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan SIN SOJA ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	ARROZ MELOSO CON POLLO (POLLO, CEBOLLA, PIMIENTO) <i>Rice with chicken</i> MARRAJO AL HORNO ⁴ PIMIENTO, ZANAHORIA, TOMATE <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta fresca 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 <i>carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan SIN SOJA ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	ESPAGUETIS CON QUESO ^{1,3,7} (AJO, CEBOLLA, QUESO) <i>Pasta with tomato sauce and cheese</i> BACALADILLAS ENHARINADAS ^{1,4} JUDIAS VERDES REHOGADAS <i>Floured fish with green beans</i> Agua/Fruta fresca 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> CHULETA DE AGUJA ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, MAÍZ <i>Grilled pork with salad</i> Agua/Yogurt ⁷ /Fruta de temporada/Pan SIN SOJA ³ /Leche ⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>
Kcal: 776 - Prot: 35,70 gr HDC: 110 gr - Lip: 29,20 gr.	Kcal: 809 - Prot: 16,7 gr HDC: 103 gr - Lip: 31,9 gr.	Kcal: 803,86 - Prot: 53,23 gr. HDC: 92,60 gr - Lip: 24,51 gr.	Kcal: 789 - Prot: 30,25 gr HDC: 92 gr - Lip: 26,9 gr.	Kcal: 804,54 - Prot: 37,32 gr HDC: 112,08 gr - Lip: 26,52 gr.
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
ARROZ CON TOMATE CASERO (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Rice with tomato sauce</i> MERLUZA AL HORNO ^{1,4} PATATA PANADERA <i>Baked fish with potatoes</i> Agua/Fruta fresca 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 <i>carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan SIN SOJA ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	ENSALADA CAMPERA (PATATA, TOMATE, PIMIENTO, ACEITUNAS) <i>Potatoes salad</i> LOMO A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y MAÍZ <i>Grilled pork with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan SIN SOJA ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	MACARRONES CON TOMATE Y ATÚN ^{1,3,4} (TOMATE, CEBOLLA, AJO, ATÚN) <i>Pasta with tomato sauce and tuna</i> TORTILLA DE QUESO ^{3,7} ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA <i>Cheese omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan SIN SOJA ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	DIA FESTIVO
Kcal: 796 - Prot: 31,7 gr HDC: 98 gr - Lip: 27,9 gr.	Kcal: 803,86 - Prot: 53,23 gr. HDC: 92,60 gr - Lip: 24,51 gr.	Kcal: 792,29 - HDC: 97,41 gr Prot: 38,44 gr - Lip: 27,66 gr.	Kcal: 801,64 - HDC: 95,02 gr Prot: 45,69 gr - Lip: 26,53 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

