



1									
				ARROZ CON TOMATE	KCAL	1026			
				LENGUADINA A LA ANDALUZA Con ensalada de la huerta	HIDRATOS DE CARBONO	108			
				YOGUR DE SABORES, PAN	PROTEÍNAS	32			
					LÍPIDOS	49			
4		5		6		7		8	
FESTIVO	JUDÍAS VERDES CON BEICON	FIDEUA DE VERDURAS Y POLLO	LENTEJAS GUIADAS CON PATATAS Y VERDURAS	CREMA DE VERDURAS	KCAL	929			
	TORTILLA DE PATATA Con tomate	FILETE DE MERLUZA En salsa verde	ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera con papas dado	FILETE DE POLLO Con patatas	HIDRATOS DE CARBONO	92			
	FRUTA, PAN	NATILLAS, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN	PROTEÍNAS	39			
					LÍPIDOS	47			
11		12		13		14		15	
NO LECTIVO			MACARRONES BOLOÑESA (con carne picada)	CREMA DE ZANAHORIA	SOPA DE COCIDO (con fideos)	KCAL	956		
		FESTIVO	CROQUETAS DE JAMÓN Con ensalada de la huerta	CHULETA DE AGUJA Con cebolla caramelizada	COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata)	HIDRATOS DE CARBONO	89		
			MELOCOTÓN EN ALMÍBAR, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN	PROTEÍNAS	34		
						LÍPIDOS	36		
18		19		20		21		22	
	GUISANTES REHOGADOS CON PAVO	ESPAGUETIS CARBONARA (con nata-beicon)	CREMA DE CALABACÍN	ALUBIAS BLANCAS Con chorizo	SOPA DE ESTRELLITAS	KCAL	819		
	FILETE DE MERLUZA En salsa	TORTILLA DE CALABACÍN Con tomate	POLLO AL HORNO Con papas panadera	SKIPPER DE BACALAO Con ensalada de la huerta	MAGRO DE CERDO Con tomate	HIDRATOS DE CARBONO	79		
	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN	PROTEÍNAS	41		
						LÍPIDOS	39		
25		26		27		28		29	
	TALLARINES CON VERDURAS	LENTEJAS ESTOFADAS Con chorizo	ARROZ TRES DELICIAS (con jamón, huevo, zanahoria)	SOPA DE COCIDO (con fideos)	JORNADA AMERICANA CREMA DE CALABAZA	KCAL	906		
	LOMO DE SAJONIA Con tomate	HUEVOS REVUELTOS Con jamón	MERLUZA Con salteado mediterráneo	COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata)	AMERICAN BURGUER CON BEICON	HIDRATOS DE CARBONO	89		
	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	BROWNIE, PAN	PROTEÍNAS	35		
						LÍPIDOS	39		



1					
<p style="text-align: right;">ARROZ CON TOMATE</p> <p style="text-align: right;">LENGUADINA A LA ANDALUZA Con ensalada de la huerta</p> <p style="text-align: right;">FRUTA O YOGUR, PAN</p>					
4 5 6 7 8					
4					
FESTIVO	<p>JUDÍAS VERDES CON BEICON</p> <p>TORTILLA DE PATATA Con tomate</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>FIDEUA DE VERDURAS Y POLLO</p> <p>FILETE DE MERLUZA En salsa</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>LENTEJAS GUIADAS CON PATATAS Y VERDURAS</p> <p>ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera con papas dado</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>CREMA DE VERDURAS</p> <p>FILETE DE POLLO Con patatas</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	
11 12 13 14 15					
<p>ARROZ CON VERDURAS Y SALSA ESPAÑOLA</p> <p>LENGUADINA AL HORNO Con ensalada de la huerta</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	FESTIVO		<p>MACARRONES BOLOÑESA (con carne picada)</p> <p>CROQUETAS DE JAMÓN Con ensalada de la huerta</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>CREMA DE ZANAHORIA</p> <p>LOMO DE SAJONIA Con tomate</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>SOPA DE COCIDO (con fideos)</p> <p>COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata)</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>
18 19 20 21 22					
<p>GUISANTES REHOGADOS CON PAVO</p> <p>FILETE DE MERLUZA En salsa</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>CODITOS CON TOMATE</p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN Con tomate</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>CREMA DE CALABACÍN</p> <p>POLLO AL HORNO Con papas panadera</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>ALUBIAS BLANCAS Con verduras</p> <p>SKIPPER DE BACALAO Con ensalada de la huerta</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>SOPA DE ESTRELLITAS</p> <p>MAGRO DE CERDO Con tomate</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	
25 26 27 28 29					
<p>TIBURONES CON VERDURAS</p> <p>LOMO DE SAJONIA Con tomate</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>LENTEJAS ESTOFADAS Con verduras</p> <p>HUEVOS REVUELTOS Con jamón</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>ARROZ TRES DELICIAS (con jamón, huevo, zanahoria)</p> <p>MERLUZA Con salteado mediterráneo</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>SOPA DE COCIDO (con fideos)</p> <p>COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata)</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>JORNADA AMERICANA CREMA DE CALABAZA</p> <p>HAMBURGUESA DE TERNERA CON TOMATE</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	



1					
				ARROZ CON TOMATE LENGUADINA A LA ANDALUZA Con ensalada de la huerta YOGUR DE SABORES, PAN	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEÍNAS LÍPIDOS
4	5	6	7	8	
FESTIVO	JUDÍAS VERDES CON BEICON TORTILLA DE PATATA Con tomate FRUTA, PAN	FIDEUA DE VERDURAS Y POLLO FILETE DE MERLUZA En salsa NATILLAS, PAN	LENTEJAS GUIADAS CON PATATAS Y VERDURAS ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera con papas dado FRUTA, PAN	CREMA DE VERDURAS FILETE DE POLLO Con patatas YOGUR DE SABORES, PAN	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEÍNAS LÍPIDOS
11	12	13	14	15	
NO LECTIVO	FESTIVO	MACARRONES BOLOÑESA (con carne picada) CROQUETAS DE JAMÓN Con ensalada de la huerta MELOCOTÓN EN ALMÍBAR, PAN	CREMA DE ZANAHORIA LOMO DE SAJONIA Con tomate FRUTA, PAN	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata) YOGUR DE SABORES, PAN	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEÍNAS LÍPIDOS
18	19	20	21	22	
GUISANTES REHOGADOS CON PAVO FILETE DE MERLUZA En salsa FRUTA, PAN	CODITOS CARBONARA (con nata-beicon) TORTILLA DE CALABACÍN Con tomate FRUTA, PAN	CREMA DE CALABACÍN POLLO AL HORNO Con papas panadera FRUTA, PAN	ALUBIAS BLANCAS Con chorizo SKIPPER DE BACALAO Con ensalada de la huerta FRUTA, PAN	SOPA DE ESTRELLITAS MAGRO DE CERDO Con tomate YOGUR DE SABORES, PAN	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEÍNAS LÍPIDOS
25	26	27	28	29	
TIBURONES CON VERDURAS LOMO DE SAJONIA Con tomate FRUTA, PAN	LENTEJAS ESTOFADAS Con chorizo HUEVOS REVUELTOS Con jamón FRUTA, PAN	ARROZ TRES DELICIAS (con jamón, huevo, zanahoria) MERLUZA Con salteado mediterráneo FRUTA, PAN	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata) FRUTA, PAN	JORNADA AMERICANA CREMA DE CALABAZA AMERICAN BURGUER CON BEICON BEBEDINO, PAN	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEÍNAS LÍPIDOS



1					
				PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO (merluza) FRUTA O YOGUR, PAN	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEÍNAS LÍPIDOS
4		5		8	
FESTIVO	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PAVO FRUTA O YOGUR, PAN	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO (merluza) FRUTA O YOGUR, PAN	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON POLLO FRUTA O YOGUR, PAN	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO (merluza) FRUTA O YOGUR, PAN	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEÍNAS LÍPIDOS
11		12		15	
PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON TERNERA FRUTA O YOGUR, PAN	FESTIVO	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO (merluza) FRUTA O YOGUR, PAN	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON POLLO FRUTA O YOGUR, PAN	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO (merluza) FRUTA O YOGUR, PAN	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEÍNAS LÍPIDOS
18		19		22	
PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON TERNERA FRUTA O YOGUR, PAN	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PAVO FRUTA O YOGUR, PAN	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO (merluza) FRUTA O YOGUR, PAN	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON POLLO FRUTA O YOGUR, PAN	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO (merluza) FRUTA O YOGUR, PAN	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEÍNAS LÍPIDOS
25		26		29	
PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON TERNERA FRUTA O YOGUR, PAN	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PAVO FRUTA O YOGUR, PAN	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO (merluza) FRUTA O YOGUR, PAN	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON POLLO FRUTA O YOGUR, PAN	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO (merluza) FRUTA O YOGUR, PAN	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEÍNAS LÍPIDOS



1					
				ARROZ CON TOMATE FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de la huerta YOGUR DESNATADO, PAN	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEÍNAS LÍPIDOS
4		5		8	
FESTIVO	JUDÍAS VERDES REHOGADAS TORTILLA FRANCESA Con tomate FRUTA, PAN	FIDEUA DE VERDURAS Y POLLO FILETE DE MERLUZA Al horno DANACOL, PAN	LENTEJAS GUISADAS CON PATATAS Y VERDURAS FILETE DE TERNERA A la plancha FRUTA, PAN	CREMA DE VERDURAS PECHUGA DE POLLO A la plancha YOGUR DESNATADO, PAN	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEÍNAS LÍPIDOS
11		12		15	
NO LECTIVO	FESTIVO	MACARRONES CON TOMATE TORTILLA FRANCESA Con ensalada de la huerta FRUTA, PAN	CREMA DE ZANAHORIA CHULETA DE AGUJA A la plancha FRUTA, PAN	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata) DANACOL, PAN	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEÍNAS LÍPIDOS
18		19		22	
GUISANTES REHOGADOS CON PAVO FILETE DE MERLUZA Al horno FRUTA, PAN	ESPAGUETIS CON TOMATE TORTILLA DE CALABACÍN Con tomate FRUTA, PAN	CREMA DE CALABACÍN PECHUGA DE POLLO A la plancha FRUTA, PAN	ALUBIAS BLANCAS Con verduras BACALAO Con ensalada de la huerta FRUTA, PAN	SOPA DE ESTRELLITAS LOMO DE CERDO A la plancha YOGUR DESNATADO, PAN	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEÍNAS LÍPIDOS
25		26		29	
TALLARINES CON VERDURAS LOMO DE SAJONIA Con tomate FRUTA, PAN	LENTEJAS ESTOFADAS Con verduras HUEVOS REVUELTOS Con jamón FRUTA, PAN	ARROZ TRES DELICIAS (con jamón, huevo, zanahoria) MERLUZA Con salteado mediterráneo FRUTA, PAN	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata) FRUTA, PAN	JORNADA AMERICANA CREMA DE CALABAZA FILETE DE TERNERA A la plancha DANACOL, PAN	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEÍNAS LÍPIDOS



1					
				ARROZ CON TOMATE LENGUADINA A LA ANDALUZA Con ensalada de la huerta YOGUR DE SABORES, PAN	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEÍNAS LÍPIDOS
4		5		6	
FESTIVO	JUDÍAS VERDES CON AJITO	FIDEUA DE VERDURAS Y POLLO	LENTEJAS GUIADAS CON PATATAS Y VERDURAS	CREMA DE VERDURAS	KCAL
	TORTILLA DE PATATA Con tomate	FILETE DE MERLUZA En salsa verde	ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera con papas dado	FILETE DE POLLO Con patatas	HIDRATOS DE CARBONO
	FRUTA, PAN	NATILLAS, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN	PROTEÍNAS
					LÍPIDOS
11		12		13	
NO LECTIVO			MACARRONES BOLOÑESA (con carne picada)	CREMA DE ZANAHORIA	KCAL
		FESTIVO	CROQUETAS DE BACALAO Con ensalada de la huerta	FILETE DE POLLO Con cebolla caramelizada	HIDRATOS DE CARBONO
			MELOCOTÓN EN ALMÍBAR, PAN	FRUTA, PAN	PROTEÍNAS
					LÍPIDOS
18		19		20	
GUISANTES REHOGADOS CON PAVO	ESPAGUETIS CON TOMATE	CREMA DE CALABACÍN	ALUBIAS BLANCAS Con verduras	SOPA DE ESTRELLITAS	KCAL
FILETE DE MERLUZA En salsa	TORTILLA DE CALABACÍN Con tomate	POLLO AL HORNO Con papas panadera	SKIPPER DE BACALAO Con ensalada de la huerta	FILETE DE TERNERA Con tomate	HIDRATOS DE CARBONO
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN	PROTEÍNAS
					LÍPIDOS
25		26		27	
TALLARINES CON VERDURAS	LENTEJAS ESTOFADAS Con verduras	ARROZ TRES DELICIAS (con huevo, zanahoria)	SOPA DE COCIDO (con fideos)	JORNADA AMERICANA CREMA DE CALABAZA AMERICAN BURGUER BROWNIE, PAN	KCAL
FILETE DE POLLO Con tomate	HUEVOS REVUELTOS Con pavo	MERLUZA Con salteado mediterráneo	COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata)		HIDRATOS DE CARBONO
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN		PROTEÍNAS
					LÍPIDOS
28		29			



1					
				ARROZ CON TOMATE FILETE DE POLLO Con ensalada de la huerta YOGUR DE SABORES, PAN	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEÍNAS LÍPIDOS
4		5		7	
FESTIVO	JUDÍAS VERDES CON BEICON TORTILLA DE PATATA Con tomate FRUTA, PAN	FIDEUA DE VERDURAS Y POLLO (sin pescado) FILETE DE TERNERA A la plancha NATILLAS, PAN	LENTEJAS GUIADAS CON PATATAS Y VERDURAS ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera con papas dado FRUTA, PAN	CREMA DE VERDURAS FILETE DE POLLO Con patatas YOGUR DE SABORES, PAN	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEÍNAS LÍPIDOS
11		12		15	
NO LECTIVO	FESTIVO	MACARRONES BOLOÑESA (con carne picada) CROQUETAS DE JAMÓN Con ensalada de la huerta MELOCOTÓN EN ALMÍBAR, PAN	CREMA DE ZANAHORIA CHULETA DE AGUJA Con cebolla caramelizada FRUTA, PAN	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata) YOGUR DE SABORES, PAN	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEÍNAS LÍPIDOS
18		19		21	
GUISANTES REHOGADOS CON PAVO FILETE DE TERNERA Con tomate FRUTA, PAN	ESPAGUETIS CARBONARA (con nata-beicon) TORTILLA DE CALABCIÓN Con tomate FRUTA, PAN	CREMA DE CALABACÍN POLLO AL HORNO Con papas panadera FRUTA, PAN	ALUBIAS BLANCAS Con chorizo FILETE DE TERNERA Con ensalada de la huerta FRUTA, PAN	SOPA DE ESTRELLITAS MAGRO DE CERDO Con tomate YOGUR DE SABORES, PAN	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEÍNAS LÍPIDOS
25		26		29	
TALLARINES CON VERDURAS LOMO DE SAJONIA Con tomate FRUTA, PAN	LENTEJAS ESTOFADAS Con chorizo HUEVOS REVUELTOS Con jamón FRUTA, PAN	ARROZ TRES DELICIAS (con jamón, huevo, zanahoria) POLLO AL CURRY FRUTA, PAN	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata) FRUTA, PAN	JORNADA AMERICANA CREMA DE CALABAZA AMERICAN BURGUER CON BACON BROWNIE, PAN	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEÍNAS



1					
				ARROZ CON TOMATE LENGUADINA A LA ANDALUZA Con ensalada de la huerta YOGUR DE SABORES, PAN	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEÍNAS LÍPIDOS
4					
FESTIVO	ACELGAS CON BEICON TORTILLA DE PATATA Con tomate FRUTA, PAN	FIDEUA DE VERDURAS Y POLLO FILETE DE MERLUZA En salsa verde NATILLAS, PAN	ARROZ CON TOMATE ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera con papas dado FRUTA, PAN	CREMA DE VERDURAS FILETE DE POLLO Con patatas YOGUR DE SABORES, PAN	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEÍNAS LÍPIDOS
11					
NO LECTIVO		MACARRONES BOLOÑESA (con carne picada) CROQUETAS DE JAMÓN Con ensalada de la huerta MELOCOTÓN EN ALMÍBAR, PAN	CREMA DE ZANAHORIA CHULETA DE AGUJA Con cebolla caramelizada FRUTA, PAN	SOPA DE FIDEOS FILETE DE POLLO A la plancha YOGUR DE SABORES, PAN	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEÍNAS LÍPIDOS
18					
ACELGAS REHOGADOS CON PAVO FILETE DE MERLUZA En salsa FRUTA, PAN	ESPAGUETIS CARBONARA (con nata-beicon) TORTILLA DE CALABACÍN Con tomate FRUTA, PAN	CREMA DE CALABACÍN POLLO AL HORNO Con papas panadera FRUTA, PAN	ARROZ CON TOMATE SKIPPER DE BACALAO Con ensalada de la huerta FRUTA, PAN	SOPA DE ESTRELLITAS MAGRO DE CERDO Con tomate YOGUR DE SABORES, PAN	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEÍNAS LÍPIDOS
25					
TALLARINES CON VERDURAS LOMO DE SAJONIA Con tomate FRUTA, PAN	CREMA DE VERDURAS HUEVOS REVUELTOS Con jamón FRUTA, PAN	ARROZ TRES DELICIAS (con jamón, huevo, zanahoria) MERLUZA Con salteado mediterráneo FRUTA, PAN	SOPA DE FIDEOS FILETE DE POLLO A la plancha FRUTA, PAN	JORNADA AMERICANA CREMA DE CALABAZA AMERICAN BURGUER CON BACON BROWNIE, PAN	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEÍNAS LÍPIDOS



1					
				ARROZ CON TOMATE FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de la huerta YOGUR DE SABORES, PAN	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEÍNAS LÍPIDOS
4		5		8	
FESTIVO	JUDÍAS VERDES CON BEICON TORTILLA DE PATATA Con tomate FRUTA, PAN	FIDEUA DE VERDURAS Y POLLO (sin gluten) FILETE DE MERLUZA En salsa NATILLAS sin gluten, PAN	LENTEJAS GUIADAS CON PATATAS Y VERDURAS ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera con papas dado FRUTA, PAN	CREMA DE VERDURAS FILETE DE POLLO Con patatas YOGUR, PAN	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEÍNAS LÍPIDOS
11		12		15	
NO LECTIVO		MACARRONES BOLOÑESA (con carne picada) (sin gluten) CROQUETAS DE JAMÓN Con ensalada de la huerta MELOCOTÓN EN ALMÍBAR, PAN	CREMA DE ZANAHORIA CHULETA DE AGUJA Con cebolla caramelizada FRUTA, PAN	SOPA DE COCIDO (con fideos) (sin gluten) COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata) YOGUR DE SABORES, PAN	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEÍNAS LÍPIDOS
18		19		22	
GUISANTES REHOGADOS CON PAVO FILETE DE MERLUZA En salsa FRUTA, PAN	ESPAGUETIS CARBONARA (con nata-beicon) (sin gluten) TORTILLA DE CALABACÍN Con tomate FRUTA, PAN	CREMA DE CALABACÍN POLLO AL HORNO Con papas panadera FRUTA, PAN	ALUBIAS BLANCAS Con chorizo SKIPPER DE BACALAO Con ensalada de la huerta (sin gluten) FRUTA, PAN	SOPA DE ESTRELLITAS (sin gluten) MAGRO DE CERDO Con tomate YOGUR DE SABORES, PAN	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEÍNAS LÍPIDOS
25		26		29	
TALLARINES CON VERDURAS (sin gluten) LOMO DE SAJONIA Con tomate FRUTA, PAN	LENTEJAS ESTOFADAS Con chorizo HUEVOS REVUELTOS Con jamón FRUTA, PAN	ARROZ TRES DELICIAS (con jamón, huevo, zanahoria) MERLUZA Con salteado mediterráneo FRUTA, PAN	SOPA DE COCIDO (con fideos) (sin gluten) COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata) FRUTA, PAN	JORNADA AMERICANA CREMA DE CALABAZA AMERICAN BURGUER CON BACON YOGUR DE SABORES, PAN	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEÍNAS LÍPIDOS



COLEGIO HÉLAIDE

OCTUBRE 2021

MENÚ SIN HUEVO



1					
				ARROZ CON TOMATE FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de la huerta YOGUR DE SABORES, PAN	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEÍNAS LÍPIDOS
4	5	6	7	8	
FESTIVO	JUDÍAS VERDES CON BEICON FILETE DE TERNERA Con tomate FRUTA, PAN	FIDEUA DE VERDURAS Y POLLO FILETE DE MERLUZA En salsa NATILLAS DE VAINILLA, PAN	LENTEJAS GUIADAS CON PATATAS Y VERDURAS ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera con papas dado FRUTA, PAN	CREMA DE VERDURAS FILETE DE POLLO Con patatas YOGUR DE SABORES, PAN	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEÍNAS LÍPIDOS
11	12	13	14	15	
NO LECTIVO	FESTIVO	MACARRONES BOLOÑESA (con carne picada) (sin huevo) CROQUETAS DE JAMÓN Con ensalada de la huerta (sin huevo) MELOCOTÓN EN ALMÍBAR, PAN	CREMA DE ZANAHORIA CHULETA DE AGUJA Con cebolla caramelizada FRUTA, PAN	SOPA DE COCIDO (con fideos) (sin huevo) COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata) YOGUR DE SABORES, PAN	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEÍNAS LÍPIDOS
18	19	20	21	22	
GUISANTES REHOGADOS CON PAVO FILETE DE MERLUZA En salsa FRUTA, PAN	ESPAGUETIS CARBONARA (con nata-beicon) FILETE DE TERNERA Con tomate FRUTA, PAN	CREMA DE CALABACÍN POLLO AL HORNO Con papas panadera FRUTA, PAN	ALUBIAS BLANCAS Con chorizo SKIPPER DE BACALAO Con ensalada de la huerta FRUTA, PAN	SOPA DE ESTRELLITAS (sin huevo) MAGRO DE CERDO Con tomate YOGUR DE SABORES, PAN	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEÍNAS LÍPIDOS
25	26	27	28	29	
TALLARINES CON VERDURAS (sin huevo) LOMO DE SAJONIA Con tomate FRUTA, PAN	LENTEJAS ESTOFADAS Con chorizo HUEVOS REVUELTOS Con jamón FRUTA, PAN	ARROZ TRES DELICIAS (con jamón, zanahoria) MERLUZA Con salteado mediterráneo FRUTA, PAN	SOPA DE COCIDO (con fideos) (sin huevo) COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata) FRUTA, PAN	JORNADA AMERICANA CREMA DE CALABAZA AMERICAN BURGUER CON BEICON YOGUR DE SABORES, PAN	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEÍNAS LÍPIDOS



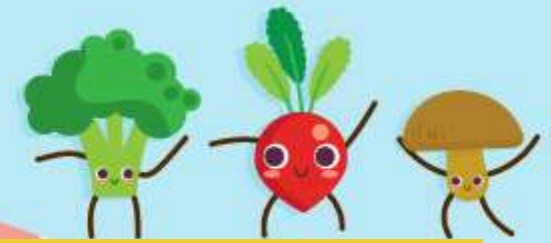
1					
				ARROZ CON TOMATE LENGUADINA A LA ANDALUZA Con ensalada de la huerta YOGUR DE SOJA, PAN	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEÍNAS LÍPIDOS
4		5		7	
FESTIVO	JUDÍAS VERDES CON BEICON TORTILLA DE PATATA Con tomate FRUTA, PAN	FIDEUA DE VERDURAS Y POLLO FILETE DE MERLUZA En salsa NATILLAS DE SOJA, PAN	LENTEJAS GUIADAS CON PATATAS Y VERDURAS ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera con papas dado FRUTA, PAN	PURÉ DE VERDURAS FILETE DE POLLO Con patatas YOGUR DE SOJA, PAN	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEÍNAS LÍPIDOS
11		12		13	
NO LECTIVO	FESTIVO	MACARRONES BOLOÑESA (con carne picada) CROQUETAS DE JAMÓN Con ensalada de la huerta (sin leche) MELOCOTÓN EN ALMÍBAR, PAN	PURÉ DE ZANAHORIA CHULETA DE AGUJA Con cebolla caramelizada FRUTA, PAN	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata) YOGUR DE SOJA, PAN	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEÍNAS LÍPIDOS
18		19		20	
GUISANTES REHOGADOS CON PAVO FILETE DE MERLUZA En salsa FRUTA, PAN	ESPAGUETIS CON TOMATE TORTILLA DE CALABCIÓN Con tomate FRUTA, PAN	PURÉ DE CALABACÍN POLLO AL HORNO Con papas panadera FRUTA, PAN	ALUBIAS BLANCAS Con verduras SKIPPER DE BACALAO Con ensalada de la huerta (sin leche) FRUTA, PAN	SOPA DE ESTRELLITAS MAGRO DE CERDO Con tomate YOGUR DE SOJA, PAN	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEÍNAS LÍPIDOS
25		26		27	
TALLARINES CON VERDURAS LOMO DE SAJONIA Con tomate FRUTA, PAN	LENTEJAS ESTOFADAS Con verduras HUEVOS REVUELTOS Con jamón FRUTA, PAN	ARROZ TRES DELICIAS (con jamón, huevo, zanahoria) MERLUZA Con salteado mediterráneo FRUTA, PAN	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata) FRUTA, PAN	JORNADA AMERICANA PURÉ DE CALABAZA AMERICAN BURGUER CON BEICON YOGUR DE SOJA, PAN	
28		29			



1					
				ARROZ CON TOMATE LENGUADINA A LA ANDALUZA Con ensalada de la huerta YOGUR SIN LACTOSA, PAN	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEÍNAS LÍPIDOS
4		5		7	
FESTIVO	JUDÍAS VERDES CON BEICON TORTILLA DE PATATA Con tomate FRUTA, PAN	FIDEUA DE VERDURAS Y POLLO FILETE DE MERLUZA En salsa NATILLAS SIN LACTOSA, PAN	LENTEJAS GUIADAS CON PATATAS Y VERDURAS ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera con papas dado FRUTA, PAN	PURÉ DE VERDURAS FILETE DE POLLO Con patatas YOGUR SIN LACTOSA, PAN	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEÍNAS LÍPIDOS
11		12		13	
NO LECTIVO	FESTIVO	MACARRONES BOLOÑESA (con carne picada) CROQUETAS DE JAMÓN Con ensalada de la huerta (sin lactosa) MELOCOTÓN EN ALMÍBAR, PAN	PURÉ DE ZANAHORIA CHULETA DE AGUJA Con cebolla caramelizada FRUTA, PAN	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata) YOGUR SIN LACTOSA, PAN	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEÍNAS LÍPIDOS
18		19		20	
GUISANTES REHOGADOS CON PAVO FILETE DE MERLUZA En salsa FRUTA, PAN	ESPAGUETIS CON TOMATE TORTILLA DE CALABACÍN Con tomate FRUTA, PAN	PURÉ DE CALABACÍN POLLO AL HORNO Con papas panadera FRUTA, PAN	ALUBIAS BLANCAS Con verduras SKIPPER DE BACALAO Con ensalada de la huerta (sin lactosa) FRUTA, PAN	SOPA DE ESTRELLITAS MAGRO DE CERDO Con tomate YOGUR SIN LACTOSA, PAN	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEÍNAS LÍPIDOS
25		26		27	
TALLARINES CON VERDURAS LOMO DE SAJONIA Con tomate FRUTA, PAN	LENTEJAS ESTOFADAS Con verduras HUEVOS REVUELTOS Con jamón FRUTA, PAN	ARROZ TRES DELICIAS (con jamón, huevo, zanahoria) MERLUZA Con salteado mediterráneo FRUTA, PAN	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata) FRUTA, PAN	JORNADA AMERICANA PURÉ DE CALABAZA AMERICAN BURGUER CON BEICON YOGUR SIN LACTOSA, PAN	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEÍNAS LÍPIDOS
28		29			



1					
				ARROZ CON TOMATE LENGUADINA A LA ANDALUZA Con ensalada de la huerta YOGUR DE SABORES, PAN	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEÍNAS LÍPIDOS
4	5	6	7	8	
FESTIVO	JUDÍAS VERDES CON BEICON TORTILLA DE PATATA Con tomate FRUTA, PAN	FIDEUA DE VERDURAS Y POLLO FILETE DE MERLUZA En salsa verde NATILLAS DE VAINILLA, PAN	LENTEJAS GUIADAS CON PATATAS Y VERDURAS ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera con papas dado FRUTA, PAN	CREMA DE VERDURAS FILETE DE POLLO Con patatas YOGUR DE SABORES, PAN	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEÍNAS LÍPIDOS
11	12	13	14	15	
NO LECTIVO	FESTIVO	MACARRONES BOLOÑESA (con carne picada) CROQUETAS DE JAMÓN Con ensalada de la huerta MELOCOTÓN EN ALMÍBAR, PAN	CREMA DE ZANAHORIA CHULETA DE AGUJA Con cebolla caramelizada FRUTA, PAN	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata) YOGUR DE SABORES, PAN	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEÍNAS LÍPIDOS
18	19	20	21	22	
GUISANTES REHOGADOS CON PAVO FILETE DE MERLUZA En salsa FRUTA, PAN	ESPAGUETIS CARBONARA (con nata-beicon) TORTILLA DE CALABACÍN Con tomate FRUTA, PAN	CREMA DE CALABACÍN POLLO AL HORNO Con papas panadera FRUTA, PAN	ALUBIAS BLANCAS Con chorizo SKIPPER DE BACALAO Con ensalada de la huerta FRUTA, PAN	SOPA DE ESTRELLITAS MAGRO DE CERDO Con tomate YOGUR DE SABORES, PAN	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEÍNAS LÍPIDOS
25	26	27	28	29	
TALLARINES CON VERDURAS LOMO DE SAJONIA Con tomate FRUTA, PAN	LENTEJAS ESTOFADAS Con chorizo HUEVOS REVUELTOS Con jamón FRUTA, PAN	ARROZ TRES DELICIAS (con jamón, huevo, zanahoria) MERLUZA Con salteado mediterráneo FRUTA, PAN	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata) FRUTA, PAN	JORNADA AMERICANA CREMA DE CALABAZA AMERICAN BURGUER CON BEICON YOGUR DE SABORES, PAN	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEÍNAS LÍPIDOS



1					
				ARROZ CON TOMATE LENGUADINA A LA ANDALUZA Con ensalada de la huerta YOGUR DE SABORES, PAN	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEÍNAS LÍPIDOS
4		5		7	
FESTIVO	JUDÍAS VERDES CON BEICON TORTILLA DE PATATA Con tomate FRUTA, PAN	FIDEUA DE VERDURAS Y POLLO (sin marisco) FILETE DE MERLUZA En salsa NATILLAS, PAN	LENTEJAS GUIADAS CON PATATAS Y VERDURAS ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera con papas dado FRUTA, PAN	CREMA DE VERDURAS FILETE DE POLLO Con patatas YOGUR DE SABORES, PAN	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEÍNAS LÍPIDOS
11		12		14	
NO LECTIVO	FESTIVO	MACARRONES BOLOÑESA (con carne picada) CROQUETAS DE JAMÓN Con ensalada de la huerta MELOCOTÓN EN ALMÍBAR, PAN	CREMA DE ZANAHORIA CHULETA DE AGUJA Con cebolla caramelizada FRUTA, PAN	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata) YOGUR DE SABORES, PAN	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEÍNAS LÍPIDOS
18		19		21	
GUISANTES REHOGADOS CON PAVO FILETE DE MERLUZA En salsa FRUTA, PAN	ESPAGUETIS CARBONARA (con nata-beicon) TORTILLA DE CALABACÍN Con tomate FRUTA, PAN	CREMA DE CALABACÍN POLLO AL HORNO Con papas panadera FRUTA, PAN	ALUBIAS BLANCAS Con chorizo SKIPPER DE BACALAO Con ensalada de la huerta FRUTA, PAN	SOPA DE ESTRELLITAS MAGRO DE CERDO Con tomate YOGUR DE SABORES, PAN	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEÍNAS LÍPIDOS
25		26		28	
TALLARINES CON VERDURAS LOMO DE SAJONIA Con tomate FRUTA, PAN	LENTEJAS ESTOFADAS Con chorizo HUEVOS REVUELTOS Con jamón FRUTA, PAN	ARROZ TRES DELICIAS (con jamón, huevo, zanahoria) MERLUZA Con salteado mediterráneo FRUTA, PAN	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata) FRUTA, PAN	JORNADA AMERICANA CREMA DE CALABAZA AMERICAN BURGUER CON BEICON BROWNIE, PAN	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEÍNAS LÍPIDOS



COLEGIO HÉLAIDE

OCTUBRE 2021

Menú opcional E.S.O.



1									
				ENSALADA MIXTA	KCAL				
					HIDRATOS DE CARBONO				
					PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				
4		5		6		7		8	
FESTIVO	HUEVOS FRITOS	ENSALADA CÉSAR	SOPA DE PICADILLO	FLORES DE ALCACHOFA	KCAL				
					HIDRATOS DE CARBONO				
					PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				
11		12		13		14		15	
NO LECTIVO	FESTIVO	SAN JACOBO DE JAMÓN-QUESO	CINTA DE LOMO ADOBADA	SALMOREJO	KCAL				
					HIDRATOS DE CARBONO				
					PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				
18		19		20		21		22	
CREMA DE VERDURAS	HUEVOS FRITOS	ENSALADA CAMPERA	PIMIENTOS ASADOS CON ATÚN	CHULETA DE AGUJA	KCAL				
					HIDRATOS DE CARBONO				
					PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				
25		26		27		28		29	
BRÓCOLI REHOGADO	TORTILLA DE PATATA	ENSALADA DE PASTA	ENSALADA MIXTA	MENESTRA DE VERDURAS	KCAL				
					HIDRATOS DE CARBONO				
					PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				

Menú certificado por Safety Food Systems- Seguridad Alimentaria.

Tenemos a disposición de las familias la información sobre alérgenos de los platos que aparecen en este menú

RECOMENDACIONES CENAS

Viernes 1. Salchichas frescas a la plancha con verduras, fruta y lácteo.

Martes 5. Muslos de pollo en salsa, fruta y lácteo.

Miércoles 6. Empanadillas caseras con ensalada, fruta y lácteo.

Jueves 7. Sopa de picadillo, queso fresco, fruta y lácteo.

Viernes 8. Varitas de pescado con ensalada de zanahoria, fruta y lácteo.

Miércoles 13 Filete de bacalao al horno con pisto, fruta y lácteo.

Jueves 14. Judías verdes, tortilla de queso, fruta y lácteo.

Viernes 15. Coca de verduras con ensalada, fruta y lácteo.

Lunes 18. Hamburguesa de pollo y espinacas, fruta y lácteo.

Martes 19. Boquerones a la andaluza, fruta y lácteo.

Miércoles 20. Verdura, pescado con ensalada, macedonia de fruta y lácteo.

Jueves 21. San Jacobo con ensalada, fruta y lácteo.

Viernes 22. Huevos fritos con salchichas, fruta y lácteo.

Lunes 25. Merluza en salsa con guisantes, fruta y lácteo.

Martes 26. Crema de espinacas con jamón york, fruta y lácteo.

Miércoles 27. Croquetas de jamón serrano, macedonia de fruta y lácteo.

Jueves 28. Crema de verdura, pescado con ensalada, fruta y lácteo.

Viernes 29. Wok de pollo con verduras, fruta y lácteo.

