

LUNES	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	SÁBADO 5	DOMINGO 6
	PATATAS GUIADAS CON MAGRO DE CERDO HAMBURGUESA AL HORNO (cerdo y ternera) (1, 3, 12) VERDURITAS REHOGADAS POSTRE KCal:702 Gr.:23 HC:78 Pro: 34	BROCOLI REHOGADO MERLUZA AL HORNO (4) PATATAS FRITAS POSTRE KCal:481 Gr.:21 HC:54 Pro: 14	PURE DE ZANAHORIA JAMON ASADO EN SALSAS ARROZ BLANCO POSTRE KCal:619 Gr.:20 HC:84 Pro: 20	JUDIAS BLANCAS A LA ESPAÑOLA (guisadas con tomate, cebolla, pimientos y puerro) TORTILLA DE PATATA (3) ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ POSTRE KCal:616 Gr.:23 HC:71 Pro: 22	SOPA DE POLLO CON FIDEOS, PUERRO Y ZANAHORIA (1)(Tr.:3) BACALAO REBOZADO (1, 3, 4) VERDURITAS REHOGADAS POSTRE KCal:557 Gr.:20 HC:68 Pro: 22	COLES DE BRUSELAS GUIADAS HIGADITOS DE POLLO GUIADOS CON SALSAS DE TOMATE ARROZ BLANCO POSTRE KCal:531 Gr.:17 HC:65 Pro: 23
7	8	9	10	11	12	13
LENTEJAS GUIADAS CON PATATAS, CEBOLLA Y ZANAHORIAS (Tr.:1) HUEVOS AL HORNO CON VERDURAS (3) POSTRE KCal:603 Gr.:19 HC:74 Pro: 26	ESPAGUETIS MARGARITA (salsa de tomate, queso y orégano) (1, 3, 7) BACALAO AL AJOARRIERO (al horno con ajo y pimentón) (4) ZANAHORIAS COCIDAS POSTRE KCal:696 Gr.:22 HC:94 Pro: 25	JUDIAS VERDES COCIDAS CON PATATA POLLO ASADO ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAIZ POSTRE KCal:496 Gr.:22 HC:52 Pro: 17	SOPA DE COCIDO CON FIDEOS (1)(Tr.:3) COCIDO MADRILEÑO (garbanzo ecológico, morcillo, pollo, chorizo, jamón y verduras) POSTRE KCal:593 Gr.:14 HC:83 Pro: 25	PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIA Y PIMIENTO MERLUZA AL HORNO EN SALSAS DE LIMÓN (4) ZANAHORIAS COCIDAS POSTRE KCal:522 Gr.:16 HC:73 Pro: 15	CREMA BRETONA (puré de judías blancas y verduras) ARROZ BLANCO POSTRE KCal:880 Gr.:41 HC:85 Pro: 31	PISTO DE VERDURAS CON HUEVO COCIDO (3) CAELLA EN ADOBO (1, 3, 4) ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAIZ POSTRE KCal:714 Gr.:40 HC:54 Pro: 28
14	15	16	17	18	19	20
GUISANTES AL AJILLO SAJONIA A LA GALLEGA (lomo de cerdo asado con patata y pimentón) (6, 7) POSTRE KCal:528 Gr.:21 HC:58 Pro: 21	PAELLA DE PESCADO Y MARISCO (2, 4, 12, 14) TORTILLA DE PATATA (3) SALTEADO DE VERDURAS POSTRE KCal:761 Gr.:22 HC:105 Pro: 22	PURE DE COLIFLOR RAGOUT DE PAVO (pavo estofado con cebolla, puerro y zanahoria) PATATAS FRITAS POSTRE KCal:536 Gr.:21 HC:66 Pro: 15	SOPA DE LETRAS (1)(Tr.:3) ALBONDIGAS A LA JARDINERA (1, 3, 12) PATATAS DADO POSTRE KCal:840 Gr.:36 HC:77 Pro: 37	JUDIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURAS MERLUZA AL HORNO CON TOMATE (4) ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAIZ POSTRE KCal:642 Gr.:23 HC:69 Pro: 27	PATATAS A LA RIOJANA (guisadas con chorizo) FILETE DE CERDO A LA PLANCHA VERDURITAS REHOGADAS POSTRE KCal:690 Gr.:34 HC:63 Pro: 27	MENESTRA DE VERDURA REHOGADA POLLO EN PEPITORIA (guisado con cebolla, ajo, perejil y huevo duro) (3) ARROZ BLANCO POSTRE KCal:683 Gr.:27 HC:71 Pro: 33
21	22	23	24	25	26	27
MACARRONES CON TOMATE (1)(Tr.:3) MERLUZA AL HORNO EN SALSAS DE VERDURAS (4) POSTRE KCal:596 Gr.:15 HC:90 Pro: 19	JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS CON CHORIZO CROQUETAS DE JAMON SERRANO (1, 3, 7) ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAIZ POSTRE KCal:896 Gr.:35 HC:97 Pro: 35	BROCOLI REHOGADO MAGRO DE CERDO GUIADO CON SALSAS DE TOMATE PATATAS FRITAS POSTRE KCal:543 Gr.:23 HC:57 Pro: 20	PURE DE VERDURAS DE TEMPORADA FILETE DE POLLO EMPANADO (1, 3) ARROZ BLANCO POSTRE KCal:571 Gr.:20 HC:77 Pro: 17	GARBANZOS ESTOFADOS CON BACALAO (4) TORTILLA DE PATATA (3) ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA POSTRE KCal:696 Gr.:20 HC:85 Pro: 34	ENSALADILLA RUSA (patata, huevo, aceitunas, pimiento, zanahoria y mayonesa) (3) CAZON A LA PLANCHA CON AJOS Y PEREJIL (4) SALTEADO DE VERDURAS POSTRE KCal:794 Gr.:34 HC:81 Pro: 32	SOPA MINISTRONE (sopa de cebolla, zanahoria y guisantes) (1)(Tr.:3) HIGADITOS DE POLLO GUIADOS CON CEBOLLA, AJOS Y PEREJIL ARROZ BLANCO POSTRE KCal:617 Gr.:16 HC:89 Pro: 23
28	29	30	31			
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS (Tr.:1) CALAMARES A LA ROMANA (1, 3, 14) MENESTRA DE VERDURA COCIDA (coliflor, guisante, judía verde y zanahoria) POSTRE KCal:621 Gr.:19 HC:76 Pro: 27	JUDIAS VERDES REHOGADAS HAMBURGUESA EN SALSAS (carne de cerdo y ternera) (1, 3, 12) ARROZ BLANCO POSTRE KCal:571 Gr.:19 HC:68 Pro: 21	PATATAS A LA RIOJANA (guisadas con chorizo) BACALAO AL HORNO EN SALSAS VERDES (cebolla, perejil y guisantes) (4) POSTRE KCal:517 Gr.:18 HC:65 Pro: 20	SOPA DE LLUVIA (1)(Tr.:3) ROTTI DE PAVO ASADO CON SALSAS DE ZANAHORIAS (1, 6) POSTRE KCal:487 Gr.:19 HC:52 Pro: 23			

Contenido de alérgenos en el producto final según el Reglamento N°1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo de 25 de octubre de 2011, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor:
1-Gluten 2-Crustáceos 3-Huevo 4-Pescado 5-Cacahuets 6-Soja 7-Leche y lactosa 8-Frutos de cáscara 9-Apio 10-Mostaza 11-Sésamo 12-Sulfitos 13-Altramuces 14-Moluscos Tr-Trazas

Elaborado y valorado por Manuel Pérez Martínez (dietista - nutricionista)