

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

640 Kcal. P: 15 HC.: 52 L.: 29 G.: 5	2	689 Kcal. P: 12 HC.: 34 L.: 51 G.: 12	3	510 Kcal. P: 24 HC.: 51 L.: 24 G.: 9	4	606 Kcal. P: 16 HC.: 38 L.: 42 G.: 12	5	624 Kcal. P: 15 HC.: 58 L.: 24 G.: 4	6
MACARRONES CON TOMATE MERLUZA MEUNIERE CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA		HERVIDO DE PATATA, JUDÍAY ZANAHORIA ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA		SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO YOGURES		PATATAS ESTOFADAS TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA		PAELLA VALENCIANA PANGA AL HORNO CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA	
620 Kcal. P: 13 HC.: 43 L.: 40 G.: 6	9	750 Kcal. P: 10 HC.: 47 L.: 41 G.: 7	10	752 Kcal. P: 14 HC.: 40 L.: 44 G.: 11	11	707 Kcal. P: 13 HC.: 37 L.: 46 G.: 11	12	588 Kcal. P: 18 HC.: 53 L.: 24 G.: 6	13
PATATAS RIOJANAS PALITOS DE MERLUZA CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA		ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA		PASTA TRICOLOR POLLO A LA MOSTAZA CON PURÉ DE MANZANA FRUTA DE TEMPORADA		CREMA DE ZANAHORIA MAGRO DE CERDO CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA		OLLETA ALICANTINA CON ALUBIAS Y ARROZ TILAPIA EN SALSA VERDE CON ENSALADA YOGURES	
621 Kcal. P: 18 HC.: 38 L.: 40 G.: 7	16	765 Kcal. P: 14 HC.: 38 L.: 44 G.: 6	17	637 Kcal. P: 13 HC.: 50 L.: 34 G.: 6	18	510 Kcal. P: 24 HC.: 51 L.: 24 G.: 9	19		20
JUDÍAS VERDES CON TOMATE TERNERA JARDINERA CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA		LENTEJAS CON VERDURA FILETE DE ATÚN EMPANADO CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA		ESPIRALES GRATINADAS TORTILLA PAISANA CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA		SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO YOGURES			FESTIVO
772 Kcal. P: 18 HC.: 49 L.: 31 G.: 6	23	748 Kcal. P: 11 HC.: 44 L.: 42 G.: 5	24	698 Kcal. P: 13 HC.: 46 L.: 39 G.: 10	25	821 Kcal. P: 24 HC.: 29 L.: 44 G.: 11	26	805 Kcal. P: 17 HC.: 39 L.: 40 G.: 10	27
ARROZ CON VERDURAS PALOMETA CON TOMATE YOGURES		LENTEJAS CON VERDURA CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA		CODITOS A LA CARBONARA TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA		CREMA DE YERDURAS POLLO AL HORNO CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA		ALUBIAS CASTELLANAS ESCALOPE DE CERDO CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA	

La valoración nutricional media mensual es: 677 Kcal. P: 16 HC.: 43 L.: 38 G.: 8  
Aportes calóricos: teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total.  
Leyenda: Kcal.: Kilo calorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados  
Nuestros menús incluyen ENSALADA, PAN y la bebida será AGUA.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

2	3	4	5	6
MACARRONES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA	HERVIDO DE PATATA, JUDÍA Y ZANAHORIA ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE COCIDO COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y REPOLLO YOGUR	PATATAS ESTOFADAS FILETE DE TERNERA CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA	PAELLA VALENCIANA PANGA AL HORNO CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA
9	10	11	12	13
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE) FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ CON TOMATE FILETE DE TERNERA CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA	PASTA TRICOLOR POLLO A LA MOSTAZA CON PURÉ DE MANZANA FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE ZANAHORIA FILETE DE TERNERA CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	OLLETA ALICANTINA CON ALUBIAS Y ARROZ TILAPIA EN SALSA VERDE CON ENSALADA YOGUR
16	17	18	19	20
JUDÍAS VERDES CON TOMATE TERNERA JARDINERA CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	LENTEJAS CON VERDURA ATÚN A LA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA	ESPIRALES GRATINADAS FILETE DE TERNERA CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE COCIDO COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y REPOLLO YOGUR	<b>FESTIVO</b>
23	24	25	26	27
ARROZ CON VERDURAS PALOMETA CON TOMATE YOGUR	LENTEJAS CON VERDURA BACALAO AL HORNO CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA	PASTA VEGETAL CON TOMATE RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS (PIMIENTO, ZANAHORIA, TOMATE Y CEBOLLA) FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE VERDURAS POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	ALUBIAS CASTELLANAS PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA

## Observaciones:

No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

Febrero - 2015

LUIS CERNUDA

Dieta: SIN LACTOSA

viernes

jueves

miércoles

martes

lunes

MACARRONES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA	2	HERVIDO DE PATATA, JUDÍA Y ZANAHORIA FILETE DE TERNERA FRUTA DE TEMPORADA	3	SOPA DE AVE CON PASTAY VERDURAS (REPOLLO Y PUERRO) COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y REPOLLO YOGUR DE SOJA	4	PATATAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA	5	PAELLA VALENCIANA PANGA AL HORNO CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA	6
PATATAS SALTEADAS CON VERDURA FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA	9	ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA	10	PASTA TRICOLOR POLLO A LA PLANCHA CON PURÉ DE MANZANA FRUTA DE TEMPORADA	11	CREMA DE ZANAHORIA MAGRO DE CERDO CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA	12	OLLETA ALICANTINA CON ALUBIAS Y ARROZ TILAPIA A LA PLANCHA CON ENSALADA YOGUR DE SOJA	13
JUDÍAS VERDES CON TOMATE TERNERA JARDINERA CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA	16	LENTEJAS CON VERDURA FILETE DE ATÚN EMPANADO CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA	17	PASTA CON TOMATE, ZANAHORIA Y CEBOLLA TORTILLA PAISANA CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA	18	SOPA DE AVE CON PASTAY VERDURAS (REPOLLO Y PUERRO) COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y REPOLLO YOGUR DE SOJA	19	<b>FESTIVO</b>	20
ARROZ CON VERDURAS PALOMETA CON TOMATE YOGURT DE SOJA	23	LENTEJAS CON VERDURA BACALAO AL HORNO CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA	24	PASTA AL AJILLO TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA	25	CREMA DE VERDURAS POLLO AL HORNO CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA	26	ALUBIAS CASTELLANAS ESCALOPE DE CERDO CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA	27