

12-sep.

13-sep.

14-sep.

15-sep.

16-sep.

	LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
Comida	Paella de verduras (arroz, guisantes, judías verdes, alcachofa)				Crema ecológica de calabaza (calabaza, zanahoria, patata)				Ensalada: de lechuga y maíz				Crema ecológica de verduras (Calabaza, Zanahoria, Acelgas, Calabacín, Cebolla)				Lentejas estofadas (legumbre, tomate, pimiento, cebolla)			
	Tortilla francesa				Bacalao con tomate (pescado y salsa de tomate)				Lacitos tricolor boloñesa (pasta, carne picada de pollo y ternera, salsa de tomate)				Jamoncitos de pollo al horno (carne, cebolla, especias)				Tortilla de patatas con cebolla			
	Tomate natural				Judías verdes al vapor				Agua, pan y yogur				Arroz pilaf				Ensalada de lechuga			
	Agua, pan y fruta IV gama				Agua, pan y pieza de fruta				Agua, pan y yogur				Agua, pan y fruta IV gama				Agua, pan integral y pieza de fruta			
Valoración Nutricional	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC
	651	14,58	22,30	98,17	612	24,11	23,71	74,54	652	22,75	22,12	88,32	582	25,89	18,34	78,72	626	20,11	27,42	77,26
Propuesta Cenas	ENSALADA + CARNE + YOGUR O FRUTA				ARROZ + HUEVO + YOGUR O FRUTA				VERDURAS + PESCADO + YOGUR O FRUTA				ENSALADA + HUEVO + YOGUR O FRUTA				PASTA + PESCADO + YOGUR O FRUTA			

19-sep.

20-sep.

21-sep.

22-sep.

23-sep.

	LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
Comida	Garbanzos con arroz (legumbre, arroz, zanahoria)				Coditos con verduras (pasta, calabacín, champiñón, zanahoria)				Ensalada: lechuga, tomate y huevo duro				Arroz con tomate (arroz y salsa de tomate)				Crema ecológica de calabacín (calabacín, cebolla, puerro)			
	Merluza riojana (pescado, pimiento rojo y cebolla)				Tortilla de patatas con espinacas				Alubias con chorizo (legumbre, tomate, pimiento, cebolla y chorizo)				Salmón en filetes empanados				Hamburguesa de vacuno al horno			
	Zanahorias al vapor				Ensalada de lechuga y tomate				Agua, pan y yogur				Ensalada 4 estaciones				Patatas al vapor			
	Agua, pan y fruta IV gama				Agua, pan y pieza de fruta				Agua, pan y yogur				Agua, pan y pieza de fruta				Agua, pan integral y pieza de fruta			
Valoración Nutricional	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC
	623	23,53	20,58	88,26	661	16,70	26,06	90,72	609	25,13	22,75	77,43	705	18,81	16,78	121,53	613	23,32	22,85	65,23
Propuesta Cenas	ENSALADA + CARNE + YOGUR O FRUTA				ENSALADA + PESCADO + YOGUR O FRUTA				ARROZ + HUEVO + YOGUR O FRUTA				VERDURAS + CARNE + YOGUR O FRUTA				PASTA + PESCADO + YOGUR O FRUTA			

26-sep.

27-sep.

28-sep.

29-sep.

30-sep.

	LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
Comida	Cazuela de patatas con carne (patatas, ternera y verduras)				Crema ecológica de champiñones (champiñón, cebolla, puerro)				Ensalada: lechuga, col, zanahoria y maíz				Crema ecológica de zanahorias (zanahoria y patata)				Espaguetis con tomate y queso (pasta, salsa de tomate y queso rallado)			
	Tortilla francesa				Lomo de cerdo adobado				Potaje de lentejas con calabaza (legumbre, calabaza, patata)				Abadejo en salsa verde (pescado, pimiento verde, cebolla)				Tortilla de patatas con calabacín			
	Tomate natural				Arroz pilaf				Agua, pan y fruta IV gama				Menestra salteada				Ensalada de lechuga			
	Agua, pan y fruta IV gama				Agua, pan y pieza de fruta				Agua, pan y fruta IV gama				Agua, pan y pieza de fruta				Agua, pan integral y fruta IV gama			
Valoración Nutricional	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC
	615	20,22	23,81	78,93	601	23,25	24,16	71,15	598	18,39	22,98	81,22	596	26,65	27,56	59,00	685	20,12	21,47	107,22
Propuesta Cenas	VERDURAS + PESCADO + YOGUR O FRUTA				ENSALADA + HUEVO + YOGUR O FRUTA				ARROZ + CARNE + YOGUR O FRUTA				ENSALADA + HUEVO + YOGUR O FRUTA				VERDURAS + PESCADO + YOGUR O FRUTA			

03-oct

04-oct

05-oct

06-oct

07-oct

	LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
Comida	Crema ecológica hortelana (calabaza, patata, zanahoria, puerro, cebolla)				Potaje de legumbres (alubias blancas, judías verdes, zanahoria)				Ensalada: lechuga, tomate y maíz				Garbanzos estofados (legumbre, tomate, pimiento, cebolla)				Arroz a la cubana (arroz, salsa de tomate y huevo cocido)			
	Albóndigas con tomate (carne de pollo y salsa de tomate)				Atún encebollado (taquitos de pescado, tomate, cebolla)				Macarrones con tomate y chorizo (pasta, salsa de tomate y chorizo)				Tortilla francesa				Tilapia al horno (pescado, ajo, perejil)			
	Patatas al vapor				Ensalada de lechuga y tomate				Agua, pan y yogur				Ensalada 4 estaciones				Brócoli al vapor			
	Agua, pan y fruta IV gama				Agua, pan y pieza de fruta				Agua, pan y yogur				Agua, pan y fruta IV gama				Agua, pan integral y pieza de fruta			
Valoración Nutricional	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC
	656	21,45	24,88	91,90	593	28,28	24,83	65,01	706	19,72	21,94	104,07	585	18,49	20,10	83,48	694	29,69	21,20	100,83
Propuesta Cenas	ENSALADA + HUEVO + YOGUR O FRUTA				ARROZ + CARNE + YOGUR O FRUTA				VERDURAS + PESCADO + YOGUR O FRUTA				PASTA + CARNE + YOGUR O FRUTA				ENSALADA + HUEVO + YOGUR O FRUTA			

E: Energía P: Proteínas L: Lípidos HC: Hidratos Carbono.

La fruta, ya sea en IV gama o en piezas habitualmente corresponderá a: Manzana, Naranja, Plátano ó Pera.

Se informa a los usuarios que la información relativa a la composición de los menús y sus alérgenos correspondientes, se encuentra disponible en el comedor escolar.

PUEDE HABER ALGÚN CAMBIO EN SEMANAS CON DÍAS FESTIVOS