

## Menú de Octubre

CURSO 17-18

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Macarrones carbonara Atún con tomate Ensalada mixta Fruta y leche	Sopa de fideos Albóndigas a la jardinera Patatas a cuadros Yogur o fruta	Paella Merluza al horno Zanahorias baby Fruta y leche	Garbanzos estofados San Jacobo Ensalada de maíz Fruta y leche	Crema de verduras Pollo asado Patatas panaderas Gelatina o fruta
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Sopa de arroz Lacón a la gallega Patatas al vapor Fruta y leche	Judías pintas Tortilla de jamón Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Espaguetis con chorizo Merluza a la Andaluza Ensalada mixta Fruta y leche	<b>Festivo</b>	<b>No lectivo</b>
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Lentejas estofadas Tortilla española Ensalada mixta Fruta y leche	Coditos con jamón Bacalao al horno Guisantes y zanahorias salteadas Yogur o fruta	Puré de puerros Ragout de ternera Patatas a cuadros Fruta y leche	Arroz con verduras Escalope de pollo Ensalada de zanahoria Natillas o fruta	Patatas guisadas con calamares Lomo adobado Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Espaguetis gratinados Merluza en salsa verde Guisantes Fruta y leche	Sopa de cocido Cocido Yogur o fruta	Patatas guisadas con carne Abadejo empanado Ensalada mixta Fruta y leche	Crema de verduras Magro en salsa Patatas a cuadros Fruta y leche	Arroz con tomate y salchichas Filete de pollo Ensalada de zanahoria Melocotón en almíbar
LUNES 30	MARTES 31			
Crema de calabaza Pastel de carne Fruta y leche	Macarrones con jamón Merluza empanada Ensalada mixta Yogur o fruta			

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 2269/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para cualquier información llamar al teléfono 913644130

### INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE OCTUBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 2	858	31,1	82,7	42,9	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Martes 3	741	17,9	54,4	38,7	Verdura,pescado,fruta.
Miércoles 4	755	36,6	77,1	32,4	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Jueves 5	851	40,7	63,2	35,3	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Viernes 6	709	24,7	62,8	37,9	Pasta,pescado,fruta o lácteo.
Sábado 7					
Domingo 8					
Lunes 9	736	30	85,5	29	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Martes 10	793	33,6	81,9	31,1	Verdura,pescado,fruta.
Miércoles 11	725	31,7	72	32,8	Verdura,carne,fruta.
Jueves 12					Festivo
Viernes 13					No lectivo
Sábado 14					
Domingo 15					
Lunes 16	724	27,7	88,4	21,9	Arroz,pescado,fruta o lácteo.
Martes 17	761	47,6	84	24,2	Verdura,carne,fruta.
Miércoles 18	761	27,2	78,8	35,7	Pasta,huevo,fruta o lácteo.
Jueves 19	745	30,7	73	34,9	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Viernes 20	618	29,4	68,1	23,3	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Sábado 21					
Domingo 22					
Lunes 23	724	34	80,4	27,8	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Martes 24	619	34,3	72,2	18,4	Verdura,pescado,fruta .
Miércoles 25	719	40,2	51,1	37,8	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Jueves 26	710	33,4	71,1	29,7	Pasta,huevo,fruta o lácteo.
Viernes 27	745	32,2	62,4	40	Verdura,pescado,fruta y lacteo.
Sábado 28					
Domingo 29					
Lunes 30	729	34,9	48,3	30,2	Pasta,pescado,fruta o lácteo.
Martes 31	757	33,1	82,2	30,7	Verdura,huevo,fruta o lácteo.

## Menú de Octubre Celiacos

CURSO 17-18

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Macarrones carbonara Atún con tomate Ensalada mixta Fruta y leche	Sopa de fideos Albóndigas a la jardinera Patatas a cuadros Yogur o fruta	Paella Merluza al horno Zanahorias baby Fruta y leche	Garbanzos estofados San Jacobo Ensalada de maíz Fruta y leche	Crema de verduras Pollo asado Patatas panaderas Gelatina o fruta
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Sopa de arroz Lacón a la gallega Patatas al vapor Fruta y leche	Judías pintas Tortilla de jamón Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Espaguetis con chorizo Merluza a la Andaluza Ensalada mixta Fruta y leche	<b>Festivo</b>	<b>No lectivo</b>
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Lentejas estofadas Tortilla española Ensalada mixta Fruta y leche	Coditos con jamón Bacalao al horno Guisantes y zanahorias salteadas Yogur o fruta	Puré de puerros Ragout de ternera Patatas a cuadros Fruta y leche	Arroz con verduras Filete de pollo Ensalada de zanahoria Natillas o fruta	Patatas guisadas con calamares Lomo adobado Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Espaguetis gratinados Merluza en salsa verde Guisantes Fruta y leche	Sopa de cocido Cocido Yogur o fruta	Patatas guisadas con carne Abadejo al horno Ensalada mixta Fruta y leche	Crema de verduras Magro en salsa Patatas a cuadros Fruta y leche	Arroz con tomate y salchichas Filete de pollo Ensalada de zanahoria Melocotón en almíbar
LUNES 30	MARTES 31			
Crema de calabaza Pastel de carne Fruta y leche	Macarrones con jamón Merluza al horno Ensalada mixta Yogur o fruta			

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 2269/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para cualquier información llamar al teléfono 913644130

## INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE OCTUBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 2	858	31,1	82,7	42,9	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Martes 3	741	17,9	54,4	38,7	Verdura,pescado,fruta.
Miércoles 4	755	36,6	77,1	32,4	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Jueves 5	851	40,7	63,2	35,3	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Viernes 6	709	24,7	62,8	37,9	Pasta,pescado,fruta o lácteo.
Sábado 7					
Domingo 8					
Lunes 9	736	30	85,5	29	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Martes 10	793	33,6	81,9	31,1	Verdura,pescado,fruta.
Miércoles 11	725	31,7	72	32,8	Verdura,carne,fruta.
Jueves 12					
Viernes 13					
Sábado 14					
Domingo 15					
Lunes 16	724	27,7	88,4	21,9	Arroz,pescado,fruta o lácteo.
Martes 17	761	47,6	84	24,2	Verdura,carne,fruta.
Miércoles 18	761	27,2	78,8	35,7	Pasta,huevo,fruta o lácteo.
Jueves 19	657	28,5	67,8	28,5	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Viernes 20	618	29,4	68,1	23,3	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Sábado 21					
Domingo 22					
Lunes 23	724	34	80,4	27,8	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Martes 24	619	34,3	72,2	18,4	Verdura,pescado,fruta .
Miércoles 25	704	37,6	57,2	33,9	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Jueves 26	710	33,4	71,1	29,7	Pasta,huevo,fruta o lácteo.
Viernes 27	745	32,2	62,4	40	Verdura,pescado,fruta y lacteo.
Sábado 28					
Domingo 29					
Lunes 30	729	34,9	48,3	30,2	Pasta,pescado,fruta o lácteo.
Martes 31	722	31,6	77,8	30,7	Verdura,huevo,fruta o lácteo.

## Menú de Octubre alérgicos al huevo

CURSO 17-18

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Macarrones carbonara Atún con tomate Ensalada mixta Fruta y leche	Sopa de fideos Albóndigas a la jardinera Patatas a cuadros Yogur o fruta	Paella Merluza al horno Zanahorias baby Fruta y leche	Garbanzos estofados Chuleta de sajonia Ensalada de maíz Fruta y leche	Crema de verduras Pollo asado Patatas panaderas Gelatina o fruta
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Sopa de arroz Lacón a la gallega Patatas al vapor Fruta y leche	Judías pintas Filete de pollo Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Espaguetis con chorizo Merluza a la Andaluza Ensalada mixta Fruta y leche	<b>Festivo</b>	<b>No lectivo</b>
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Lentejas estofadas Hamburguesa Ensalada mixta Fruta y leche	Coditos con jamón Bacalao al horno Guisantes y zanahorias salteadas Yogur o fruta	Puré de puerros Ragout de ternera Patatas a cuadros Fruta y leche	Arroz con verduras Filete de pollo Ensalada de zanahoria Natillas o fruta	Patatas guisadas con calamares Lomo adobado Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Espaguetis gratinados Merluza en salsa verde Guisantes Fruta y leche	Sopa de cocido Cocido Yogur o fruta	Patatas guisadas con carne Abadejo al horno Ensalada mixta Fruta y leche	Crema de verduras Magro en salsa Patatas a cuadros Fruta y leche	Arroz con tomate y salchichas Filete de pollo Ensalada de zanahoria Melocotón en almíbar
LUNES 30	MARTES 31			
Crema de calabaza Pastel de carne Fruta y leche	Macarrones con jamón Merluza al horno Ensalada mixta Yogur o fruta			

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 2269/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para cualquier información llamar al teléfono 913644130

## INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE OCTUBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 2	858	31,1	82,7	42,9	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Martes 3	741	17,9	54,4	38,7	Verdura,pescado,fruta.
Miércoles 4	755	36,6	77,1	32,4	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Jueves 5	778	38,3	47	35,8	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Viernes 6	709	24,7	62,8	37,9	Pasta,pescado,fruta o lácteo.
Sábado 7					
Domingo 8					
Lunes 9	736	30	85,5	29	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Martes 10	773	37,7	81,2	27,8	Verdura,pescado,fruta.
Miércoles 11	725	31,7	72	32,8	Verdura,carne,fruta.
Jueves 12					
Viernes 13					
Sábado 14					
Domingo 15					
Lunes 16	732	34	51,3	29,8	Arroz,pescado,fruta o lácteo.
Martes 17	761	47,6	84	24,2	Verdura,carne,fruta.
Miércoles 18	761	27,2	78,8	35,7	Pasta,pescado,fruta o lácteo.
Jueves 19	657	28,5	67,8	34,9	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Viernes 20	618	29,4	68,1	23,3	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Sábado 21					
Domingo 22					
Lunes 23	724	34	80,4	27,8	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Martes 24	619	34,3	72,2	18,4	Verdura,pescado,fruta .
Miércoles 25	704	37,6	57,2	33,9	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Jueves 26	710	33,4	71,1	29,7	Pasta,pescado,fruta o lácteo.
Viernes 27	745	32,2	62,4	40	Verdura,pescado,fruta y lacteo.
Sábado 28					
Domingo 29					
Lunes 30	729	34,9	48,3	30,2	Pasta,pescado,fruta o lácteo.
Martes 31	722	31,6	77,8	29,4	Verdura,carne,fruta o lácteo.

## Menú de Octubre alérgicos a las legumbres

CURSO 17-18

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Macarrones carbonara Atún con tomate Ensalada mixta Fruta y leche	Sopa de fideos Albóndigas a la jardinera Patatas a cuadros Yogur o fruta	Paella Merluza al horno Zanahorias baby Fruta y leche	Patatas con carne Chuleta de sajonia Ensalada de maíz Fruta y leche	Crema de verduras Pollo asado Patatas panaderas Gelatina o fruta
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Sopa de arroz Lacón a la gallega Patatas al vapor Fruta y leche	Patatas jardinera Tortilla de jamón Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Espaguetis con chorizo Merluza a la Andaluza Ensalada mixta Fruta y leche	<b>Festivo</b>	<b>No lectivo</b>
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Crema de calabacín Tortilla española Ensalada mixta Fruta y leche	Coditos con jamón Bacalao al horno Zanahorias salteadas Yogur o fruta	Puré de puerros Ragout de ternera Patatas a cuadros Fruta y leche	Arroz con verduras Escalope de pollo Ensalada de zanahoria Natillas o fruta	Patatas guisadas con calamares Lomo adobado Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Espaguetis gratinados Merluza en salsa verde Guisantes Fruta y leche	Sopa de cocido Cocido ( sin garbanzos)  Yogur o fruta	Patatas guisadas con carne Abadejo empanado Ensalada mixta Fruta y leche	Crema de verduras Magro en salsa Patatas a cuadros Fruta y leche	Arroz con tomate y salchichas Filete de pollo Ensalada de zanahoria Melocotón en almíbar
LUNES 30	MARTES 31			
Crema de calabaza Pastel de carne  Fruta y leche	Macarrones con jamón Merluza empanada Ensalada mixta Yogur o fruta			

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 2269/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para cualquier información llamar al teléfono 913644130

### INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE OCTUBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 2	858	31,1	82,7	42,9	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Martes 3	741	17,9	54,4	38,7	Verdura,pescado,fruta.
Miércoles 4	755	36,6	77,1	32,4	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Jueves 5	797	37,1	74,7	36,1	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Viernes 6	709	24,7	62,8	37,9	Pasta,pescado,fruta o lácteo.
Sábado 7					
Domingo 8					
Lunes 9	736	30	85,5	29	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Martes 10	608	31,5	81,9	31,1	Verdura,pescado,fruta.
Miércoles 11	725	31,7	72	32,8	Verdura,carne,fruta.
Jueves 12					
Viernes 13					
Sábado 14					
Domingo 15					
Lunes 16	695	25,6	79,4	31,7	Arroz,pescado,fruta o lácteo.
Martes 17	761	47,6	84	24,2	Verdura,carne,fruta.
Miércoles 18	761	27,2	78,8	35,7	Pasta,huevo,fruta o lácteo.
Jueves 19	745	30,7	73	34,9	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Viernes 20	618	29,4	68,1	23,3	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Sábado 21					
Domingo 22					
Lunes 23	724	34	80,4	27,8	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Martes 24	517	32,5	80,5	18,4	Verdura,pescado,fruta .
Miércoles 25	719	40,2	51,1	37,8	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Jueves 26	710	33,4	71,1	29,7	Pasta,huevo,fruta o lácteo.
Viernes 27	745	32,2	62,4	40	Verdura,pescado,fruta y lacteo.
Sábado 28					
Domingo 29					
Lunes 30	729	34,9	48,3	30,2	Pasta,pescado,fruta o lácteo.
Martes 31	757	33,1	82,2	30,7	Verdura,huevo,fruta o lácteo.



## Menú de Octubre alérgicos al pescado

CURSO 17-18

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Macarrones carbonara Lomo a la plancha Ensalada mixta Fruta y leche	Sopa de fideos Albóndigas a la jardinera Patatas a cuadros Yogur o fruta	Arroz con carne Tortilla de jamón Zanahorias baby Fruta y leche	Garbanzos estofados San Jacobo Ensalada de maíz Fruta y leche	Crema de verduras Pollo asado Patatas panaderas Gelatina o fruta
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Sopa de arroz Lacón a la gallega Patatas al vapor Fruta y leche	Judías pintas Tortilla de jamón Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Espaguetis con chorizo Filete de pollo Ensalada mixta Fruta y leche	<b>Festivo</b>	<b>No lectivo</b>
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Lentejas estofadas Tortilla española Ensalada mixta Fruta y leche	Coditos con jamón Filete de ternera Guisantes y zanahorias salteadas Yogur o fruta	Puré de puerros Ragout de ternera Patatas a cuadros Fruta y leche	Arroz con verduras Escalope de pollo Ensalada de zanahoria Natillas o fruta	Patatas guisadas con calamares Lomo adobado Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Espaguetis gratinados Filete de ternera Guisantes Fruta y leche	Sopa de cocido Cocido Yogur o fruta	Patatas guisadas con carne Tortilla de jamón Ensalada mixta Fruta y leche	Crema de verduras Magro en salsa Patatas a cuadros Fruta y leche	Arroz con tomate y salchichas Filete de pollo Ensalada de zanahoria Melocotón en almíbar
LUNES 30	MARTES 31			
Crema de calabaza Pastel de carne Fruta y leche	Macarrones con jamón Hamburguesa Ensalada mixta Yogur o fruta			

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 2269/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para cualquier información llamar al teléfono 913644130

### INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE OCTUBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 2	780	34,8	99,6	24,4	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Martes 3	741	17,9	54,4	38,7	Verdura,carne,fruta.
Miércoles 4	787	27,8	75,8	38,3	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Jueves 5	851	40,7	63,2	35,3	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Viernes 6	709	24,7	62,8	37,9	Pasta,huevo,fruta o lácteo.
Sábado 7					
Domingo 8					
Lunes 9	736	30	85,5	29	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Martes 10	793	33,6	81,9	31,1	Verdura,carne,fruta.
Miércoles 11	685	34,6	63,2	31	Verdura,carne,fruta.
Jueves 12					
Viernes 13					
Sábado 14					
Domingo 15					
Lunes 16	724	27,7	88,4	21,9	Arroz,carne,fruta o lácteo.
Martes 17	758	43	80,1	28	Verdura,carne,fruta.
Miércoles 18	761	27,2	78,8	35,7	Pasta,huevo,fruta o lácteo.
Jueves 19	745	30,7	73	34,9	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Viernes 20	618	29,4	68,1	23,3	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Sábado 21					
Domingo 22					
Lunes 23	741	37,1	75,9	30,4	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Martes 24	619	34,3	72,2	18,4	Verduracarne,fruta .
Miércoles 25	729	27,5	51,2	38,3	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Jueves 26	710	33,4	71,1	29,7	Pasta,carne,fruta o lácteo.
Viernes 27	745	32,2	62,4	40	Verdura,huevo,fruta y lacteo.
Sábado 28					
Domingo 29					
Lunes 30	729	34,9	48,3	30,2	Pasta,carne,fruta o lácteo.
Martes 31	732	27,6	69,9	36,1	Verdura,huevo,fruta o lácteo.

## Menú de Octubre alérgicos proteína de leche

CURSO 17-18

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Macarrones con jamón Atún con tomate Ensalada mixta Fruta	Sopa de fideos Albóndigas a la jardinera Patatas a cuadros Yogur de soja o fruta	Paella Merluza al horno Zanahorias baby Fruta	Garbanzos estofados Chuleta de Sajonia Ensalada de maíz Fruta	Crema de verduras Pollo asado Patatas panaderas Gelatina o fruta
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Sopa de arroz Lacón a la gallega Patatas al vapor Fruta	Judías pintas Tortilla de jamón Ensalada de zanahoria Yogur de soja	Espaguetis con chorizo Merluza a la Andaluza Ensalada mixta Fruta y leche	<b>Festivo</b>	<b>No lectivo</b>
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Lentejas estofadas Tortilla española Ensalada mixta Fruta	Coditos con jamón Bacalao al horno Guisantes y zanahorias salteadas Yogur de soja o fruta	Puré de puerros Ragout de ternera Patatas a cuadros Fruta	Arroz con verduras Escalope de pollo Ensalada de zanahoria Fruta	Patatas guisadas con calamares Lomo adobado Ensalada de maíz Fruta
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Espaguetis con tomate Merluza en salsa verde Guisantes Fruta	Sopa de cocido Cocido Yogur de soja o fruta	Patatas guisadas con carne Abadejo empanado Ensalada mixta Fruta	Crema de verduras Magro en salsa Patatas a cuadros Fruta	Arroz con tomate y salchichas Filete de pollo Ensalada de zanahoria Melocotón en almíbar
LUNES 30	MARTES 31			
Crema de calabaza Pastel de carne Fruta	Macarrones con jamón Merluza empanada Ensalada mixta Yogur de soja o fruta			

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 2269/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para cualquier información llamar al teléfono 913644130

## INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE OCTUBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 2	728	30,6	76,3	31,3	Verdura,carne,fruta.
Martes 3	741	17,9	54,4	38,7	Verdura,pescado,fruta.
Miércoles 4	755	36,6	77,1	32,4	Verdura,huevo,fruta .
Jueves 5	778	38,3	67	35,8	Verdura,pescado,fruta .
Viernes 6	709	24,7	62,8	37,9	Pasta,pescado,fruta .
Sábado 7					
Domingo 8					
Lunes 9	736	30	85,5	29	Verdura,huevo,fruta .
Martes 10	793	33,6	81,9	31,1	Verdura,pescado,fruta.
Miércoles 11	725	31,7	72	32,8	Verdura,carne,fruta.
Jueves 12					
Viernes 13					
Sábado 14					
Domingo 15					
Lunes 16	724	27,7	88,4	21,9	Arroz,pescado,fruta .
Martes 17	761	47,6	84	24,2	Verdura,carne,fruta.
Miércoles 18	761	27,2	78,8	35,7	Pasta,huevo,fruta .
Jueves 19	745	30,7	73	34,9	Verdura,pescado,fruta .
Viernes 20	618	29,4	68,1	23,3	Verdura,huevo,fruta .
Sábado 21					
Domingo 22					
Lunes 23	724	34	80,4	27,4	Verdura,carne,fruta .
Martes 24	619	34,3	72,2	18,4	Verdura,pescado,fruta .
Miércoles 25	719	40,2	51,1	37,8	Verdura,carne,fruta .
Jueves 26	710	33,4	71,1	29,7	Pasta,huevo,fruta .
Viernes 27	745	32,2	62,4	40	Verdura,pescado,fruta .
Sábado 28					
Domingo 29					
Lunes 30	729	34,9	48,3	30,2	Pasta,pescado,fruta .
Martes 31	757	33,1	82,2	30,7	Verdura,huevo,fruta .

## Menú de Octubre alérgicos frutos secos

CURSO 17-18

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Macarrones carbonara Atún con tomate Ensalada mixta Fruta y leche	Sopa de fideos Albóndigas a la jardinera Patatas a cuadros Yogur o fruta	Paella Merluza al horno Zanahorias baby Fruta y leche	Garbanzos estofados Chuleta de Sajonia Ensalada de maíz Fruta y leche	Crema de verduras Pollo asado Patatas panaderas Gelatina o fruta
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Sopa de arroz Lacón a la gallega Patatas al vapor Fruta y leche	Judías pintas Tortilla de jamón Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Espaguetis con chorizo Merluza a la Andaluza Ensalada mixta Fruta y leche	<b>Festivo</b>	<b>No lectivo</b>
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Lentejas estofadas Tortilla española Ensalada mixta Fruta y leche	Coditos con jamón Bacalao al horno Guisantes y zanahorias salteadas Yogur o fruta	Puré de puerros Ragout de ternera Patatas a cuadros Fruta y leche	Arroz con verduras Escalope de pollo Ensalada de zanahoria Natillas o fruta	Patatas guisadas con calamares Lomo adobado Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Espaguetis gratinados Merluza en salsa verde Guisantes Fruta y leche	Sopa de cocido Cocido Yogur o fruta	Patatas guisadas con carne Abadejo empanado Ensalada mixta Fruta y leche	Crema de verduras Magro en salsa Patatas a cuadros Fruta y leche	Arroz con tomate y salchichas Filete de pollo Ensalada de zanahoria Melocotón en almíbar
LUNES 30	MARTES 31			
Crema de calabaza Pastel de carne Fruta y leche	Macarrones con jamón Merluza empanada Ensalada mixta Yogur o fruta			

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 2269/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para cualquier información llamar al teléfono 913644130

## INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE OCTUBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 2	858	31,1	82,7	42,9	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Martes 3	741	17,9	54,4	38,7	Verdura,pescado,fruta.
Miércoles 4	755	36,6	77,1	32,4	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Jueves 5	778	38,3	47	35,8	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Viernes 6	709	24,7	62,8	37,9	Pasta,pescado,fruta o lácteo.
Sábado 7					
Domingo 8					
Lunes 9	736	30	85,5	29	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Martes 10	793	33,6	81,9	31,1	Verdura,pescado,fruta.
Miércoles 11	725	31,7	72	32,8	Verdura,carne,fruta.
Jueves 12					
Viernes 13					
Sábado 14					
Domingo 15					
Lunes 16	724	27,7	88,4	21,9	Arroz,pescado,fruta o lácteo.
Martes 17	761	47,6	84	24,2	Verdura,carne,fruta.
Miércoles 18	761	27,2	78,8	35,7	Pasta,huevo,fruta o lácteo.
Jueves 19	745	30,7	73	34,9	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Viernes 20	618	29,4	68,1	23,3	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Sábado 21					
Domingo 22					
Lunes 23	724	34	80,4	27,8	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Martes 24	619	34,3	72,2	18,4	Verdura,pescado,fruta .
Miércoles 25	719	40,2	51,1	37,8	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Jueves 26	710	33,4	71,1	29,7	Pasta,huevo,fruta o lácteo.
Viernes 27	745	32,2	62,4	40	Verdura,pescado,fruta y lacteo.
Sábado 28					
Domingo 29					
Lunes 30	729	34,9	48,3	30,2	Pasta,pescado,fruta o lácteo.
Martes 31	757	33,1	82,2	30,7	Verdura,huevo,fruta o lácteo.