

MATERNELLE, CP Y CE1

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
6					7					8					9					10				
Crema de verduras Lomo de cerdo en su jugo G: Puré de boniato Fruta variada Pan blanco					Garbanzos estofados Pollo en pepitoria G: Tomate asado Fruta variada o Bizcocho casero Pan integral					KCal 600 HC 89 Prot 15 Lip 18 Alubias blancas con verduras Albóndigas a la jardinera G: Menestra Fruta variada Pan integral					Crema de calabaza ECO con queso Paella de verduras G: Ensalada Fruta variada Pan integral					Lentejas estofadas Merluza en salsa de tomate G: Patata al horno Yogur sabores o Fruta ECO Pan blanco				
KCal 736 HC 39 Prot 26 Lip 51					KCal 831 HC 57 Prot 42 Lip 45					KCal HC Prot Lip					KCal 731 HC 42 Prot 11 Lip 22					KCal 680 HC 56 Prot 45 Lip 28				
13					14					15					16					17				
Puré de judías verdes Hamburguesa mixta G: Farfalle tricolor Fruta variada ECO Pan blanco					DÍA VEGETARIANO Lentejas hortelana Huevos duros con bechamel G: Patata dado Yogur sabores o Fruta Pan integral					KCal HC Prot Lip					Sopa de cocido Cocido completo Fruta variada Pan integral					DÍA VEGETARIANO Arroz con tomate casero Huevos revueltos con queso G: Zanahoria ECO Yogur sabores o Fruta Pan blanco				
KCal 569 HC 57 Prot 31 Lip 23					KCal 575 HC 76 Prot 38 Lip 30					KCal HC Prot Lip					KCal 625 HC 74 Prot 32 Lip 20					KCal 830 HC 89 Prot 32 Lip 28				
20					21					22					23					24				
KCal HC Prot Lip					Guisantes con tomate Fideuá de pescado Yogur sabores o Fruta Pan integral					KCal HC Prot Lip					Crema de calabacín ECO Goulash de cerdo G: Arroz blanco Pan integral					DÍA VEGETARIANO Patatas a la riojana Merluza en salsa de tomate G: Calabaza ECO Yogur sabores o Fruta Pan blanco				
KCal 538 HC 67 Prot 15 Lip 20					KCal 538 HC 67 Prot 15 Lip 20					KCal HC Prot Lip					KCal 736 HC 39 Prot 26 Lip 51					KCal 773 HC 77 Prot 39 Lip 31				
27					28					29					30					31				
Patatas con verduras ECO Merluza al horno G: Ensalada Fruta variada Pan blanco					DÍA VEGETARIANO Pasta con tomate ECO Huevos revueltos G: Verduras salteadas Yogur sabores o Fruta Pan integral					KCal HC Prot Lip					Soupe de betterave Blanquette de veau G: Champiñón Mousse de chocolate Pan integral 					Salmorejo con huevo duro Judías pintas G: Arroz blanco Yogur sabores o Fruta ECO Pan blanco				
KCal 743 HC 76 Prot 38 Lip 30					KCal 705 HC 74 Prot 38 Lip 23					KCal HC Prot Lip					KCal 690 HC 90 Prot 32 Lip 19					KCal 855 HC 79 Prot 35 Lip 32				
KCal 743 HC 76 Prot 38 Lip 30					KCal 705 HC 74 Prot 38 Lip 23					KCal HC Prot Lip					KCal 690 HC 90 Prot 32 Lip 19					KCal 894 HC 85 Prot 43 Lip 37				



EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA
CHAQUE JOUR

Desayuno
Petit-Déjeuner



Media mañana
Mi-matin



Cena
Dîner



Comida
Déjeuner



Merienda
Goûter

CADA COMIDA
CHAQUE REPAS



RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

RECOMMANDATIONS POUR LES DÎNERS

SI COMEMOS SI ON DÉJEUNE

POR LA NOCHE CENAMOS
LE SOIR ON DÎNE

Arroz, pasta, patatas o legumbres
Riz, pâtes, pommes de terre ou légumes

Verduras crudas o cocidas
Légumes crus ou cuits

Verduras / Des légumes

Arroz, pasta, patatas / Riz, pâtes, pommes de terre

Carne / Des viandes

Pescado o huevos / Des poissons ou des oeufs

Pescado / Des poissons

Carne o huevo / Des viandes ou des oeufs

Huevos / Des oeufs

Carne o pescado / Des viandes ou poissons

Frutas / Des fruits

Lácteos o fruta / Des laitiers au des fruits

Lácteos / Des laitiers

Frutas / Des fruits

CE2, CM1, CM2 Y SECUNDARIA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



*Buffet de ensaladas todos los días

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
6					7					1					2					3				
Crema de verduras Lomo de cerdo en su jugo G: Puré de boniato Fruta variada Pan blanco					Garbanzos estofados Pollo en pepitoria G: Tomate asado Fruta variada o Bizcocho casero Pan integral					Pasta tres quesos Cinta de lomo adobado G: Puré de manzana Fruta variada Pan blanco					Crema de calabaza ECO con queso Paella de verduras G: Ensalada Fruta variada Pan integral					Lentejas estofadas Merluza en salsa de tomate G: Patata al horno Yogur sabores o Fruta ECO Pan blanco				
KCal 736	HC 39	Prot 26	Lip 51	13	KCal 831	HC 57	Prot 42	Lip 45	14	KCal 863	HC 73	Prot 42	Lip 43	8	KCal 600	HC 89	Prot 15	Lip 18	9	KCal 680	HC 56	Prot 45	Lip 28	10
DÍA VEGETARIANO					DÍA VEGETARIANO					DÍA VEGETARIANO					DÍA VEGETARIANO					DÍA VEGETARIANO				
Judías verdes Hamburguesa mixta G: Farfalle tricolor Fruta variada ECO Pan blanco					Lentejas hortelana Huevos duros con bechamel G: Patata dado Yogur sabores o Fruta Pan integral					Caracolas carbonara Salmón al horno G: Calabacín salteado ECO Yogur sabores o Fruta variada Pan blanco					Alubias blancas con verduras Albóndigas a la jardinera G: Menestra Fruta variada Pan integral					Arroz con tomate casero Huevos revueltos con queso G: Zanahoria ECO Yogur sabores o Fruta Pan blanco				
KCal 569	HC 57	Prot 31	Lip 23	20	KCal 575	HC 76	Prot 38	Lip 30	21	KCal 845	HC 78	Prot 39	Lip 45	15	KCal 731	HC 42	Prot 11	Lip 22	16	KCal 830	HC 89	Prot 32	Lip 28	17
DÍA VEGETARIANO					DÍA VEGETARIANO					DÍA VEGETARIANO					DÍA VEGETARIANO					DÍA VEGETARIANO				
Patatas con verduras ECO Merluza al horno G: Ensalada Fruta variada Pan blanco					Guisantes con tomate Fideuá de pescado Yogur sabores o Fruta Pan integral					Arroz tres delicias Ragú de pollo G: Ensalada Fruta variada ECO Pan blanco					Sopa de cocido Cocido completo Fruta variada Pan integral					Patatas a la riojana Merluza en salsa de tomate G: Calabaza ECO Yogur sabores o Fruta Pan blanco				
KCal 743	HC 76	Prot 38	Lip 30	27	KCal 538	HC 67	Prot 15	Lip 20	28	KCal 598	HC 65	Prot 15	Lip 24	22	KCal 625	HC 74	Prot 32	Lip 20	23	KCal 773	HC 77	Prot 39	Lip 31	24
DÍA VEGETARIANO					DÍA VEGETARIANO					DÍA VEGETARIANO					DÍA VEGETARIANO					DÍA VEGETARIANO				
Pasta con tomate ECO Huevos revueltos G: Verduras salteadas Yogur sabores o Fruta Pan integral					Sopa de pasta Tortilla de patata G: Ensalada Fruta variada ECO Pan blanco					Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo G: Patatas al horno Fruta variada Pan blanco					Crema de calabacín ECO Goulash de cerdo Fruta variada G: Arroz blanco Pan integral					Judía blancas guisadas Arroz con verduras Yogur sabores o Fruta Pan blanco				
KCal 855	HC 79	Prot 35	Lip 32	31	KCal 653	HC 60	Prot 21	Lip 32	29	KCal 736	HC 39	Prot 26	Lip 51	30	KCal 855	HC 79	Prot 35	Lip 32	31					
DÍA VEGETARIANO					DÍA VEGETARIANO					DÍA VEGETARIANO					DÍA VEGETARIANO					DÍA VEGETARIANO				
Salmorejo con huevo duro Judías pintas G: Arroz blanco Yogur sabores o Fruta ECO Pan blanco					Sopa de pasta Tortilla de patata G: Ensalada Fruta variada ECO Pan blanco					Soupe de betterave Blanquette de veau G: Champiñón Mousse de chocolate Pan integral					Salmorejo con huevo duro Judías pintas G: Arroz blanco Yogur sabores o Fruta ECO Pan blanco									
KCal 705	HC 74	Prot 38	Lip 23	28	KCal 705	HC 74	Prot 38	Lip 23	28	KCal 690	HC 90	Prot 32	Lip 19	30	KCal 894	HC 85	Prot 43	Lip 37	31					



EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA
CHAQUE JOUR

Desayuno
Petit-Déjeuner



Media mañana
Mi-matin



Cena
Dîner



Comida
Déjeuner



Merienda
Goûter

CADA COMIDA
CHAQUE REPAS



Agua
Eau



Aceites saludables
Huiles saines



Lácteos
Laitiers

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

RECOMMANDATIONS POUR LES DÎNERS

SI COMEMOS SI ON DÉJEUNE

POR LA NOCHE CENAMOS
LE SOIR ON DÎNE

Arroz, pasta, patatas o legumbres
Riz, pâtes, pommes de terre ou légumes

Verduras crudas o cocidas
Légumes crus ou cuits

Verduras / Des légumes

Arroz, pasta, patatas / Riz, pâtes, pommes de terre

Carne / Des viandes

Pescado o huevos / Des poissons ou des oeufs

Pescado / Des poissons

Carne o huevo / Des viandes ou des oeufs

Huevos / Des oeufs

Carne o pescado / Des viandes ou poissons

Frutas / Des fruits

Lácteos o fruta / Des laitiers au des fruits

Lácteos / Des laitiers

Frutas / Des fruits



SIN FRUTOS SECOS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



*Posibilidad de ensaladas todos los días

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
6					7					8					9					10				
Crema de verduras Lomo de cerdo en su jugo G: Puré de boniato Fruta variada Pan blanco					Garbanzos estofados Pollo en pepitoria G: Tomate asado Fruta variada Pan integral					Pasta tres quesos Cinta de lomo adobado G: Puré de manzana Fruta variada Pan blanco					Crema de calabaza ECO con queso Paella de verduras G: Ensalada Fruta variada Pan integral					Lentejas estofadas Merluza en salsa de tomate G: Patata al horno Yogur sabores o Fruta ECO Pan blanco				
KCal 736	HC 39	Prot 26	Lip 51	13	KCal 831	HC 57	Prot 42	Lip 45	14	KCal 863	HC 73	Prot 42	Lip 43	8	KCal 600	HC 89	Prot 15	Lip 18	9	KCal 680	HC 56	Prot 45	Lip 28	10
DÍA VEGETARIANO					DÍA VEGETARIANO					DÍA VEGETARIANO					DÍA VEGETARIANO					DÍA VEGETARIANO				
Judías verdes Hamburguesa mixta G: Farfalle tricolor Fruta variada ECO Pan blanco					Lentejas hortelana Huevos duros con bechamel G: Patata dado Yogur sabores o Fruta Pan integral					Caracolas carbonara Salmón al horno G: Calabacín salteado ECO Yogur sabores o Fruta variada Pan blanco					Alubias blancas con verduras Albóndigas a la jardinera G: Menestra Fruta variada Pan integral					Arroz con tomate casero Huevos revueltos con queso G: Zanahoria ECO Yogur sabores o Fruta Pan blanco				
KCal 569	HC 57	Prot 31	Lip 23	20	KCal 575	HC 76	Prot 38	Lip 30	21	KCal 845	HC 78	Prot 39	Lip 45	15	KCal 731	HC 42	Prot 11	Lip 22	16	KCal 830	HC 89	Prot 32	Lip 28	17
DÍA VEGETARIANO					DÍA VEGETARIANO					DÍA VEGETARIANO					DÍA VEGETARIANO					DÍA VEGETARIANO				
Patatas con verduras ECO Merluza al horno G: Ensalada Fruta variada Pan blanco					Guisantes con tomate Fideuá de pescado Yogur sabores o Fruta Pan integral					Arroz tres delicias Ragú de pollo G: Ensalada Fruta variada ECO Pan blanco					Sopa de cocido Cocido completo Fruta variada Pan integral					Patatas a la riojana Merluza en salsa de tomate G: Calabaza ECO Yogur sabores o Fruta Pan blanco				
KCal 743	HC 76	Prot 38	Lip 30	27	KCal 538	HC 67	Prot 15	Lip 20	28	KCal 598	HC 65	Prot 15	Lip 24	22	KCal 625	HC 74	Prot 32	Lip 20	23	KCal 773	HC 77	Prot 39	Lip 31	24
DÍA VEGETARIANO					DÍA VEGETARIANO					DÍA VEGETARIANO					DÍA VEGETARIANO					DÍA VEGETARIANO				
Pasta con tomate ECO Huevos revueltos G: Verduras salteadas Yogur sabores o Fruta Pan integral					Sopa de pasta Tortilla de patata G: Ensalada Fruta variada ECO Pan blanco					Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo G: Patatas al horno Fruta variada Pan blanco					Crema de calabacín ECO Goulash de cerdo G: Arroz blanco Fruta variada Pan integral					Judía blancas guisadas Arroz con verduras Yogur sabores o Fruta Pan blanco				
KCal 855	HC 79	Prot 35	Lip 32	31	KCal 705	HC 74	Prot 38	Lip 23	29	KCal 653	HC 60	Prot 21	Lip 32	29	KCal 736	HC 39	Prot 26	Lip 51	30	KCal 894	HC 85	Prot 43	Lip 37	32
DÍA VEGETARIANO					DÍA VEGETARIANO					DÍA VEGETARIANO					DÍA VEGETARIANO					DÍA VEGETARIANO				
Salmorejo con huevo duro Judías pintas G: Arroz blanco Yogur sabores o Fruta ECO Pan blanco					Sopa de pasta Tortilla de patata G: Ensalada Fruta variada ECO Pan blanco					Soupe de betterave Blanquette de veau G: Champiñón Mousse de chocolate Pan integral					Salmorejo con huevo duro Judías pintas G: Arroz blanco Yogur sabores o Fruta ECO Pan blanco									
KCal 743	HC 76	Prot 38	Lip 30	30	KCal 705	HC 74	Prot 38	Lip 23	29	KCal 565	HC 57	Prot 34	Lip 27	27	KCal 690	HC 90	Prot 32	Lip 19	30	KCal 894	HC 85	Prot 43	Lip 37	32



SIN GLUTEN

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



*Posibilidad de ensaladas todos los días

<p>6</p> <p>Crema de verduras Lomo de cerdo en su jugo G: Puré de boniato Fruta variada Pan sin gluten</p> <p>KCal 736 HC 39 Prot 26 Lip 51</p>	<p>7</p> <p>Garbanzos estofados Pollo en pepitoria G: Tomate asado Fruta variada Pan sin gluten</p> <p>KCal 831 HC 57 Prot 42 Lip 45</p>	<p>1</p> <p>Pasta sin gluten tres quesos Cinta de lomo adobado G: Puré de manzana Fruta variada Pan sin gluten</p> <p>KCal 863 HC 73 Prot 42 Lip 43</p>	<p>2</p> <p>DÍA VEGETARIANO</p> <p>Crema de calabaza ECO con queso Paella de verduras G: Ensalada Fruta variada Pan sin gluten</p> <p>KCal 600 HC 89 Prot 15 Lip 18</p>	<p>3</p> <p>Ensalada variada Merluza en salsa de tomate G: Patata al horno Yogur sabores o Fruta ECO Pan sin gluten</p> <p>KCal 680 HC 56 Prot 45 Lip 28</p>
<p>13</p> <p>Judías verdes Hamburguesa de ternera G: Pasta sin gluten Fruta variada ECO Pan sin gluten</p> <p>KCal 569 HC 57 Prot 31 Lip 23</p>	<p>14</p> <p>DÍA VEGETARIANO</p> <p>Crema de calabacín Huevos duros con bechamel G: Patata dado Yogur sabores o Fruta Pan sin gluten</p> <p>KCal 575 HC 76 Prot 38 Lip 30</p>	<p>8</p> <p>Pasta sin gluten carbonara Salmón al horno G: Calabacín salteado ECO Yogur sabores o Fruta variada Pan sin gluten</p> <p>KCal 845 HC 78 Prot 39 Lip 45</p>	<p>9</p> <p>Alubias blancas con verduras Filete de ternera G: Menestra Fruta variada Pan sin gluten</p> <p>KCal 731 HC 42 Prot 11 Lip 22</p>	<p>10</p> <p>DÍA VEGETARIANO</p> <p>Arroz con tomate casero Huevos revueltos con queso G: Zanahoria ECO Yogur sabores o Fruta Pan sin gluten</p> <p>KCal 830 HC 89 Prot 32 Lip 28</p>
<p>20</p> <p>Patatas con verduras ECO Merluza al horno G: Ensalada Fruta variada Pan sin gluten</p> <p>KCal 743 HC 76 Prot 38 Lip 30</p>	<p>21</p> <p>Guisantes con tomate Pasta con pescado Yogur sabores o Fruta Pan sin gluten</p> <p>KCal 538 HC 67 Prot 15 Lip 20</p>	<p>15</p> <p>Arroz tres delicias Ragú de pollo G: Ensalada Fruta variada ECO Pan sin gluten</p> <p>KCal 598 HC 65 Prot 15 Lip 24</p>	<p>16</p> <p>Sopa de cocido sin gluten Cocido completo Fruta variada Pan sin gluten</p> <p>KCal 625 HC 74 Prot 32 Lip 20</p>	<p>17</p> <p>DÍA VEGETARIANO</p> <p>Patatas a la riojana Merluza en salsa de tomate G: Calabaza ECO Yogur sabores o Fruta Pan sin gluten</p> <p>KCal 773 HC 77 Prot 39 Lip 31</p>
<p>27</p> <p>Patatas con verduras ECO Merluza al horno G: Ensalada Fruta variada Pan sin gluten</p> <p>KCal 743 HC 76 Prot 38 Lip 30</p>	<p>28</p> <p>DÍA VEGETARIANO</p> <p>Pasta sin gluten con tomate ECO Huevos revueltos G: Verduras salteadas Yogur sabores o Fruta Pan sin gluten</p> <p>KCal 538 HC 67 Prot 15 Lip 20</p>	<p>22</p> <p>Sopa de pasta sin gluten Tortilla de patata G: Ensalada Fruta variada ECO Pan sin gluten</p> <p>KCal 653 HC 60 Prot 21 Lip 32</p>	<p>23</p> <p>Crema de calabacín ECO Goulash de cerdo G: Arroz blanco Fruta variada Pan sin gluten</p> <p>KCal 625 HC 74 Prot 32 Lip 20</p>	<p>24</p> <p>DÍA VEGETARIANO</p> <p>Judía blancas guisadas Arroz con verduras Yogur sabores o Fruta Pan sin gluten</p> <p>KCal 773 HC 77 Prot 39 Lip 31</p>
<p>27</p> <p>Patatas con verduras ECO Merluza al horno G: Ensalada Fruta variada Pan sin gluten</p> <p>KCal 743 HC 76 Prot 38 Lip 30</p>	<p>28</p> <p>DÍA VEGETARIANO</p> <p>Pasta sin gluten con tomate ECO Huevos revueltos G: Verduras salteadas Yogur sabores o Fruta Pan sin gluten</p> <p>KCal 538 HC 67 Prot 15 Lip 20</p>	<p>29</p> <p>Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo G: Patatas al horno Fruta variada Pan sin gluten</p> <p>KCal 653 HC 60 Prot 21 Lip 32</p>	<p>30</p> <p>Soupe de betterave Blanquette de veau G: Champiñón Yogur sabores o Fruta  Pan sin gluten</p> <p>KCal 736 HC 39 Prot 26 Lip 51</p>	<p>31</p> <p>Salmorejo con huevo duro Judías pintas G: Arroz blanco Yogur sabores o Fruta ECO Pan sin gluten</p> <p>KCal 855 HC 79 Prot 35 Lip 32</p>
<p>KCal 743 HC 76 Prot 38 Lip 30</p>	<p>KCal 705 HC 74 Prot 38 Lip 23</p>	<p>KCal 565 HC 57 Prot 34 Lip 27</p>	<p>KCal 690 HC 90 Prot 32 Lip 19</p>	<p>KCal 894 HC 85 Prot 43 Lip 37</p>



SIN HUEVO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



*Posibilidad de ensaladas todos los días

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
6					7					8					9					10				
Crema de verduras Lomo de cerdo en su jugo G: Puré de boniato Fruta variada Pan blanco					Garbanzos estofados Pollo asado G: Tomate asado Fruta variada Pan integral					Pasta sin huevo con tomate Cinta de lomo adobado G: Puré de manzana Fruta variada Pan blanco					Crema de calabaza ECO Paella de verduras G: Ensalada Fruta variada Pan integral					Lentejas estofadas Merluza en salsa de tomate G: Patata al horno Yogur sabores o Fruta ECO Pan blanco				
KCal 736	HC 39	Prot 26	Lip 51	13	KCal 831	HC 57	Prot 42	Lip 45	14	KCal 845	HC 78	Prot 39	Lip 45	15	KCal 600	HC 89	Prot 15	Lip 18	16	KCal 680	HC 56	Prot 45	Lip 28	17
DÍA VEGETARIANO					DÍA VEGETARIANO					DÍA VEGETARIANO					DÍA VEGETARIANO					DÍA VEGETARIANO				
Judías verdes Hamburguesa mixta G: Farfalle tricolor Fruta variada ECO Pan blanco					Lentejas hortelana Pasta sin huevo con tomate G: Patata dado Yogur sabores o Fruta Pan integral					Arroz tres delicias sin huevo Ragú de pollo G: Ensalada Fruta variada ECO Pan blanco					Alubias blancas con verduras Filete de ternera G: Menestra Fruta variada Pan integral					Arroz con tomate casero Ensalada de lentejas G: Zanahoria ECO Yogur sabores o Fruta Pan blanco				
KCal 569	HC 57	Prot 31	Lip 23	20	KCal 575	HC 76	Prot 38	Lip 30	21	KCal 598	HC 65	Prot 15	Lip 24	22	KCal 731	HC 42	Prot 11	Lip 22	23	KCal 830	HC 89	Prot 32	Lip 28	24
DÍA VEGETARIANO					DÍA VEGETARIANO					DÍA VEGETARIANO					DÍA VEGETARIANO					DÍA VEGETARIANO				
Patatas con verduras ECO Merluza al horno G: Ensalada Fruta variada Pan blanco					Guisantes con tomate Pasta sin huevo con pescado Yogur sabores o Fruta Pan integral					Sopa de pasta sin huevo Fiete de pollo G: Ensalada Fruta variada ECO Pan blanco					Sopa de pasta sin huevo Cocido completo Fruta variada Pan integral					Patatas a la riojana Merluza en salsa de tomate G: Calabaza ECO Yogur sabores o Fruta Pan blanco				
KCal 743	HC 76	Prot 38	Lip 30	27	KCal 538	HC 67	Prot 15	Lip 20	28	KCal 653	HC 60	Prot 21	Lip 32	29	KCal 625	HC 74	Prot 32	Lip 20	30	KCal 773	HC 77	Prot 39	Lip 31	31
DÍA VEGETARIANO					DÍA VEGETARIANO					DÍA VEGETARIANO					DÍA VEGETARIANO					DÍA VEGETARIANO				
Pasta sin huevo con tomate ECO Filete de ternera G: Verduras salteadas Yogur sabores o Fruta Pan integral					Sopa de pasta sin huevo Fiete de pollo G: Ensalada Fruta variada ECO Pan blanco					Crema de calabacín ECO Goulash de cerdo G: Arroz blanco Fruta variada Pan integral					Judía blancas guisadas Arroz con verduras Yogur sabores o Fruta Pan blanco									
KCal 705	HC 74	Prot 38	Lip 23	28	KCal 565	HC 57	Prot 34	Lip 27	29	KCal 736	HC 39	Prot 26	Lip 51	30	KCal 855	HC 79	Prot 35	Lip 32	31					
DÍA VEGETARIANO					DÍA VEGETARIANO					DÍA VEGETARIANO					DÍA VEGETARIANO					DÍA VEGETARIANO				
Patatas al horno G: Ensalada Fruta variada Pan blanco					Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo G: Patatas al horno Fruta variada Pan blanco					Crema de calabacín ECO Goulash de cerdo G: Arroz blanco Fruta variada Pan integral					Soupe de betterave Blanquette de veau G: Champiñón Yogur sabores o Fruta Pan integral					Salmorejo Judías pintas G: Arroz blanco Yogur sabores o Fruta ECO Pan blanco				
KCal 690	HC 90	Prot 32	Lip 19	30	KCal 705	HC 74	Prot 38	Lip 23	28	KCal 565	HC 57	Prot 34	Lip 27	29	KCal 690	HC 90	Prot 32	Lip 19	30	KCal 894	HC 85	Prot 43	Lip 37	31



SIN LECHE



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	DÍA VEGETARIANO 2	3
	*Posibilidad de ensaladas todos los días	Pasta con tomate Cinta de lomo adobado G: Puré de manzana Fruta variada Pan blanco	Crema de calabaza ECO Paella de verduras G: Ensalada Fruta variada Pan integral	Lentejas estofadas Merluza en salsa de tomate G: Patata al horno Postre soja o Fruta ECO Pan blanco
		KCal 863 HC 73 Prot 42 Lip 43	KCal 600 HC 89 Prot 15 Lip 18	KCal 680 HC 56 Prot 45 Lip 28
6	7	8	9	DÍA VEGETARIANO 10
Crema de verduras Lomo de cerdo en su jugo G: Puré de boniato Fruta variada Pan blanco	Garbanzos estofados Pollo en pepitoria G: Tomate asado Fruta variada Pan integral	Caracolas con tomate Salmón al horno G: Calabacín salteado ECO Postre soja o Fruta variada Pan blanco	Alubias blancas con verduras Filete de ternera G: Menestra Fruta variada Pan integral	Arroz con tomate casero Huevos revueltos con queso G: Zanahoria ECO Postre soja o Fruta Pan blanco
KCal 736 HC 39 Prot 26 Lip 51	KCal 831 HC 57 Prot 42 Lip 45	KCal 845 HC 78 Prot 39 Lip 45	KCal 731 HC 42 Prot 11 Lip 22	KCal 830 HC 89 Prot 32 Lip 28
13	DÍA VEGETARIANO 14	15	16	17
Judías verdes Hamburguesa mixta G: Farfalle tricolor Fruta variada ECO Pan blanco	Lentejas hortelana Huevos duros con tomate G: Patata dado Postre soja o Fruta Pan integral	Arroz tres delicias Ragú de pollo G: Ensalada Fruta variada ECO Pan blanco	Sopa de cocido Cocido completo Fruta variada Pan integral	Patatas a la riojana Merluza en salsa de tomate G: Calabaza ECO Postre soja o Fruta Pan blanco
KCal 569 HC 57 Prot 31 Lip 23	KCal 575 HC 76 Prot 38 Lip 30	KCal 598 HC 65 Prot 15 Lip 24	KCal 625 HC 74 Prot 32 Lip 20	KCal 773 HC 77 Prot 39 Lip 31
20	21	22	23	DÍA VEGETARIANO 24
	Guisantes con tomate Fideuá de pescado Postre soja o Fruta Pan integral	Sopa de pasta Tortilla de patata G: Ensalada Fruta variada ECO Pan blanco	Crema de calabacín ECO Goulash de cerdo G: Arroz blanco Fruta variada Pan integral	Judía blancas guisadas Arroz con verduras Postre soja o Fruta Pan blanco
KCal	KCal 538 HC 67 Prot 15 Lip 20	KCal 653 HC 60 Prot 21 Lip 32	KCal 736 HC 39 Prot 26 Lip 51	KCal 855 HC 79 Prot 35 Lip 32
27	DÍA VEGETARIANO 28	29	30	31
Patatas con verduras ECO Merluza al horno G: Ensalada Fruta variada Pan blanco	Pasta con tomate ECO Huevos revueltos G: Verduras salteadas Postre soja o Fruta Pan integral	Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo G: Patatas al horno Fruta variada Pan blanco	Soupe de betterave Blanquette de veau G: Champiñón Postre soja o Fruta Pan integral	Salmorejo con huevo duro Judías pintas G: Arroz blanco Postre soja o Fruta Pan blanco
KCal 743 HC 76 Prot 38 Lip 30	KCal 705 HC 74 Prot 38 Lip 23	KCal 565 HC 57 Prot 34 Lip 27	KCal 690 HC 90 Prot 32 Lip 19	KCal 894 HC 85 Prot 43 Lip 37

SIN PESCADO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



*Posibilidad de ensaladas todos los días

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
6					7					1					2					3				
Crema de verduras Lomo de cerdo en su jugo G: Puré de boniato Fruta variada Pan blanco					Garbanzos estofados Pollo en pepitoria G: Tomate asado Fruta variada o Bizcocho casero Pan integral					Pasta tres quesos Cinta de lomo adobado G: Puré de manzana Fruta variada Pan blanco					Crema de calabaza ECO con queso Paella de verduras G: Ensalada Fruta variada Pan integral					Lentejas estofadas Filete de ternera G: Patata al horno Yogur sabores o Fruta ECO Pan blanco				
KCal 736	HC 39	Prot 26	Lip 51	13	KCal 831	HC 57	Prot 42	Lip 45	14	KCal 863	HC 73	Prot 42	Lip 43	8	KCal 600	HC 89	Prot 15	Lip 18	9	KCal 680	HC 56	Prot 45	Lip 28	10
DÍA VEGETARIANO					DÍA VEGETARIANO					DÍA VEGETARIANO					DÍA VEGETARIANO					DÍA VEGETARIANO				
Judías verdes Hamburguesa mixta G: Farfalle tricolor Fruta variada ECO Pan blanco					Lentejas hortelana Huevos duros con bechamel G: Patata dado Yogur sabores o Fruta Pan integral					Caracolas carbonara Filete de ternera G: Calabacín salteado ECO Yogur sabores o Fruta variada Pan blanco					Alubias blancas con verduras Albóndigas a la jardinera G: Menestra Fruta variada Pan integral					Arroz con tomate casero Huevos revueltos con queso G: Zanahoria ECO Yogur sabores o Fruta Pan blanco				
KCal 569	HC 57	Prot 31	Lip 23	20	KCal 575	HC 76	Prot 38	Lip 30	21	KCal 845	HC 78	Prot 39	Lip 45	15	KCal 731	HC 42	Prot 11	Lip 22	16	KCal 830	HC 89	Prot 32	Lip 28	17
DÍA VEGETARIANO					DÍA VEGETARIANO					DÍA VEGETARIANO					DÍA VEGETARIANO					DÍA VEGETARIANO				
Patatas con verduras ECO Cinta de lomo G: Ensalada Fruta variada Pan blanco					Guisantes con tomate Fideuá de pollo Yogur sabores o Fruta Pan integral					Arroz tres delicias Ragú de pollo G: Ensalada Fruta variada ECO Pan blanco					Sopa de cocido Cocido completo Fruta variada Pan integral					Patatas a la riojana Filete de ternera G: Calabaza ECO Yogur sabores o Fruta Pan blanco				
KCal 743	HC 76	Prot 38	Lip 30	27	KCal 538	HC 67	Prot 15	Lip 20	28	KCal 598	HC 65	Prot 15	Lip 24	22	KCal 625	HC 74	Prot 32	Lip 20	23	KCal 773	HC 77	Prot 39	Lip 31	24
DÍA VEGETARIANO					DÍA VEGETARIANO					DÍA VEGETARIANO					DÍA VEGETARIANO					DÍA VEGETARIANO				
Salmorejo con huevo duro Judías pintas G: Arroz blanco Yogur sabores o Fruta ECO Pan blanco					Pasta con tomate ECO Huevos revueltos G: Verduras salteadas Yogur sabores o Fruta Pan integral					Sopa de pasta Tortilla de patata G: Ensalada Fruta variada ECO Pan blanco					Crema de calabacín ECO Goulash de cerdo G: Arroz blanco Fruta variada Pan integral					Judía blancas guisadas Arroz con verduras Yogur sabores o Fruta Pan blanco				
KCal 653	HC 60	Prot 21	Lip 32	29	KCal 705	HC 74	Prot 38	Lip 23	25	KCal 653	HC 60	Prot 21	Lip 32	29	KCal 736	HC 39	Prot 26	Lip 51	30	KCal 855	HC 79	Prot 35	Lip 32	31
DÍA VEGETARIANO					DÍA VEGETARIANO					DÍA VEGETARIANO					DÍA VEGETARIANO					DÍA VEGETARIANO				
Sopa de cocido G: Champiñón Mousse de chocolate Pan integral					Sopa de pasta Tortilla de patata G: Ensalada Fruta variada ECO Pan blanco					Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo G: Patatas al horno Fruta variada Pan blanco					Crema de calabacín ECO Goulash de cerdo G: Arroz blanco Fruta variada Pan integral					Sopa de cocido Cocido completo Fruta variada Pan integral				
KCal 743	HC 76	Prot 38	Lip 30	27	KCal 538	HC 67	Prot 15	Lip 20	28	KCal 598	HC 65	Prot 15	Lip 24	22	KCal 625	HC 74	Prot 32	Lip 20	23	KCal 773	HC 77	Prot 39	Lip 31	24
DÍA VEGETARIANO					DÍA VEGETARIANO					DÍA VEGETARIANO					DÍA VEGETARIANO					DÍA VEGETARIANO				
Sopa de cocido G: Champiñón Mousse de chocolate Pan integral					Sopa de pasta Tortilla de patata G: Ensalada Fruta variada ECO Pan blanco					Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo G: Patatas al horno Fruta variada Pan blanco					Crema de calabacín ECO Goulash de cerdo G: Arroz blanco Fruta variada Pan integral					Sopa de cocido Cocido completo Fruta variada Pan integral				
KCal 690	HC 90	Prot 32	Lip 19	32	KCal 705	HC 74	Prot 38	Lip 23	25	KCal 653	HC 60	Prot 21	Lip 32	29	KCal 736	HC 39	Prot 26	Lip 51	30	KCal 855	HC 79	Prot 35	Lip 32	31
DÍA VEGETARIANO					DÍA VEGETARIANO					DÍA VEGETARIANO					DÍA VEGETARIANO					DÍA VEGETARIANO				



LISTADO DE ALÉRGENOS POR PLATO

PRIMEROS

PASTA TRES QUESOS	
CREMA DE CALABAZA ECO CON QUESO	
LENTEJAS ESTOFADAS	
CREMA DE VERDURAS	
GARBANZOS ESTOFADOS	
CARACOLAS CARBONARA	
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS	
ARROZ CON TOMATE CASERO	
JUDÍAS VERDES	
LENTEJAS HORTELANA	
ARROZ TRES DELICIAS	
SOPA DE COCIDO	
PATATAS A LA RIOJANA	
GUISANTES CON TOMATE	
SOPA DE PASTA	
CREMA DE CALABACÍN ECO	
JUDÍAS BLANCAS GUIADAS	
PATATAS CON VERDURAS ECO	
PASTA CON TOMATE ECO	
GARBANZOS ESTOFADOS	
SOUPE DE BETTERAVE	
SALMOREJO CON HUEVO DURO	





GUARNICIONES

PURÉ DE MANZANA	
ENSALADA	
PATATAS AL HORNO	
PURÉ DE BONIATO	
TOMATE ASADO	
CALABACÍN SALTEADO ECO	
MENESTRA	
ZANAHORIA ECO	
FARFALLE TRICOLOR	
PATATA DADO	
CALABAZA ECO	
ARROZ BLANCO	
VERDURAS SALTEADAS	
CHAMPINON	

SEGUNDOS

CINTA DE LOMO ADOBADA	
PAELLA DE VERDURAS	
MERLUZA EN SALSA DE TOMATE	
LOMO DE CERDO EN SU JUGO	
POLLO EN PEPITORIA	
SALMÓN AL HORNO	
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA	
HUEVOS REVUELTOS CON QUESO	
HAMBURGUESA MIXTA	
HUEVOS DÜROS CON BECHAMEL	
RAGÚ DE POLLO	
COCIDO COMPLETO	
MERLUZA EN SALSA DE TOMATE	
FIDEUÁ DE PESCADO	
TORTILLA DE PATATA	
GOULASH DE CERDO	
ARROZ CON VERDURAS	
MERLUZA AL HORNO	
HUEVOS REVUELTOS	
JAMONCITOS DE POLLO	
BLANQUETTE DE VEAU	
JUDÍAS PINTAS	

POSTRE

FRUTA VARIADA	
YOGUR SABORES	
BIZCOCHO	
MOUSSE DE CHOCOLATE	
POSTRE DE SOJA	

-  Altramucos
-  Apio
-  Cacahuets
-  Crustaceos
-  Dióxido de azúfrre o sulfitos
-  Frutos de Cascara
-  Glúten
-  Huevos
-  Lacteos
-  Moluscos
-  Mostaza
-  Pescado
-  Sésamo
-  Soja



EL LISTADO DE ALÉRGENOS ESTÁ ELABORADO SOBRE EL MENÚ BASAL, PARA LOS COMENSALES CON ALERGIAS O INTOLERANCIAS SE ELABORAN MENÚS PERSONALIZADOS ADAPTADOS A CADA CASO