

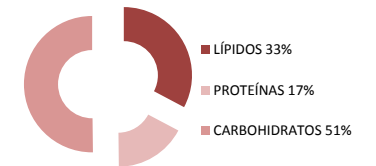
	MARTES 01	MIÉRCOLES 02	JUEVES 03	VIERNES 04
PRIMER PLATO			Lentejas caseras	Arroz milanesa
SEGUNDO PLATO			Salchichas cocidas con puré de patatas	Merluza a la marinera con ensalada
GUARNICIÓN				
POSTRE			Fruta de temporada	Postre lácteo
PAN			Pan blanco	Pan blanco
Energía (kcal)			631,04	610,24
Lípidos (g)			21,16	17,15
Proteínas (g)			29,45	25,16
Carbohidrato(g)			78,56	89,15
				620,64
				19,15
				27,30
				83,86
	MARTES 08	MIÉRCOLES 09	JUEVES 10	VIERNES 11
PRIMER PLATO	Coditos gratinados	Judías blancas	Arroz amarillo	Crema de verduras
SEGUNDO PLATO	Huevos fritos	Cinta de lomo adobada con ensalada	Marrajo al perejil con maíz y zanahoria	Empanadillas de bonito con ensalada
GUARNICIÓN				
POSTRE				
PAN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo
	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco
Energía (kcal)	731,15	684,36	581,40	724,40
Lípidos (g)	24,19	27,45	19,29	31,16
Proteínas (g)	31,26	32,15	31,16	28,19
Carbohidrato(g)	95,17	78,19	69,19	83,16
				552,68
				18,17
				24,05
				29,38
				71,26
				79,39
	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
PRIMER PLATO	Jornada gastronómica San Isidro Sopa de picadillo Calamares rebozados Croquetas de cocido Rosquillas	Espaguetis con atún	Alubias pintas	Arroz tres delicias
SEGUNDO PLATO		Tortilla de jamón con ensalada	Fajitas de pollo con pimientos	Cazón en adobo con mayonesa
GUARNICIÓN				
POSTRE				
PAN		Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo
	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco
Energía (kcal)		567,24	626,08	714,24
Lípidos (g)		22,13	21,16	29,15
Proteínas (g)		31,26	29,15	28,15
Carbohidrato(g)		91,16	77,87	85,16
				635,85
				24,15
				29,52
				84,73
	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
PRIMER PLATO	Lentejas estofadas	Paella mixta	Macarrones boloñesa	Patatas guisadas
SEGUNDO PLATO	Pizza italiana	Escalope de cerdo con ensalada	Huevos rellenos con juliana de lechuga	Merluza rebozada con ensalada
GUARNICIÓN				
POSTRE				
PAN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo
	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco
Energía (kcal)	606,92	671,15	754,28	674,36
Lípidos (g)	20,17	23,13	32,17	33,14
Proteínas (g)	19,32	31,15	24,15	26,17
Carbohidrato(g)	85,16	84,17	73,16	68,17
				677,41
				27,95
				25,59
				80,61
	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 01
PRIMER PLATO	Ensalada de pasta	Arroz con tomate	Judías verdes rehogadas	Ensalada alemana
SEGUNDO PLATO	York villaroy con ensalada	Hamburguesa a la plancha con ensalada	Pollo asado en su jugo con ensalada	Merluza al horno con verduras
GUARNICIÓN				
POSTRE				
PAN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo
	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco
Energía (kcal)	643,84	672,48	703,60	622,88
Lípidos (g)	31,90	27,58	28,12	24,16
Proteínas (g)	25,79	29,18	26,50	34,15
Carbohidrato(g)	65,17	78,19	86,15	67,57
				680,40
				22,49
				26,85
				28,44
				91,75
				77,77

CONSEJO DE MAYO

Vitaminízate con zumos naturales y compotas de frutas






MEDIA MENSUAL



- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
- Las raciones están calculadas para la edad media de 7-12 años
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%



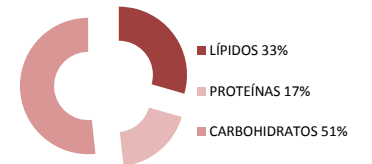
	MARTES 01	MIÉRCOLES 02	JUEVES 03	VIERNES 04						
PRIMER PLATO			Lentejas caseras	Arroz milanesa						
SEGUNDO PLATO			Salchichas cocidas con ensalada	Merluza a la marinera con ensalada						
GUARNICIÓN										
POSTRE			Fruta de temporada	Postre lácteo desnatado						
PAN			Pan blanco	Pan blanco						
Energía (kcal)			541,04	610,24						
Lípidos (g)			11,16	17,15						
Proteínas (g)			29,45	25,16						
Carbohidrato(g)			78,56	89,15						
	LUNES 07	MARTES 08	MIÉRCOLES 09	JUEVES 10	VIERNES 11					
PRIMER PLATO	Coditos al ajillo	Judías blancas	Ensalada de patata	Judías verdes rehogadas	Crema de verduras					
SEGUNDO PLATO						Tortilla francesa con ensalada	Cinta de lomo adobada con ensalada	Pollo guisado a la cazadora	Marrajo al perejil con maíz y zanahoria	Filete a la plancha con ensalada
GUARNICIÓN										
POSTRE						Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo desnatado	Fruta de temporada	Postre lácteo desnatado
PAN						Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco
Energía (kcal)	522,44	684,36	581,40	504,08	552,68					
Lípidos (g)	15,53	27,45	19,29	10,68	18,17					
Proteínas (g)	27,55	32,15	31,16	35,78	24,16					
Carbohidrato(g)	69,08	78,19	69,19	58,52	71,26					
	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18					
PRIMER PLATO	Jornada gastronómica San Isidro		Espaguetis con atún	Alubias pintas	Menestra de verduras					
SEGUNDO PLATO						Sopa de picadillo	Tortilla de jamón con ensalada	Fajitas de pollo con pimientos	Cazón en adobo con ensalada	
GUARNICIÓN										
POSTRE						Calamares rebozados	Postre lácteo desnatado	Fruta de temporada	Postre lácteo desnatado	
PAN						Croquetas de cocido	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
Energía (kcal)			567,24	626,08	624,24					
Lípidos (g)			22,13	21,16	29,15					
Proteínas (g)			31,26	29,15	28,15					
Carbohidrato(g)			91,16	77,87	75,16					
	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25					
PRIMER PLATO	Lentejas con verduras	Salteado de verduras	Crema de calabacín	Macarrones boloñesa	Patatas guisadas					
SEGUNDO PLATO						Pizza italiana	Filete de cerdo a la plancha con ensalada	Ternera carbonada con patatas cocidas	Huevos rellenos con jullana de lechuga	Merluza al horno con ensalada
GUARNICIÓN										
POSTRE						Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo desnatado	Fruta de temporada	Postre lácteo desnatado
PAN						Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco
Energía (kcal)	576,92	491,15	590,32	754,28	584,36					
Lípidos (g)	15,17	17,13	21,15	32,17	23,14					
Proteínas (g)	19,32	31,15	27,17	24,15	26,17					
Carbohidrato(g)	85,16	54,17	73,16	92,42	68,17					
	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 01					
PRIMER PLATO	Ensalada de pasta	Garbanzos guisados	Arroz con tomate	Judías verdes rehogadas	Ensalada de patatas					
SEGUNDO PLATO						Cinta de lomo a la plancha con ensalada	Tortilla francesa con tomate aliñado	Hamburguesa a la plancha con ensalada	Pollo asado en su jugo con ensalada	Merluza al horno con verduras
GUARNICIÓN										
POSTRE						Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo desnatado	Fruta de temporada	Postre lácteo desnatado
PAN						Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco
Energía (kcal)	553,84	502,48	603,60	622,88	680,40					
Lípidos (g)	21,90	17,58	25,12	24,16	15,49					
Proteínas (g)	25,79	29,18	26,50	34,15	26,60					
Carbohidrato(g)	65,17	58,19	66,15	67,57	71,75					

CONSEJO DE MAYO

Vitaminízate con zumos naturales y compotas de frutas



MEDIA MENSUAL



- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
- Las raciones están calculadas para la edad media de 7-12 años
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%



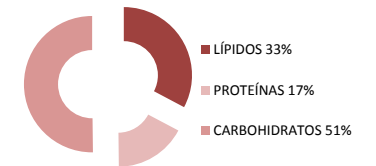
	MARTES 01	MIÉRCOLES 02	JUEVES 03	VIERNES 04
PRIMER PLATO			Lentejas caseras	Arroz milanesa
SEGUNDO PLATO			Salchichas cocidas con puré de patatas	Merluza a la marinera con ensalada
GUARNICIÓN				
POSTRE			Fruta de temporada	Postre lácteo
PAN			Pan sin gluten	Pan sin gluten
Energía (kcal)			631,04	610,24
Lípidos (g)			21,16	17,15
Proteínas (g)			29,45	25,16
Carbohidrato(g)			78,56	89,15
				620,64
				19,15
				27,30
				83,86
	MARTES 08	MIÉRCOLES 09	JUEVES 10	VIERNES 11
PRIMER PLATO	Espaguetis gratinados	Judías blancas	Arroz amarillo	Crema de verduras
SEGUNDO PLATO	Huevos fritos con jamón	Cinta de lomo adobada con ensalada	Marrajo al perejil con maíz y zanahoria	Filete a la plancha con ensalada
GUARNICIÓN				
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo
PAN	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten
Energía (kcal)	731,15	684,36	581,40	724,40
Lípidos (g)	24,19	27,45	19,29	31,16
Proteínas (g)	31,26	32,15	31,16	28,19
Carbohidrato(g)	95,17	78,19	69,19	83,16
				552,68
				18,17
				24,05
				29,38
				71,26
				79,39
	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
PRIMER PLATO	Jornada gastronómica San Isidro Sopa de ave c/fideos Calamares andaluza con ensalada Postre especial	Macarrones con atún	Alubias pintas	Ensalada de arroz
SEGUNDO PLATO		Tortilla de jamón con ensalada	Salteado de pollo con pimientos	Cazón en adobo con mayonesa
GUARNICIÓN				
POSTRE		Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo
PAN		Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten
Energía (kcal)		567,24	626,08	714,24
Lípidos (g)		22,13	21,16	29,15
Proteínas (g)		31,26	29,15	28,15
Carbohidrato(g)		91,16	77,87	85,16
				635,85
				24,15
				29,52
				84,73
	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
PRIMER PLATO	Lentejas estofadas	Paella mixta	Espaguetis boloñesa	Patatas guisadas
SEGUNDO PLATO	Panini casero	Filete de cerdo a la plancha con ensalada	Huevos rellenos con juliana de lechuga	Merluza andaluza con ensalada
GUARNICIÓN				
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo
PAN	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten
Energía (kcal)	606,92	671,15	680,32	754,28
Lípidos (g)	20,17	23,13	31,15	32,17
Proteínas (g)	19,32	31,15	27,17	24,15
Carbohidrato(g)	85,16	84,17	73,16	92,42
				674,36
				33,14
				26,17
				68,17
				80,61
	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 01
PRIMER PLATO	Ensalada de pasta	Arroz con tomate	Judías verdes rehogadas	Ensalada alemana
SEGUNDO PLATO	Cinta de lomo con ensalada	Hamburguesa a la plancha con ensalada	Pollo asado en su jugo con ensalada	Merluza al horno con verduras
GUARNICIÓN				
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo
PAN	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten
Energía (kcal)	643,84	672,48	703,60	622,88
Lípidos (g)	31,90	27,58	28,12	24,16
Proteínas (g)	25,79	29,18	26,50	34,15
Carbohidrato(g)	65,17	78,19	86,15	67,57
				680,40
				22,49
				26,85
				28,44
				91,75
				77,77

CONSEJO DE MAYO

Vitaminízate con zumos naturales y compotas de frutas






MEDIA MENSUAL



- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
- Las raciones están calculadas para la edad media de 7-12 años
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%





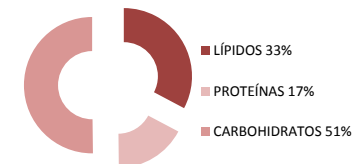
	MARTES 01	MIÉRCOLES 02	JUEVES 03	VIERNES 04						
PRIMER PLATO			Lentejas caseras	Arroz milanesa						
SEGUNDO PLATO			Salchichas cocidas con puré de patatas	Merluza a la marinera con ensalada						
GUARNICIÓN										
POSTRE			Fruta de temporada	Postre lácteo						
PAN			Pan blanco	Pan blanco						
Energía (kcal)			631,04	610,24						
Lípidos (g)			21,16	17,15						
Proteínas (g)			29,45	25,16						
Carbohidrato(g)			78,56	89,15						
				620,64						
				19,15						
				27,30						
				83,86						
	LUNES 07	MARTES 08	MIÉRCOLES 09	JUEVES 10	VIERNES 11					
PRIMER PLATO	Espaguetis al ajillo	Judias blancas	Ensalada de patata	Arroz amarillo	Crema de verduras					
SEGUNDO PLATO						Jamón a la plancha con ensalada	Cinta de lomo adobada con ensalada	Pollo guisado a la cazadora	Marrajo al perejil con maíz y zanahoria	Filete a la plancha con ensalada
GUARNICIÓN										
POSTRE						Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo
PAN						Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco
Energía (kcal)	731,15	684,36	581,40	724,40	552,68					
Lípidos (g)	24,19	27,45	19,29	31,16	18,17					
Proteínas (g)	31,26	32,15	31,16	28,19	24,16					
Carbohidrato(g)	95,17	78,19	69,19	83,16	71,26					
					654,80					
					24,05					
					29,38					
					79,39					
	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18					
PRIMER PLATO	Jornada gastronómica San Isidro		Macarrones con atún	Alubias pintas	Ensalada de arroz					
SEGUNDO PLATO						Lacón a la gallega con ensalada	Fajitas de pollo con pimientos	Cazón en adobo con ensalada		
GUARNICIÓN										
POSTRE						Sopa de ave c/fideos	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo	
PAN						Calamares andaluza con ensalada	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
Energía (kcal)			567,24	626,08	714,24					
Lípidos (g)			22,13	21,16	29,15					
Proteínas (g)			31,26	29,15	28,15					
Carbohidrato(g)			91,16	77,87	85,16					
					635,85					
					24,15					
					29,52					
					84,73					
	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25					
PRIMER PLATO	Lentejas estofadas	Paella mixta	Crema de calabacín	Espaguetis boloñesa	Patatas guisadas					
SEGUNDO PLATO						Panini casero	Filete de cerdo a la plancha con ensalada	Ternera carbonada con patatas fritas	Pollo a la plancha con juliana de lechuga	Merluza andaluza con ensalada
GUARNICIÓN										
POSTRE						Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo
PAN						Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco
Energía (kcal)	606,92	671,15	680,32	754,28	674,36					
Lípidos (g)	20,17	23,13	31,15	32,17	33,14					
Proteínas (g)	19,32	31,15	27,17	24,15	26,17					
Carbohidrato(g)	85,16	84,17	73,16	92,42	68,17					
					677,41					
					27,95					
					25,59					
					80,61					
	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 01					
PRIMER PLATO	Ensalada de pasta	Garbanzos guisados	Arroz con tomate	Judias verdes rehogadas	Ensalada de patata					
SEGUNDO PLATO						Cinta de lomo con ensalada	Lacón al pimentón con tomate aliñado	Hamburguesa a la plancha con ensalada	Pollo asado en su jugo con ensalada	Merluza al horno con verduras
GUARNICIÓN										
POSTRE						Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo
PAN						Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco
Energía (kcal)	643,84	672,48	703,60	622,88	680,40					
Lípidos (g)	31,90	27,58	28,12	24,16	22,49					
Proteínas (g)	25,79	29,18	26,50	34,15	26,60					
Carbohidrato(g)	65,17	78,19	86,15	67,57	91,75					
					664,64					
					26,85					
					28,44					
					77,77					

CONSEJO DE MAYO

Vitaminízate con zumos naturales y compotas de frutas



MEDIA MENSUAL



- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
- Las raciones están calculadas para la edad media de 7-12 años
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%



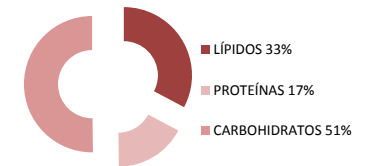
	MARTES 01	MIÉRCOLES 02	JUEVES 03	VIERNES 04	
PRIMER PLATO			Lentejas caseras	Arroz milanesa	
SEGUNDO PLATO			Salchichas de ave con puré de patatas	Merluza a la marinera con ensalada	
GUARNICIÓN					
POSTRE			Fruta de temporada	Fruta de temporada	
PAN			Pan blanco	Pan blanco	
Energía (kcal)			631,04	610,24	
Lípidos (g)			21,16	17,15	
Proteínas (g)			29,45	25,16	
Carbohidrato(g)			78,56	89,15	
				620,64	
				19,15	
				27,30	
				83,86	
	LUNES 07	MARTES 08	MIÉRCOLES 09	JUEVES 10	VIERNES 11
PRIMER PLATO		Judías blancas	Ensaladilla rusa	Arroz amarillo	Crema de verduras
SEGUNDO PLATO	Coditos al ajillo	Cinta de lomo adobada con ensalada	Pollo guisado a la cazadora	Marrajo al perejil con maíz y zanahoria	Filete a la plancha con ensalada
GUARNICIÓN					
POSTRE					
PAN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco
Energía (kcal)	731,15	684,36	581,40	724,40	552,68
Lípidos (g)	24,19	27,45	19,29	31,16	18,17
Proteínas (g)	31,26	32,15	31,16	28,19	24,16
Carbohidrato(g)	95,17	78,19	69,19	83,16	71,26
					654,80
					24,05
					29,38
					79,39
	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
PRIMER PLATO			Espaguetis con atún	Alubias pintas	Ensalada de arroz
SEGUNDO PLATO	Jornada gastronómica San Isidro		Tortilla francesa con ensalada	Fajitas de pollo con pimientos	Cazón en adobo con mayonesa
GUARNICIÓN					
POSTRE	Sopa de ave c/fideos				
PAN	Calamares rebozados con ensalada	San Isidro	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
	Postre especial		Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco
Energía (kcal)			567,24	626,08	714,24
Lípidos (g)			22,13	21,16	29,15
Proteínas (g)			31,26	29,15	28,15
Carbohidrato(g)			91,16	77,87	85,16
					635,85
					24,15
					29,52
					84,73
	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
PRIMER PLATO					
SEGUNDO PLATO	Lentejas estofadas	Paella mixta	Crema de calabacín	Macarrones boloñesa	Patatas guisadas
GUARNICIÓN	Panini casero	Escalope de cerdo con ensalada	Ternera carbonada con patatas fritas	Huevos rellenos con juliana de lechuga	Merluza rebozada con ensalada
POSTRE					
PAN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco
Energía (kcal)	606,92	671,15	680,32	754,28	674,36
Lípidos (g)	20,17	23,13	31,15	32,17	33,14
Proteínas (g)	19,32	31,15	27,17	24,15	26,17
Carbohidrato(g)	85,16	84,17	73,16	92,42	68,17
					80,61
	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 01
PRIMER PLATO					
SEGUNDO PLATO	Ensalada de pasta	Garbanzos guisados	Arroz con tomate	Judías verdes	Ensalada de patata
GUARNICIÓN	Cinta de lomo con ensalada	Tortilla de patatas con tomate aliñado	Hamburguesa a la plancha con ensalada	Pollo asado en su jugo con ensalada	Merluza al horno con verduras
POSTRE					
PAN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco
Energía (kcal)	643,84	672,48	703,60	622,88	680,40
Lípidos (g)	31,90	27,58	28,12	24,16	22,49
Proteínas (g)	25,79	29,18	26,50	34,15	26,60
Carbohidrato(g)	65,17	78,19	86,15	67,57	91,75
					664,64
					26,85
					28,44
					77,77

CONSEJO DE MAYO

Vitaminízate con zumos naturales y compotas de frutas



MEDIA MENSUAL



- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
- Las raciones están calculadas para la edad media de 7-12 años
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%



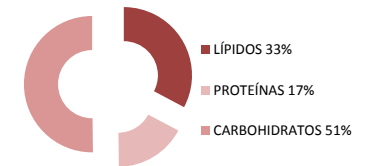
	MARTES 01	MIÉRCOLES 02	JUEVES 03	VIERNES 04
PRIMER PLATO			Lentejas caseras	Arroz milanesa
SEGUNDO PLATO			Salchichas cocidas con puré de patatas	Merluza a la marinera con ensalada
GUARNICIÓN				Postre lácteo
POSTRE			Fruta de temporada	
PAN				
Energía (kcal)			631,04	610,24
Lípidos (g)			21,16	17,15
Proteínas (g)			29,45	25,16
Carbohidrato(g)			78,56	89,15
				620,64
				19,15
				27,30
				83,86
	MARTES 08	MIÉRCOLES 09	JUEVES 10	VIERNES 11
PRIMER PLATO	Coditos gratinados	Judías blancas	Arroz amarillo	Crema de verduras
SEGUNDO PLATO	Huevos fritos	Cinta de lomo adobada con ensalada	Marrajo al perejil con maíz y zanahoria	Empanadillas de bonito con ensalada
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo
POSTRE				
PAN				
Energía (kcal)	731,15	684,36	581,40	724,40
Lípidos (g)	24,19	27,45	19,29	31,16
Proteínas (g)	31,26	32,15	31,16	28,19
Carbohidrato(g)	95,17	78,19	69,19	83,16
				552,68
				18,17
				24,05
				29,38
				71,26
				79,39
	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
PRIMER PLATO	Jornada gastronómica San Isidro Sopa de picadillo Calamares rebozados Croquetas de cocido Postre especial	Espaguetis con atún	Alubias pintas	Arroz tres delicias
SEGUNDO PLATO		Tortilla de jamón con ensalada	Fajitas de pollo con pimientos	Cazón en adobo con mayonesa
GUARNICIÓN		Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo
POSTRE				
PAN				
Energía (kcal)		567,24	626,08	714,24
Lípidos (g)		22,13	21,16	29,15
Proteínas (g)		31,26	29,15	28,15
Carbohidrato(g)		91,16	77,87	85,16
				635,85
				24,15
				29,52
				84,73
	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
PRIMER PLATO	Lentejas estofadas	Paella mixta	Macarrones boloñesa	Patatas guisadas
SEGUNDO PLATO	Pizza italiana	Filete de cerdo con ensalada	Huevos rellenos con jullana de lechuga	Merluza rebozada con ensalada
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo
POSTRE				
PAN				
Energía (kcal)	606,92	671,15	680,32	754,28
Lípidos (g)	20,17	23,13	31,15	32,17
Proteínas (g)	19,32	31,15	27,17	24,15
Carbohidrato(g)	85,16	84,17	73,16	92,42
				674,36
				33,14
				26,17
				68,17
				80,61
	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 01
PRIMER PLATO	Ensalada de pasta	Arroz con tomate	Judías verdes rehogadas	Ensalada alemana
SEGUNDO PLATO	Cinta de lomo con ensalada	Hamburguesa a la plancha con ensalada	Pollo asado en su jugo con ensalada	Merluza al horno con verduras
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo
POSTRE				
PAN				
Energía (kcal)	643,84	672,48	703,60	622,88
Lípidos (g)	31,90	27,58	28,12	24,16
Proteínas (g)	25,79	29,18	26,50	34,15
Carbohidrato(g)	65,17	78,19	86,15	67,57
				680,40
				22,49
				26,85
				28,44
				91,75
				77,77

**CONSEJO DE MAYO**

Vitaminízate con zumos naturales y compotas de frutas



**MEDIA MENSUAL**



- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
- Las raciones están calculadas para la edad media de 7-12 años
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%





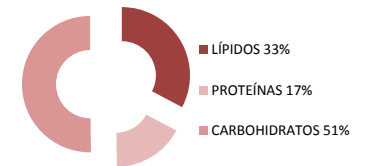
	MARTES 01	MIÉRCOLES 02	JUEVES 03	VIERNES 04
PRIMER PLATO			Lentejas caseras	Arroz milanese
SEGUNDO PLATO			Salchichas cocidas con puré de patatas	Merluza a la plancha con ensalada
GUARNICIÓN				
POSTRE			Fruta de temporada	Postre lácteo
PAN			Pan blanco	Pan blanco
Energía (kcal)			631,04	610,24
Lípidos (g)			21,16	17,15
Proteínas (g)			29,45	25,16
Carbohidrato(g)			78,56	89,15
				620,64
				19,15
				27,30
				83,86
	MARTES 08	MIÉRCOLES 09	JUEVES 10	VIERNES 11
PRIMER PLATO	Coditos gratinados	Judías blancas	Arroz amarillo	Crema de verduras
SEGUNDO PLATO	Huevos fritos con jamón	Cinta de lomo adobada con ensalada	Merluza a la andaluza con maíz y zanahoria	Filete a la plancha con ensalada
GUARNICIÓN				
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco
Energía (kcal)	731,15	684,36	581,40	724,40
Lípidos (g)	24,19	27,45	19,29	31,16
Proteínas (g)	31,26	32,15	31,16	28,19
Carbohidrato(g)	95,17	78,19	69,19	83,16
				552,68
				18,17
				24,05
				29,38
				71,26
				79,39
	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
PRIMER PLATO	Jornada gastronómica San Isidro Sopa de picadillo Calamares rebozados con ensalada Rosquillas	Espaguetis con tomate	Alubias pintas	Arroz tres delicias
SEGUNDO PLATO		Tortilla de jamón con ensalada	Fajitas de pollo con pimientos	Merluza andaluza con mayonesa
GUARNICIÓN				
POSTRE		Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo
PAN		Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco
Energía (kcal)		567,24	626,08	714,24
Lípidos (g)		22,13	21,16	29,15
Proteínas (g)		31,26	29,15	28,15
Carbohidrato(g)		91,16	77,87	85,16
				635,85
				24,15
				29,52
				84,73
	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
PRIMER PLATO	Lentejas estofadas	Paella de pollo	Macarrones boloñesa	Patatas guisadas
SEGUNDO PLATO	Pizza italiana	Escalope de cerdo con ensalada	Huevos duros con jullana de lechuga	Merluza rebozada con ensalada
GUARNICIÓN				
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco
Energía (kcal)	606,92	671,15	754,28	674,36
Lípidos (g)	20,17	23,13	32,17	33,14
Proteínas (g)	19,32	31,15	27,17	26,17
Carbohidrato(g)	85,16	84,17	73,16	92,42
				68,17
				80,61
	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 01
PRIMER PLATO	Ensalada de pasta (sin atún)	Arroz con tomate	Judías verdes rehogadas	Ensalada alemana
SEGUNDO PLATO	Cinta de lomo con ensalada	Hamburguesa a la plancha con ensalada	Pollo asado en su jugo con ensalada	Merluza al horno con verduras
GUARNICIÓN				
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco
Energía (kcal)	643,84	672,48	703,60	622,88
Lípidos (g)	31,90	27,58	28,12	24,16
Proteínas (g)	25,79	29,18	26,50	34,15
Carbohidrato(g)	65,17	78,19	86,15	67,57
				680,40
				22,49
				26,85
				28,44
				91,75
				77,77

**CONSEJO DE MAYO**

Vitaminízate con zumos naturales y compotas de frutas



**MEDIA MENSUAL**



• Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.

• Se emplea aceite de oliva y girasol

• Postre lácteo de NESTLÉ

• La comida va acompañada de agua.

• A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos

• Las raciones están calculadas para la edad media de 7-12 años

• Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%



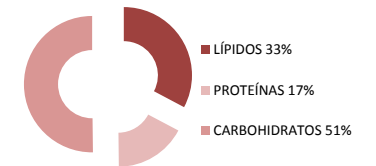
	MARTES 01	MIÉRCOLES 02	JUEVES 03	VIERNES 04		
PRIMER PLATO			Lentejas caseras	Arroz milanesa		
SEGUNDO PLATO			Salchichas cocidas con puré de patatas	Merluza a la plancha con ensalada		
GUARNICIÓN						
POSTRE			Fruta de temporada	Postre lácteo		
PAN			Pan blanco	Pan blanco		
Energía (kcal)			631,04	610,24		
Lípidos (g)			21,16	17,15		
Proteínas (g)			29,45	25,16		
Carbohidrato(g)			78,56	89,15		
620,64				620,64		
19,15				19,15		
27,30				27,30		
83,86				83,86		
	LUNES 07	MARTES 08	MIÉRCOLES 09	JUEVES 10	VIERNES 11	
PRIMER PLATO	Coditos gratinados	Judías blancas	Ensaladilla rusa	Arroz amarillo	Crema de verduras	
SEGUNDO PLATO	Huevos fritos	Cinta de lomo adobada con ensalada	Pollo guisado a la cazadora	Marrajo al perejil con maíz y zanahoria	Filete a la plancha con ensalada	
GUARNICIÓN						
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo	
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
Energía (kcal)	731,15	684,36	581,40	724,40	552,68	
Lípidos (g)	24,19	27,45	19,29	31,16	18,17	
Proteínas (g)	31,26	32,15	31,16	28,19	24,16	
Carbohidrato(g)	95,17	78,19	69,19	83,16	71,26	
654,80					654,80	
24,05					24,05	
29,38					29,38	
79,39					79,39	
	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18	
PRIMER PLATO	Jornada gastronómica San Isidro Sopa de picadillo Escalope a la madrileña con ensalada Rosquillas		Espaguetis con atún	Alubias pintas	Ensalada de arroz	
SEGUNDO PLATO			Tortilla de jamón con ensalada	Fajitas de pollo con pimientos	Merluza a la andaluza con mayonesa	
GUARNICIÓN						
POSTRE				Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo
PAN				Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco
Energía (kcal)			567,24	626,08	714,24	
Lípidos (g)			22,13	21,16	29,15	
Proteínas (g)			31,26	29,15	28,15	
Carbohidrato(g)			91,16	77,87	85,16	
635,85					635,85	
24,15					24,15	
29,52					29,52	
84,73					84,73	
	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25	
PRIMER PLATO		Paella de pollo	Crema de calabacín	Macarrones boloñesa	Patatas guisadas	
SEGUNDO PLATO	Lentejas estofadas	Escalope de cerdo con ensalada	Ternera carbonada con patatas fritas	Huevos rellenos con juliana de lechuga	Merluza rebozada con ensalada	
GUARNICIÓN						
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo	
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
Energía (kcal)	606,92	671,15	680,32	754,28	674,36	
Lípidos (g)	20,17	23,13	31,15	32,17	33,14	
Proteínas (g)	19,32	31,15	27,17	24,15	26,17	
Carbohidrato(g)	85,16	84,17	73,16	92,42	68,17	
677,41					677,41	
27,95					27,95	
25,59					25,59	
80,61					80,61	
	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 01	
PRIMER PLATO		Garbanzos guisados	Arroz con tomate	Judías verdes rehogadas	Ensalada alemana	
SEGUNDO PLATO	Ensalada de pasta	Tortilla de patatas con tomate aliñado	Hamburguesa a la plancha con ensalada	Pollo asado en su jugo con ensalada	Merluza al horno con verduras	
GUARNICIÓN						
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo	
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
Energía (kcal)	643,84	672,48	703,60	622,88	680,40	
Lípidos (g)	31,90	27,58	28,12	24,16	22,49	
Proteínas (g)	25,79	29,18	26,50	34,15	26,60	
Carbohidrato(g)	65,17	78,19	86,15	67,57	91,75	
664,64					664,64	
26,85					26,85	
28,44					28,44	
77,77					77,77	

CONSEJO DE MAYO

Vitaminízate con zumos naturales y compotas de frutas



MEDIA MENSUAL



• Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.

• Se emplea aceite de oliva y girasol

• Postre lácteo de NESTLÉ

• La comida va acompañada de agua.

• A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos

• Las raciones están calculadas para la edad media de 7-12 años

• Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%





	LUNES 30	MARTES 01	MIÉRCOLES 02	JUEVES 03	VIERNES 04
PRIMER PLATO	<b>DÍA FESTIVO</b>	<b>DÍA FESTIVO</b>	<b>COMUNIDAD DE MADRID</b>	Verduras salteadas	Brocoli al vapor
SEGUNDO PLATO				Jamonicitos al horno con ensalada	Tortitas de carne con zanahoria rallada
GUARNICIÓN				LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
POSTRE				PAN BLANCO	PAN BLANCO
PAN					
	LUNES 07	MARTES 08	MIÉRCOLES 09	JUEVES 10	VIERNES 11
PRIMER PLATO	Sopa Juliana	Wok de verduras con tiras ternera	Crema de calabaza	Guisantes rehogados	<b>Brochetas de rape con pimientos y tomate</b>
SEGUNDO PLATO	Merluza con guisantes y ensalada		Tortilla francesa con tomate aliñado	Magro guisado con setas	
GUARNICIÓN					
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
PRIMER PLATO	Salteado de calabacín con zanahoria	<b>SAN ISIDRO</b>	Judías verdes hervidas	Ensalada de remolacha	<b>Huevos al nido en berenjena</b>
SEGUNDO PLATO	Pechuga a la plancha		Limanda al horno con patatas	Cinta de sajonia plancha c/ setas	
GUARNICIÓN					
POSTRE	LECHE / FRUTA		LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
PRIMER PLATO	Sopa de verduras	Revuelto de trigueros, ajetes y gambas	Acelgas al vapor	Ensalada de pepino, zanahoria y cebolla	Crema de zanahoria
SEGUNDO PLATO	Merluza al horno		Salmón a la plancha con ensalada	<b>Hamburguesas de pollo con arroz</b>	Lomo a la plancha con pimientos
GUARNICIÓN					
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 01
PRIMER PLATO	Sopa de estrellas	Ensalada de tomate con queso fresco	Alcachofas hervidas	Crema de verduras	Berenjenas salteadas
SEGUNDO PLATO	Emperador a la plancha c/ verduritas	Tiras de pollo salteado	Gallo a la plancha con zanahoria	Hamburguesa caseras	Huevos duros con mayonesa
GUARNICIÓN					
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO

SUGERENCIAS DE RECETA

**BROCHETAS DE RAPE CON PIMIENTOS Y TOMATE**

Cortamos el pescado en cuadrados medianos. Regamos con el zumo de limón. Aliñamos con aceite de oliva y salpimentamos al gusto.

Dejamos que marine una hora aproximadamente. Después, lavamos los pimientos, las cebollas y los tomates y los cortamos en trozos. Dejamos las brochetas en agua unos 10 minutos. Escurrimos y vamos colocando un trozo de cada ingrediente en ellas. Pasamos la brocheta por el sartén.



**HUEVOS AL NIDO EN BERENJENA**

Pre calentamos el horno a 180 grados. Después lavamos y cortamos a lo largo las berenjenas, las salpimentamos, les añadimos de aceite de oliva y

horneamos durante 25 min. Picamos las cebolletas. Una vez horneadas las berenjenas les retiramos su carne sin romper la piel, reservamos la carne.



Salteamos las cebolletas 5 min, añadimos tomate en conserva y cocemos todo durante 10 min. Añadimos la carne reservada y dejamos que siga cocinando durante otros 10 min. Repartimos este relleno en las cuatro cáscaras de berenjena, casacamos un huevo pequeño encima y metemos al horno otros 8 min.

**HAMBURGUESAS DE POLLO CON ARROZ**

Cocinar el arroz (1 taza de arroz por cada 2 de agua). Cuando esté hecho, dejarlo enfriar. En otro cazo, cocinar las pechugas de pollo y cuando esté frío, desmenuzarlo.

En un bol, mezclar el arroz, los trocitos de pollo, ajo, perejil y 1 huevo.

Salpimentar todo a gusto. Dar forma a las hamburguesas, aproximadamente 2 cm de grosor. Poner las hamburguesas a la plancha en una sartén antiadherente, por unos 5 minutitos cada lado, hasta que doren.

