9

23

16 Arroz Campesina.

Pan y Agua 1

Fruta de Temporada

Zanahoria en Guiso

Fruta de Temporada

30 Crema de Zanahoria ECO. 12 Marmitako de Salmón. 4-12

Pan y Agua 1

Pan y Agua 1 Fruta de Temporada

	Martes
10	Arroz con Verduras Pollo Asado 12 Patatas Dado 12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada
17	Cena: Verdura + Huevo + L Espirales con Verdura y Tom Tortilla Francesa. 3 Ensalada de Lechuga y Zana

ura y Tomate 1-3T-6T-10T ıga y Zanahoria 12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada

Pasta Salteada 1-3T-6T-10T 24 Hamburguesa de Merluza 4 Ensalada de Lechuga y Maíz 12

Pan y Agua 1

Fruta de Temporada

Miércoles
Milercoles
Macarrones con Tomate 1-3T-6T-10T

Caballa en Aceite 4

Pimientos Asados

Pan Integral y Agua 1

Fruta de Temporada

Pollo al Ajillo

Pan Integral y Agua 1

Fruta de Temporada

Lentejas Con Arroz. 1T

Pan Integral y Agua 1

Fruta de Temporada

Guisantes (dentro del Guiso)

Carcamusas

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Ensalada de Lechuga y Maíz 12

Garbanzos Estofados con Patata 12

11

18

25

12 Judías Verdes con Patata 12 Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz 12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada

Jueves

13	Lentejas con Chorizo. 1T-6T-12T-12		
	Tortilla Francesa. 3		
	Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12		
	Pan y Agua 1		
	Fruta de Temporada y Yogur de Soja 1T-6-8T		

Viernes

19 Crema de Calabacín ECO. 12 Merluza a la Bilbaína 4-12-14T Pimientos Asados Pan y Agua 1 Fruta de Temporada

	Ocha. Verdara i Carrie i Frata
20	Potaje de Alubias Viudas Blancas. 12
	Tortilla de Patata con Cebolla. 3
	Ensalada de Lechuga y Tomate 12
	Pan y Agua 1
	Fruta de Temporada

Sopa de Cocido 1-3T-6T-10T

	Cena: Arroz + Carne + Fruta
26	Chorizo 6T-12T
	Tortilla Francesa con Atún. 3-4
	Ensalada de Lechuga y Tomate 12
	Pan y Agua 1
	Fruta de Temporada

Cocido Completo con Verduras 6T-12T
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada y Yogur de Soja 1T-6-8T

27

Lunes

Cinta de Lomo Adobado al Horno

Ensalada de Lechuga y Tomate 12

Crema de Verduras ECO. 12

Albóndigas de Ternera en Salsa 6-12



Pan y Agua 1

Pan y Agua 1 Fruta de Temporada

Fruta de Temporada

30 Crema de Zanahoria ECO. 12 Marmitako de Salmón. 4-12

	Lamas		Monto
	Lunes		Martes
Г	্ব	10	Arroz con Verduras
Ľ	2	٠٠	Pollo Asado 12
			Patatas Dado 12
			Pan y Agua 1
			Fruta de Temporada
			Conc. Vanduna I Dagada I I Kataa
_	Anna Camanaina		Cena: Verdura + Pescado + Lácteo
	6 Arroz Campesina.	17	Pasta sin gluten ni huevo con Verdura y Tomate 6T
	Cinta de Lomo Adobado al Horno		Caballa en Aceite 4
	Ensalada de Lechuga y Tomate 12		Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12
	Pan y Agua 1		Pan y Agua 1
	Fruta de Temporada		Fruta de Temporada
	·		. rata ao remperada
	_		
	Cena : Verdura + Pescado + Fruta		Cena: Verdura + Carne + Lácteo
2	Coliflor a la Italiana 1-2T-4T-6T-7T-10T-14T	24	Pasta sin gluten ni Huevo con Salsa de Calabaza 6T-7
	Albóndigas de Ternera en Salsa 6-12		Hamburguesa de Merluza 4
	Zanahoria en Guiso		Ensalada de Lechuga y Maíz 12

evo con Salsa de uza 4 Ensalada de Lechuga y Maíz 12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada

Miércoles Pasta Sin Huevo con Tomate 6T 11 Caballa en Aceite 4 Pimientos Asados Pan Integral y Agua 1 Fruta de Temporada Garbanzos Estofados con Patata 12 18 Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz 12 Pan Integral y Agua 1 Fruta de Temporada 25 Carcamusas

Lentejas Con Arroz. 1T Guisantes (dentro del Guiso) Pan Integral y Agua 1 Fruta de Temporada

	040103			
Judías Verdes con Patata Salchichas de Pavo al Hori				
	Salchichas de Pavo al Horno			
	Ensalada de Lechuga y Maíz 12			
Pan y Agua 1				
	Fruta de Temporada			

Crema de Calabacín ECO. 12

Merluza a la Bilbaína 4-12-14T

Menestra de Verduras con York y

Ensalada de Lechuga y Tomate 12

Pimientos Asados

Fruta de Temporada

Pan y Agua 1

Chorizo 6T-12T

Pan y Agua 1

Filete de Pollo al Horno

Fruta de Temporada

19

26

		Viernes
	13	Lentejas con Chorizo. 1T-6T-12T-12 Merluza al Horno 4-14T
ت.	Merluza al Horno 4-14T	
		Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12
		Pan y Agua 1
		Fruta de Temporada y Yogur 7

Cena: Verdura + Carne + Fruta

	20	Potaje de Alubias Viudas Blancas. 12		
		Salchichas de Pavo al Horno		
Ensalada de Lechuga y Tomate 12				
		Pan y Agua 1		
		Fruta de Temporada		

27	Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo) 6T-12
	Cocido Completo con Verduras 6T-12T
	Pan y Agua 1

Fruta de Temporada y Yogur 7

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

9

16

23

Fruta de Temporada

30 Crema de Zanahoria ECO. 12 Marmitako de Salmón. 4-12

Pan y Agua 1

Pan y Agua 1 Fruta de Temporada

ALÉRGENOS 1-Gluten 2-Crustaceo 3-Huevo 4-Pescado 5-Cacahuete 6-Soja 7-Leche y Derivados 8-Frutos Secos 9-Apio 10-Mostaza 11-Sesamo 12-Sulfitos 13-Altramuces 14-Moluscos

Lunes		Martes
	10	Arroz con Verduras Pollo Asado 12 Patatas Dado 12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada
Arroz Campesina. Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate 12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada	17	Cena: Verdura + Huevo + Lácteo Espirales con Verdura y Tomate 1-3T-6T-10T Tortilla Francesa. 3 Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta Crema de Verduras ECO. 12	24	Cena: Verdura + Carne + Lácteo Pasta Salteada 1-3T-6T-10T
Albóndigas de Ternera en Salsa 6-12		Hamburguesa de Merluza 4
Zanahoria en Guiso		Ensalada de Lechuga y Maíz 12

aíz 12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada

Miércoles Macarrones con Tomate 1-3T-6T-10T 11 Caballa en Aceite 4 Pimientos Asados Pan Integral y Agua: Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta Garbanzos Estofados con Patata 12 18 Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz 12 Pan Integral y Agua 1

Fruta de Temporada

Lentejas Con Arroz. 1T

Pan Integral y Agua 1

Fruta de Temporada

Guisantes (dentro del Guiso)

Carcamusas

25

	Pan y Agua 1
	Fruta de Temporada
	Cena: Arroz + Pescado + Fruta
19	Crema de Calabacín ECO. 12 Merluza a la Bilbaína 4-12-14T
	Merluza a la Bilbaína 4-12-14T
	Pimientos Asados

12

Jueves

Judías Verdes con Patata 12

Salchichas de Pavo al Horno

Ensalada de Lechuga y Maíz 12

Pan y Agua 1 Fruta de Temporada

20 Tortilla de Patata con Cebolla. 3 Ensalada de Lechuga y Tomate 12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada

27

13

Menestra de Verduras con York y 26 Chorizo 6T-12T Tortilla Francesa con Atún. 3-4 Ensalada de Lechuga y Tomate 12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada

Pan y Agua 1 Fruta de Temporada y Yogur de Soja

Cocido Completo con Verduras 6T-12T

Sopa de Cocido 1-3T-6T-10T

Viernes

Lentejas con Chorizo. 1T-6T-12T-12

Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12

Fruta de Temporada y Yogur de Soja

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Potaje de Alubias Viudas Blancas. 12

Tortilla Francesa. 3

Pan y Agua 1



9

16

23

30 Crema de Zanahoria ECO. 12 Marmitako de Salmón. 4-12

> Pan y Agua 1 Fruta de Temporada

Menú Sin Pavo
4
ALÉRGENOS
I-Gluten
2-Crustaceo
3-Huevo
1-Pescado
5-Cacahuete 6-Soja
7-Leche y
Derivados
3-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramuces
14-Moluscos

Lunes		Martes
Zunoo	10	Arroz con Verduras Pollo Asado 12 Patatas Dado 12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada
Arroz Campesina. Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate 12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada	17	Cena: Verdura + Pescado + Lácteo Espirales con Verdura y Tomate 1-3T-6T-10T Croquetas de Bacalao 1-2T-3T-4-6T-7-14T Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta Coliflor a la Italiana 1-2T-4T-6T-7T-10T-14T Albóndigas de Ternera en Salsa 6-12 Zanahoria en Guiso Pan y Agua 1 Fruta de Temporada	24	Cena: Verdura + Huevo + Lácteo Macarrones con Salsa de Calabaza 1-3T-6T-7-10T Hamburguesa de Merluza 4 Ensalada de Lechuga y Maíz 12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada

nuga y Maíz 12 rada

Miércoles Macarrones con Tomate 1-3T-6T-10T 11 Caballa en Aceite 4 Pimientos Asados Pan Integral y Agua 1 Fruta de Temporada Garbanzos Estofados con Patata 12 18 Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz 12 Pan Integral y Agua 1 Fruta de Temporada Lentejas Con Arroz. 1T 25 Carcamusas Pan Integral y Agua 1 Fruta de Temporada

Guisantes (dentro del Guiso)

	040103
12	Judías Verdes con Patata 12 Filete de Pollo al Horno
	Ensalada de Lechuga y Maíz 12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada

19

26

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Menestra de Verduras con York y

Ensalada de Lechuga y Tomate 12

Tortilla Francesa con Atún. 3-4

Crema de Calabacín ECO. 12

Merluza a la Bilbaína 4-12-14T

Pimientos Asados

Fruta de Temporada

Pan y Agua 1

Chorizo 6T-12T

Pan y Agua 1

Fruta de Temporada

		Viernes
	13	Lentejas con Chorizo. 1T-6T-12T-12
L		Lentejas con Chorizo. 1T-6T-12T-12 Tortilla Francesa. 3
		Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12
		Pan y Agua 1
		Fruta de Temporada y Yogur 7

	Cena: Verdura + Carne + Fruta
20	Potaje de Alubias Viudas Blancas. 12 Tortilla de Patata con Cebolla. 3
	Tortilla de Patata con Cebolla. 3
	Ensalada de Lechuga y Tomate 12
	Pan y Agua 1
	Fruta de Temporada

Sopa de Cocido 1-3T-6T-10T 27 Cocido Completo con Verduras 6T-12T Pan y Agua 1 Fruta de Temporada y Yogur 7

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Lunes 9 10 16 Arroz Campesina. (152 g arroz) 4R de HC Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate 12 Pan Integral (23 g) y Agua 1 R de HC 1 Fruta de Temporada 1R de HC Coliflor a la Italiana (sin tomate frito) 100 g 24 coliflor) 2R de HC 1-2T-4T-6T-7T-10T-14T Albóndigas de Ternera en Salsa (105 g) 1,5 R de HC 6-12 Zanahoria Rehogada (100g) 0.5 R de HC Pan Integral (23 g) y Agua 1 R de HC 1 Fruta de Temporada 1R de HC Crema de Zanahoria (patata 97,5 g y zanahoria 100 g) 2 R de HC 12 Marmitako de Salmón (130 g patata) 2 R de HC 4-12 Pan Integral (23 g) y Agua 1 R de HC 1 Fruta de Temporada 1R de HC

Martes

Arroz con Verduras (114g arroz) 3 R de HC

Pollo Asado 12

Patatas Dado al Horno (35 g) 1 R de HC 12

Pan Integral (23 g) y Agua 1 R de HC 1 Fruta de Temporada 1R de HC

ena: Verdura + Pescado + Lácteo

Pasta con Verduras y una cucharadita de tomate (90 g pasta) 2R de HC 1-3T-6T-10T

Croquetas de Bacalao (80g) 2 R de HC

Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12

Pan Integral (23 g) y Agua 1 R de HC 1 Fruta de Temporada 1 R de HC.

ena: Verdura + Huevo + Lácteo

Pasta con Tomate (112,5 g pasta y 50 g tomate frito) 3 R de HC 1-3T-6T-10T

Hamburguesa de Merluza (100g hamburguesa) 0,5R de HC 4 Ensalada de Lechuga y Maíz (25 g maíz) 0,5R de HC 12

Pan Integral (23 g) y Agua 1 R de HC 1 Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

Miércoles

Pasta con Tomate (158g pasta y 50g Tomate Frito) 4R de HC 1-3T-6T-10T Caballa en Aceite 4

Pimientos Asados

11

Pan Integral (23 g) y Agua 1 R de HC 1 Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Garbanzos Estofados con Patata (165 g garbanzos, 32,5g patata cocida) 3,5R de HC 12

Pollo al Ajillo

Ensalada de Lechuga y Maíz (25 g maíz) 0,5R de HC 12 Pan Integral (23 g) y Agua 1 R de HC 1

Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

25 Lentejas Con Arroz 125 g lentejas, 38g arroz) 3,5R de HC 1T

Cinta de Lomo al Horno

Guisantes Rehogados 50 g 0,5 R de HC

Pan Integral (23 g) y Agua 1 R de HC 1 Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Verdura + Pescado + Fru

Jueves

Judías Verdes con Patata (125 g judías, 97,5 g patata hervida) 2R de HC 12
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz (25 g maíz)
0 5R de HC 12

Pan Integral (46 g) y Agua 2R de HC 1 Fruta de Temporada 1,5 R de HC

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Crema de Calabacín ECO 150g calabacín y 130 g patata 2.5R

Merluza a la Bilbaína 4-12-14T

Pimientos Asados

Pan Integral (46 g) y Agua 2R de HC 1 Fruta de Temporada 1,5 R de HC

ena: Patata + Carne + Frut

Menestra de Verduras con York y Chorizo (100g menestra) 0,5R de HC

Tortilla Francesa con Atún. 3-4

Patatas Dado al Horno (70 g) 2 R de HC

Pan Integral (46 g) y Agua 2R de HC 1 Fruta de Temporada 1.5 R de HC

Cena: Patata + Carne + Lácteo

Viernes

Lentejas con Chorizo. (175 g lentejas, 32,5 g Patata Cocida) 4R de HC <u>1T-6T-12T-12</u>
Tortilla Francesa. 3

Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12

Pan Integral (23 g) y Agua 1 R de HC 1 Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Potaje de Alubias Viudas Blancas. (sin patata, ni tomate frito) (110 g alubias) 2R de HC

Tortilla de Patata con Cebolla. (125g Tortilla) 2R de HC 3

Ensalada de Lechuga y Tomate 12

Pan Integral (23 g) y Agua 1 R de HC 1 Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

27 Sopa de Cocido (45 g fideos) 1R de HC 1-3T-6T-10T-12

Cocido Completo (110 g garbanzos, 65 g patata) 3 R de HC 12

Pan Integral (23 g) y Agua 1 R de HC 1 Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

