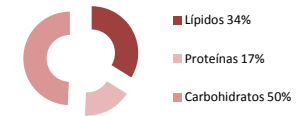


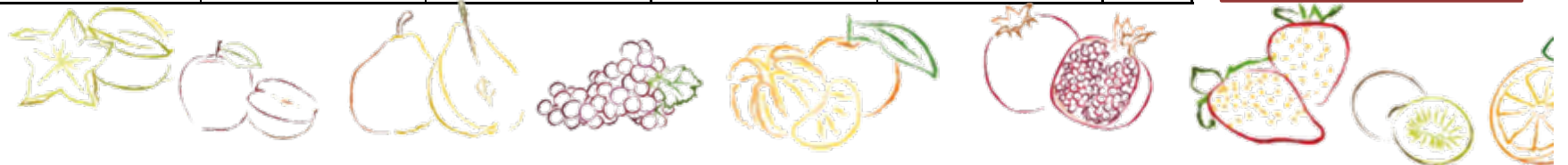
| | LUNES 02 | MARTES 03 | MIÉRCOLES 04 | JUEVES 05 | VIERNES 06 | | |
|-----------------|----------------------------|-----------------------|---|--------------------------|------------------------------|--|--------|
| PRIMER PLATO | PATATAS RIOJANAS | LENTEJAS ESTOFADAS | CREMA DE CALABAZA | MACARRONES GRATINADOS | ARROZ MILANESA | | |
| SEGUNDO PLATO | POLLO ASADO EN SU JUGO | MERLUZA A LA ANDALUZA | RABAS DE CALAMAR Y EMPANADILLAS DE BONITO | HAMBURGUESA A LA PLANCHA | TORTILLA DE JAMON | | |
| GUARNICIÓN | VERDURAS | TOMATE ALIÑADO | ENSALADA MIXTA | GUISANTES | MAÍZ Y ZANAHORIA | | |
| POSTRE | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | POSTRE LACTEO | FRUTA DE TEMPORADA | POSTRE LACTEO | | |
| PAN | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | | |
| Energía (kcal.) | 575,63 | 706,92 | 707,46 | 766,30 | 775,15 | | 706,29 |
| Lípidos (g) | 16,15 | 25,65 | 35,01 | 26,07 | 29,02 | | 26,38 |
| Proteínas (g) | 25,10 | 30,24 | 17,66 | 33,05 | 28,22 | | 26,85 |
| Carbohidrato(g) | 80,01 | 88,90 | 81,07 | 104,50 | 100,06 | | 90,91 |
| | LUNES 09 | MARTES 10 | MIÉRCOLES 11 | JUEVES 12 | VIERNES 13 | | |
| PRIMER PLATO | ESPAGUETIS CARBONARA | CREMA DE VERDURAS | SOPA DE COCIDO | | | | |
| SEGUNDO PLATO | MARRAJA A LA PLANCHA | ALBÓNDIGAS DE TERNERA | COCIDO COMPLETO | | | | |
| GUARNICIÓN | ENSALADA MIXTA | A LA JARDINERA | VERDURAS | | | | |
| POSTRE | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | POSTRE LACTEO | | | | |
| PAN | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | | | | |
| Energía (kcal.) | 734,67 | 610,97 | 823,91 | | | | 723,19 |
| Lípidos (g) | 24,73 | 25,19 | 25,68 | | | | 25,20 |
| Proteínas (g) | 31,25 | 25,07 | 42,93 | | | | 33,08 |
| Carbohidrato(g) | 101,05 | 70,84 | 106,38 | | | | 92,76 |
| | LUNES 16 | MARTES 17 | MIÉRCOLES 18 | JUEVES 19 | VIERNES 20 | | |
| PRIMER PLATO | ARROZ CON MAGRO | CODITOS CON ATUN | MARMITAKO DE BONITO | LENTEJAS DE LA ABUELA | SOPA DE AVE CON FIDEOS | | |
| SEGUNDO PLATO | TORTILLA FRANCESA | ESCALOPE DE POLLO | COSTILLAS BBQ | SAN JACOBO | FOGONERO CON TOMATE | | |
| GUARNICIÓN | TOMATE ALIÑADO | JULIANA DE LECHUGA | AROS DE CEBOLLA | ENSALADA VARIADA | PATATAS FRITAS | | |
| POSTRE | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | POSTRE LACTEO | FRUTA DE TEMPORADA | POSTRE LACTEO | | |
| PAN | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | | |
| Energía (kcal.) | 784,03 | 884,22 | 708,47 | 835,63 | 710,28 | | 627,72 |
| Lípidos (g) | 29,76 | 36,64 | 29,37 | 42,16 | 29,25 | | 27,48 |
| Proteínas (g) | 29,35 | 39,30 | 25,43 | 35,81 | 32,19 | | 26,55 |
| Carbohidrato(g) | 99,59 | 104,35 | 83,78 | 77,86 | 78,44 | | 68,89 |
| | LUNES 23 | MARTES 24 | MIÉRCOLES 25 | JUEVES 26 | VIERNES 27 | | |
| PRIMER PLATO | ARROZ CON TOMATE | SOPA DE PICADILLO | TALLARINES CON PISTO | CREMA DE VERDURAS | ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS | | |
| SEGUNDO PLATO | CINTA DE LOMO A LA PLANCHA | HUEVOS FRITOS | CAZÓN EN ADOBO | POLLO AL CURRY | TERNERA CARBONADA | | |
| GUARNICIÓN | ENSALADA MIXTA | PATATAS FRITAS | ENSALADA VARIADA | ARROZ BLANCO | CHAMPIÑONES | | |
| POSTRE | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | POSTRE LACTEO | FRUTA DE TEMPORADA | POSTRE LACTEO | | |
| PAN | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | | |
| Energía (kcal.) | 782,58 | 735,25 | 797,50 | 600,64 | 619,75 | | 707,14 |
| Lípidos (g) | 38,65 | 30,59 | 30,33 | 13,31 | 17,32 | | 26,04 |
| Proteínas (g) | 26,35 | 31,77 | 27,38 | 27,94 | 32,14 | | 29,12 |
| Carbohidrato(g) | 102,43 | 82,89 | 122,87 | 91,19 | 83,81 | | 96,64 |
| | LUNES 30 | MARTES 31 | MIÉRCOLES 01/11 | JUEVES 02/11 | VIERNES 03/11 | | |
| PRIMER PLATO | HÉLICES CON ATÚN | SOPA DE COCIDO | | | | | |
| SEGUNDO PLATO | SALCHICHAS FRESCAS | COCIDO COMPLETO | | | | | |
| GUARNICIÓN | ENSALADA VARIADA | VERDURAS | | | | | |
| POSTRE | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | | | | | |
| PAN | PAN BLANCO | PAN BLANCO | | | | | |
| Energía (kcal.) | 748,47 | 823,91 | | | | | 786,19 |
| Lípidos (g) | 28,87 | 25,68 | | | | | 27,28 |
| Proteínas (g) | 25,75 | 42,93 | | | | | 34,34 |
| Carbohidrato(g) | 101,82 | 106,38 | | | | | 104,10 |

CONSEJO DE OCTUBRE

Incluye verduras en todas tus comidas y cenas. Tienen un alto valor nutricional



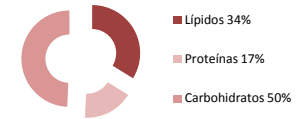
- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos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



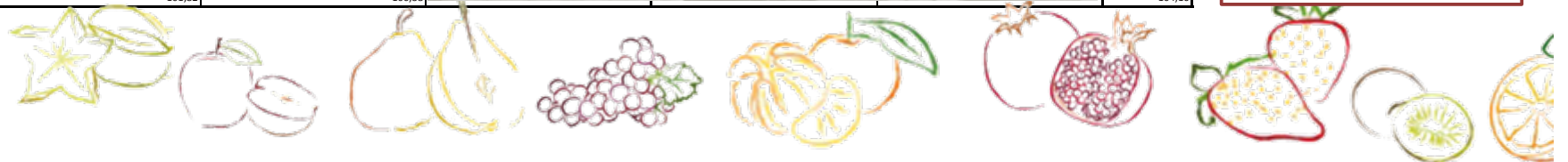
| | LUNES 02 | MARTES 03 | MIÉRCOLES 04 | JUEVES 05 | VIERNES 06 | | |
|-----------------|----------------------------|--|-------------------------|----------------------------|------------------------------|--|--------|
| PRIMER PLATO | PATATAS RIOJANAS | LENTEJAS ESTOFADAS | CREMA DE CALABAZA | ESPAGUETIS GRATINADOS | ARROZ MILANESA | | |
| SEGUNDO PLATO | POLLO ASADO EN SU JUGO | MERLUZA AL HORNO | CALAMARES A LA ANDALUZA | HAMBURGUESA A LA PLANCHA | TORTILLA DE JAMON | | |
| GUARNICIÓN | VERDURAS | TOMATE ASADO | ENSALADA MIXTA | GUISANTES | MAÍZ Y ZANAHORIA | | |
| POSTRE | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | POSTRE LACTEO | FRUTA DE TEMPORADA | POSTRE LACTEO | | |
| PAN | PAN SIN GLUTEN | PAN SIN GLUTEN | PAN SIN GLUTEN | PAN SIN GLUTEN | PAN SIN GLUTEN | | |
| Energía (kcal.) | 575,63 | 706,92 | 707,46 | 766,30 | 775,15 | | 706,29 |
| Lípidos (g) | 16,15 | 25,65 | 35,01 | 26,07 | 29,02 | | 26,38 |
| Proteínas (g) | 25,10 | 30,24 | 17,66 | 33,05 | 28,22 | | 26,85 |
| Carbohidrato(g) | 80,01 | 88,90 | 81,07 | 104,50 | 100,06 | | 90,91 |
| | LUNES 09 | MARTES 10 | MIÉRCOLES 11 | JUEVES 12 | VIERNES 13 | | |
| PRIMER PLATO | MACARRONES CARBONARA | CREMA DE VERDURAS | SOPA DE FIDEOS | | | | |
| SEGUNDO PLATO | MARRAJA A LA PLANCHA | ALBÓNDIGAS DE TERNERA CASERAS A LA JARDINERA | MORCILLO Y GARBANZOS | | | | |
| GUARNICIÓN | ENSALADA MIXTA | FRUTA DE TEMPORADA | VERDURAS | | | | |
| POSTRE | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | POSTRE LACTEO | | | | |
| PAN | PAN SIN GLUTEN | PAN SIN GLUTEN | PAN SIN GLUTEN | | | | |
| Energía (kcal.) | 734,67 | 610,97 | 823,91 | | | | 723,19 |
| Lípidos (g) | 24,73 | 25,19 | 25,68 | | | | 25,20 |
| Proteínas (g) | 31,25 | 25,07 | 42,93 | | | | 33,08 |
| Carbohidrato(g) | 101,05 | 70,84 | 106,38 | | | | 92,76 |
| | LUNES 16 | MARTES 17 | MIÉRCOLES 18 | JUEVES 19 | VIERNES 20 | | |
| PRIMER PLATO | ARROZ CON MAGRO | ESPAGUETIS CON ATUN | MARMITAKO DE BONITO | LENTEJAS DE LA ABUELA | SOPA DE FIDEOS | | |
| SEGUNDO PLATO | TORTILLA FRANCESA | FILETE DE POLLO A LA PLANCHA | COSTILLAS ASADAS | JAMON Y QUESO A LA PLANCHA | FOGONERO CON TOMATE | | |
| GUARNICIÓN | TOMATE ALIÑADO | JULIANA DE LECHUGA | ENSALADA MIXTA | ENSALADA VARIADA | PATATAS FRITAS | | |
| POSTRE | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | POSTRE LACTEO | FRUTA DE TEMPORADA | POSTRE LACTEO | | |
| PAN | PAN SIN GLUTEN | PAN SIN GLUTEN | PAN SIN GLUTEN | PAN SIN GLUTEN | PAN SIN GLUTEN | | |
| Energía (kcal.) | 784,03 | 884,22 | 708,47 | 835,63 | 710,28 | | 627,72 |
| Lípidos (g) | 29,76 | 36,64 | 42,16 | 42,16 | 29,25 | | 27,48 |
| Proteínas (g) | 29,35 | 39,30 | 25,43 | 35,81 | 32,19 | | 26,55 |
| Carbohidrato(g) | 99,59 | 104,35 | 83,78 | 77,86 | 78,44 | | 68,89 |
| | LUNES 23 | MARTES 24 | MIÉRCOLES 25 | JUEVES 26 | VIERNES 27 | | |
| PRIMER PLATO | ARROZ CON TOMATE | SOPA DE FIDEOS | MACARRONES CON PISTO | CREMA DE VERDURAS | ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS | | |
| SEGUNDO PLATO | CINTA DE LOMO A LA PLANCHA | HUEVOS FRITOS | CAZÓN EN ADOBO | POLLO A LA PLANCHA | TERNERA CARBONADA | | |
| GUARNICIÓN | ENSALADA MIXTA | PATATAS FRITAS | ENSALADA VARIADA | ARROZ BLANCO | CHAMPIÑONES | | |
| POSTRE | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | POSTRE LACTEO | FRUTA DE TEMPORADA | POSTRE LACTEO | | |
| PAN | PAN SIN GLUTEN | PAN SIN GLUTEN | PAN SIN GLUTEN | PAN SIN GLUTEN | PAN SIN GLUTEN | | |
| Energía (kcal.) | 782,58 | 735,25 | 797,50 | 600,64 | 619,75 | | 707,14 |
| Lípidos (g) | 38,65 | 30,59 | 30,33 | 13,31 | 17,32 | | 26,04 |
| Proteínas (g) | 26,35 | 31,77 | 27,38 | 27,94 | 32,14 | | 29,12 |
| Carbohidrato(g) | 102,43 | 82,89 | 122,87 | 91,19 | 83,81 | | 96,64 |
| | LUNES 30 | MARTES 31 | MIÉRCOLES 01/11 | JUEVES 02/11 | VIERNES 03/11 | | |
| PRIMER PLATO | ESPAGUETIS CON ATÚN | SOPA DE FIDEOS | | | | | |
| SEGUNDO PLATO | SALCHICHAS FRESCAS | MORCILLO Y GARBANZOS | | | | | |
| GUARNICIÓN | ENSALADA VARIADA | VERDURAS | | | | | |
| POSTRE | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | | | | | |
| PAN | PAN SIN GLUTEN | PAN SIN GLUTEN | | | | | |
| Energía (kcal.) | 748,47 | 823,91 | | | | | 786,19 |
| Lípidos (g) | 28,87 | 25,68 | | | | | 27,28 |
| Proteínas (g) | 25,75 | 42,93 | | | | | 34,34 |
| Carbohidrato(g) | 101,82 | 106,38 | | | | | 104,10 |

CONSEJO DE OCTUBRE

Incluye verduras en todas tus comidas y cenas. Tienen un alto valor nutricional



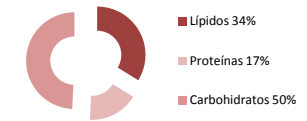
- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos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



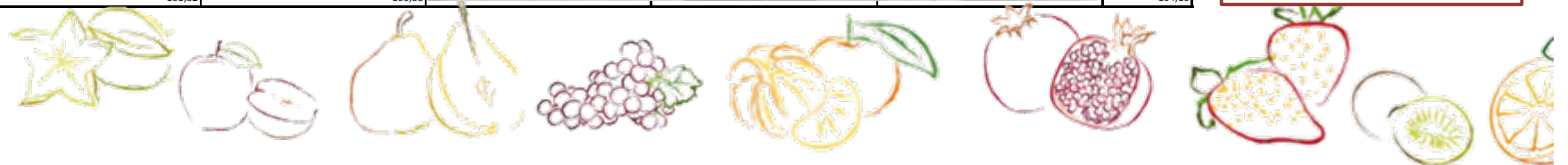
| | LUNES 02 | MARTES 03 | MIÉRCOLES 04 | JUEVES 05 | VIERNES 06 | | |
|-----------------|----------------------------|--|-------------------------|----------------------------|------------------------------|--|--------|
| PRIMER PLATO | PATATAS RIOJANAS | LENTEJAS ESTOFADAS | CREMA DE CALABAZA | ESPAGUETIS GRATINADOS | ARROZ MILANESA | | |
| SEGUNDO PLATO | POLLO ASADO EN SU JUGO | MERLUZA A LA ANDALUZA | CALAMARES A LA ANDALUZA | HAMBURGUESA A LA PLANCHA | JAMON A LA PLANCHA | | |
| GUARNICIÓN | VERDURAS | TOMATE ALIÑADO | ENSALADA MIXTA | GUISANTES | MAÍZ Y ZANAHORIA | | |
| POSTRE | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | POSTRE LACTEO | FRUTA DE TEMPORADA | POSTRE LACTEO | | |
| PAN | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | | |
| Energía (kcal.) | 575,63 | 706,92 | 707,46 | 766,30 | 775,15 | | 706,29 |
| Lípidos (g) | 16,15 | 25,65 | 35,01 | 26,07 | 29,02 | | 26,38 |
| Proteínas (g) | 25,10 | 30,24 | 17,66 | 33,05 | 28,22 | | 26,85 |
| Carbohidrato(g) | 80,01 | 88,90 | 81,07 | 104,50 | 100,06 | | 90,91 |
| | LUNES 09 | MARTES 10 | MIÉRCOLES 11 | JUEVES 12 | VIERNES 13 | | |
| PRIMER PLATO | MACARRONES CARBONARA | CREMA DE VERDURAS | SOPA DE FIDEOS | | | | |
| SEGUNDO PLATO | MARRAJA A LA PLANCHA | ALBÓNDIGAS DE TERNERA CASERAS A LA JARDINERA | MORCILLO Y GARBANZOS | | | | |
| GUARNICIÓN | ENSALADA MIXTA | FRUTA DE TEMPORADA | VERDURAS | | | | |
| POSTRE | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | POSTRE LACTEO | | | | |
| PAN | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | | | | |
| Energía (kcal.) | 734,67 | 610,97 | 823,91 | | | | 723,19 |
| Lípidos (g) | 24,73 | 25,19 | 25,68 | | | | 25,20 |
| Proteínas (g) | 31,25 | 25,07 | 42,93 | | | | 33,08 |
| Carbohidrato(g) | 101,05 | 70,84 | 106,38 | | | | 92,76 |
| | LUNES 16 | MARTES 17 | MIÉRCOLES 18 | JUEVES 19 | VIERNES 20 | | |
| PRIMER PLATO | ARROZ CON MAGRO | ESPAGUETIS CON ATUN | MARMITAKO DE BONITO | LENTEJAS DE LA ABUELA | SOPA DE FIDEOS | | |
| SEGUNDO PLATO | CHULETA A LA PLANCHA | FILETE DE POLLO A LA PLANCHA | COSTILLAS ASADAS | JAMON Y QUESO A LA PLANCHA | FOGONERO CON TOMATE | | |
| GUARNICIÓN | TOMATE ALIÑADO | JULIANA DE LECHUGA | ENSALADA MIXTA | ENSALADA VARIADA | PATATAS FRITAS | | |
| POSTRE | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | POSTRE LACTEO | FRUTA DE TEMPORADA | POSTRE LACTEO | | |
| PAN | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | | |
| Energía (kcal.) | 784,03 | 884,22 | 708,47 | 835,63 | 710,28 | | 627,72 |
| Lípidos (g) | 29,76 | 36,64 | 42,16 | 42,16 | 29,25 | | 27,48 |
| Proteínas (g) | 29,35 | 39,30 | 25,43 | 35,81 | 32,19 | | 26,55 |
| Carbohidrato(g) | 99,59 | 104,35 | 83,78 | 77,86 | 78,44 | | 68,89 |
| | LUNES 23 | MARTES 24 | MIÉRCOLES 25 | JUEVES 26 | VIERNES 27 | | |
| PRIMER PLATO | ARROZ CON TOMATE | SOPA DE FIDEOS | MACARRONES CON PISTO | CREMA DE VERDURAS | ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS | | |
| SEGUNDO PLATO | CINTA DE LOMO A LA PLANCHA | LACON A LA GALLEGA | CAZÓN EN ADOBO | POLLO AL CURRY | TERNERA CARBONADA | | |
| GUARNICIÓN | ENSALADA MIXTA | PATATAS FRITAS | ENSALADA VARIADA | ARROZ BLANCO | CHAMPIÑONES | | |
| POSTRE | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | POSTRE LACTEO | FRUTA DE TEMPORADA | POSTRE LACTEO | | |
| PAN | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | | |
| Energía (kcal.) | 782,58 | 735,25 | 797,50 | 600,64 | 619,75 | | 707,14 |
| Lípidos (g) | 38,65 | 30,59 | 30,33 | 13,31 | 17,32 | | 26,04 |
| Proteínas (g) | 26,35 | 31,77 | 27,38 | 27,94 | 32,14 | | 29,12 |
| Carbohidrato(g) | 102,43 | 82,89 | 122,87 | 91,19 | 83,81 | | 96,64 |
| | LUNES 30 | MARTES 31 | MIÉRCOLES 01/11 | JUEVES 02/11 | VIERNES 03/11 | | |
| PRIMER PLATO | ESPAGUETIS CON ATÚN | SOPA DE FIDEOS | | | | | |
| SEGUNDO PLATO | SALCHICHAS FRESCAS | MORCILLO Y GARBANZOS | | | | | |
| GUARNICIÓN | ENSALADA VARIADA | VERDURAS | | | | | |
| POSTRE | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | | | | | |
| PAN | PAN BLANCO | PAN BLANCO | | | | | |
| Energía (kcal.) | 748,47 | 823,91 | | | | | 786,19 |
| Lípidos (g) | 28,87 | 25,68 | | | | | 27,28 |
| Proteínas (g) | 25,75 | 42,93 | | | | | 34,34 |
| Carbohidrato(g) | 101,82 | 106,38 | | | | | 104,10 |

CONSEJO DE OCTUBRE

Incluye verduras en todas tus comidas y cenas. Tienen un alto valor nutricional



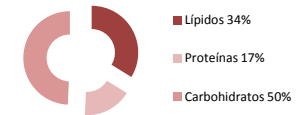
- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos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



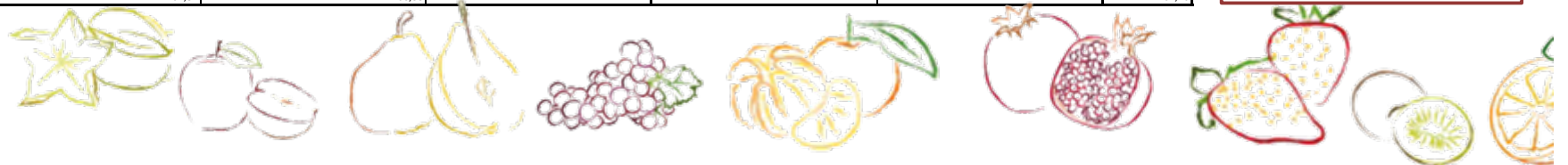
| | LUNES 02 | MARTES 03 | MIÉRCOLES 04 | JUEVES 05 | VIERNES 06 | | |
|-----------------|----------------------------|--|-------------------------|--------------------------|-------------------------------|--|--------|
| PRIMER PLATO | PATATAS GUIADAS | LENTEJAS CON PATATA Y ZANAHORIA | CREMA DE CALABAZA | MACARRONES CON TOMATE | ARROZ MILANESA | | |
| SEGUNDO PLATO | POLLO ASADO EN SU JUGO | MERLUZA A LA ANDALUZA | CALAMARES A LA ANDALUZA | HAMBURGUESA A LA PLANCHA | TORTILLA FRANCESA | | |
| GUARNICIÓN | VERDURAS | TOMATE ALIÑADO | ENSALADA MIXTA | GUISANTES | MAÍZ Y ZANAHORIA | | |
| POSTRE | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | | |
| PAN | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | | |
| Energía (kcal.) | 575,63 | 706,92 | 707,46 | 766,30 | 775,15 | | 706,29 |
| Lípidos (g) | 16,15 | 25,65 | 35,01 | 26,07 | 29,02 | | 26,38 |
| Proteínas (g) | 25,10 | 30,24 | 17,66 | 33,05 | 28,22 | | 26,85 |
| Carbohidrato(g) | 80,01 | 88,90 | 81,07 | 104,50 | 100,06 | | 90,91 |
| | LUNES 09 | MARTES 10 | MIÉRCOLES 11 | JUEVES 12 | VIERNES 13 | | |
| PRIMER PLATO | ESPAGUETIS AL AJILLO | CREMA DE VERDURAS | SOPA DE FIDEOS | | | | |
| SEGUNDO PLATO | MARRAJA A LA PLANCHA | ALBÓNDIGAS DE TERNERA CASFRAS A LA JARDINERA | MORCILLO Y GARBANZOS | | | | |
| GUARNICIÓN | ENSALADA MIXTA | FRUTA DE TEMPORADA | VERDURAS | | | | |
| POSTRE | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | | | | |
| PAN | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | | | | |
| Energía (kcal.) | 734,67 | 610,97 | 823,91 | | | | 723,19 |
| Lípidos (g) | 24,73 | 25,19 | 25,68 | | | | 25,20 |
| Proteínas (g) | 31,25 | 25,07 | 42,93 | | | | 33,08 |
| Carbohidrato(g) | 101,05 | 70,84 | 106,38 | | | | 92,76 |
| | LUNES 16 | MARTES 17 | MIÉRCOLES 18 | JUEVES 19 | VIERNES 20 | | |
| PRIMER PLATO | ARROZ CON MAGRO | CODITOS CON ATUN | MARMITAKO DE BONITO | LENTEJAS DE LA ABUELA | SOPA DE AVE CON FIDEOS | | |
| SEGUNDO PLATO | TORTILLA FRANCESA | ESCALOPE DE POLLO | COSTILLAS ASADAS | CHULETA DE CERDO | FOGONERO CON TOMATE | | |
| GUARNICIÓN | TOMATE ALIÑADO | JULIANA DE LECHUGA | ENSALADA MIXTA | ENSALADA VARIADA | PATATAS FRITAS | | |
| POSTRE | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | | |
| PAN | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | | |
| Energía (kcal.) | 784,03 | 884,22 | 708,47 | 835,63 | 710,28 | | 627,72 |
| Lípidos (g) | 29,76 | 36,64 | 29,37 | 42,16 | 29,25 | | 27,48 |
| Proteínas (g) | 29,35 | 39,30 | 25,43 | 35,81 | 32,19 | | 26,55 |
| Carbohidrato(g) | 99,59 | 104,35 | 83,78 | 77,86 | 78,44 | | 68,89 |
| | LUNES 23 | MARTES 24 | MIÉRCOLES 25 | JUEVES 26 | VIERNES 27 | | |
| PRIMER PLATO | ARROZ CON TOMATE | SOPA DE FIDEOS | TALLARINES CON PISTO | CREMA DE VERDURAS | ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS | | |
| SEGUNDO PLATO | CINTA DE LOMO A LA PLANCHA | HUEVOS FRITOS | CAZÓN EN ADOBO | POLLO A LA PLANCHA | TERNERA CARBONADA CON MANZANA | | |
| GUARNICIÓN | ENSALADA MIXTA | PATATAS FRITAS | ENSALADA VARIADA | ARROZ BLANCO | CHAMPIÑONES | | |
| POSTRE | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | | |
| PAN | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | | |
| Energía (kcal.) | 782,58 | 735,25 | 797,50 | 600,64 | 619,75 | | 707,14 |
| Lípidos (g) | 38,65 | 30,59 | 30,33 | 13,31 | 17,32 | | 26,04 |
| Proteínas (g) | 26,35 | 31,77 | 27,38 | 27,94 | 32,14 | | 29,12 |
| Carbohidrato(g) | 102,43 | 82,89 | 122,87 | 91,19 | 83,81 | | 96,64 |
| | LUNES 30 | MARTES 31 | MIÉRCOLES 01/11 | JUEVES 02/11 | VIERNES 03/11 | | |
| PRIMER PLATO | HÉLICES CON ATÚN | SOPA DE FIDEOS | | | | | |
| SEGUNDO PLATO | HUEVO FRITO | MORCILLO Y GARBANZOS | | | | | |
| GUARNICIÓN | ENSALADA VARIADA | VERDURAS | | | | | |
| POSTRE | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | | | | | |
| PAN | PAN BLANCO | PAN BLANCO | | | | | |
| Energía (kcal.) | 748,47 | 823,91 | | | | | 786,19 |
| Lípidos (g) | 28,87 | 25,68 | | | | | 27,28 |
| Proteínas (g) | 25,75 | 42,93 | | | | | 34,34 |
| Carbohidrato(g) | 101,82 | 106,38 | | | | | 104,10 |

CONSEJO DE OCTUBRE

Incluye verduras en todas tus comidas y cenas. Tienen un alto valor nutricional



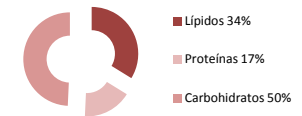
- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos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



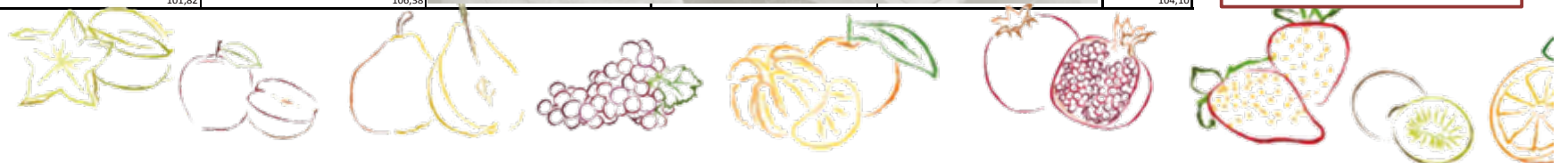
| | LUNES 02 | MARTES 03 | MIÉRCOLES 04 | JUEVES 05 | VIERNES 06 | | |
|-----------------|----------------------------|---------------------------------|-------------------------|------------------------------|------------------------------|--|--------|
| PRIMER PLATO | PATATAS GUIADAS | LENTEJAS CON PATATA Y ZANAHORIA | CREMA DE CALABAZA | MACARRONES CON TOMATE | ARROZ MILANESA | | |
| SEGUNDO PLATO | POLLO ASADO EN SU JUGO | MERLUZA A LA ANDALUZA | CALAMARES A LA ANDALUZA | FILETE DE CERDO A LA PLANCHA | TORTILLA FRANCESA | | |
| GUARNICIÓN | VERDURAS | TOMATE ALIÑADO | ENSALADA MIXTA | GUISANTES | MAÍZ Y ZANAHORIA | | |
| POSTRE | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | | |
| PAN | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | | |
| Energía (kcal.) | 575,63 | 706,92 | 707,46 | 766,30 | 775,15 | | 706,29 |
| Lípidos (g) | 16,15 | 25,65 | 35,01 | 26,07 | 29,02 | | 26,38 |
| Proteínas (g) | 25,10 | 30,24 | 17,66 | 33,05 | 28,22 | | 26,85 |
| Carbohidrato(g) | 80,01 | 88,90 | 81,07 | 104,50 | 100,06 | | 90,91 |
| | LUNES 09 | MARTES 10 | MIÉRCOLES 11 | JUEVES 12 | VIERNES 13 | | |
| PRIMER PLATO | ESPAGUETIS AL AJILLO | CREMA DE VERDURAS | SOPA DE FIDEOS | | | | |
| SEGUNDO PLATO | MARRAJA A LA PLANCHA | FILETE DE CERDO A LA PLANCHA | MORCILLO Y GARBANZOS | | | | |
| GUARNICIÓN | ENSALADA MIXTA | A LA JARDINERA | VERDURAS | | | | |
| POSTRE | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | | | | |
| PAN | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | | | | |
| Energía (kcal.) | 734,67 | 610,97 | 823,91 | | | | 723,19 |
| Lípidos (g) | 24,73 | 25,19 | 25,68 | | | | 25,20 |
| Proteínas (g) | 31,25 | 25,07 | 42,93 | | | | 33,08 |
| Carbohidrato(g) | 101,05 | 70,84 | 106,38 | | | | 92,76 |
| | LUNES 16 | MARTES 17 | MIÉRCOLES 18 | JUEVES 19 | VIERNES 20 | | |
| PRIMER PLATO | ARROZ CON MAGRO | CODITOS CON ATUN | MARMITAKO DE BONITO | LENTEJAS DE LA ABUELA | SOPA DE AVE CON FIDEOS | | |
| SEGUNDO PLATO | TORTILLA FRANCESA | ESCALOPE DE POLLO | COSTILLAS ASADAS | CHULETA DE CERDO | FOGONERO CON TOMATE | | |
| GUARNICIÓN | TOMATE ALIÑADO | JULIANA DE LECHUGA | ENSALADA MIXTA | ENSALADA VARIADA | PATATAS FRITAS | | |
| POSTRE | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | | |
| PAN | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | | |
| Energía (kcal.) | 784,03 | 884,22 | 708,47 | 835,63 | 710,28 | | 627,72 |
| Lípidos (g) | 29,76 | 36,64 | 42,16 | 42,16 | 29,25 | | 27,48 |
| Proteínas (g) | 29,35 | 39,30 | 25,43 | 35,81 | 32,19 | | 26,55 |
| Carbohidrato(g) | 99,59 | 104,35 | 83,78 | 77,86 | 78,44 | | 68,89 |
| | LUNES 23 | MARTES 24 | MIÉRCOLES 25 | JUEVES 26 | VIERNES 27 | | |
| PRIMER PLATO | ARROZ CON TOMATE | SOPA DE FIDEOS | TALLARINES CON PISTO | CREMA DE VERDURAS | ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS | | |
| SEGUNDO PLATO | CINTA DE LOMO A LA PLANCHA | HUEVOS FRITOS | CAZÓN EN ADOBO | POLLO A LA PLANCHA | LOMO A LA PLANCHA | | |
| GUARNICIÓN | ENSALADA MIXTA | PATATAS FRITAS | ENSALADA VARIADA | ARROZ BLANCO | CHAMPIÑONES | | |
| POSTRE | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | | |
| PAN | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | | |
| Energía (kcal.) | 782,58 | 735,25 | 797,50 | 600,64 | 619,75 | | 707,14 |
| Lípidos (g) | 38,65 | 30,59 | 30,33 | 13,31 | 17,32 | | 26,04 |
| Proteínas (g) | 26,35 | 31,77 | 27,38 | 27,94 | 32,14 | | 29,12 |
| Carbohidrato(g) | 102,43 | 82,89 | 122,87 | 91,19 | 83,81 | | 96,64 |
| | LUNES 30 | MARTES 31 | MIÉRCOLES 01/11 | JUEVES 02/11 | VIERNES 03/11 | | |
| PRIMER PLATO | HÉLICES CON ATÚN | SOPA DE FIDEOS | | | | | |
| SEGUNDO PLATO | HUEVO FRITO | MORCILLO Y GARBANZOS | | | | | |
| GUARNICIÓN | ENSALADA VARIADA | VERDURAS | | | | | |
| POSTRE | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | | | | | |
| PAN | PAN BLANCO | PAN BLANCO | | | | | |
| Energía (kcal.) | 748,47 | 823,91 | | | | | 786,19 |
| Lípidos (g) | 28,87 | 25,68 | | | | | 27,28 |
| Proteínas (g) | 25,75 | 42,93 | | | | | 34,34 |
| Carbohidrato(g) | 101,82 | 106,38 | | | | | 104,10 |

CONSEJO DE OCTUBRE

Incluye verduras en todas tus comidas y cenas. Tienen un alto valor nutricional



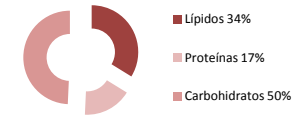
- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos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



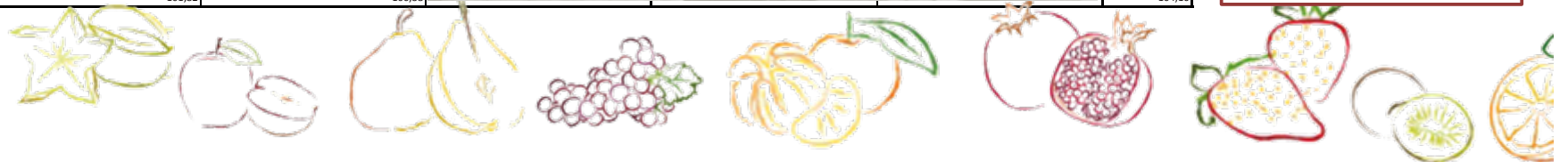
| | LUNES 02 | MARTES 03 | MIÉRCOLES 04 | JUEVES 05 | VIERNES 06 | | |
|-----------------|------------------------------|-----------------------|-------------------------|--------------------------|------------------------------|--|--------|
| PRIMER PLATO | PATATAS RIOJANAS | LENTEJAS ESTOFADAS | CREMA DE CALABAZA | MACARRONES GRATINADOS | ARROZ MILANESA | | |
| SEGUNDO PLATO | POLLO ASADO EN SU JUGO | YORK A LA PLANCHA | CALAMARES A LA ANDALUZA | HAMBURGUESA A LA PLANCHA | TORTILLA DE JAMON | | |
| GUARNICIÓN | VERDURAS | TOMATE ALIÑADO | ENSALADA MIXTA | GUISANTES | MAÍZ Y ZANAHORIA | | |
| POSTRE | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | POSTRE LACTEO | FRUTA DE TEMPORADA | POSTRE LACTEO | | |
| PAN | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | | |
| Energía (kcal.) | 575,63 | 706,92 | 707,46 | 766,30 | 775,15 | | 706,29 |
| Lípidos (g) | 16,15 | 25,65 | 35,01 | 26,07 | 29,02 | | 26,38 |
| Proteínas (g) | 25,10 | 30,24 | 17,66 | 33,05 | 28,22 | | 26,85 |
| Carbohidrato(g) | 80,01 | 88,90 | 81,07 | 104,50 | 100,06 | | 90,91 |
| | LUNES 09 | MARTES 10 | MIÉRCOLES 11 | JUEVES 12 | VIERNES 13 | | |
| PRIMER PLATO | ESPAGUETIS CARBONARA | CREMA DE VERDURAS | SOPA DE COCIDO | | | | |
| SEGUNDO PLATO | FILETE DE CERDO A LA PLANCHA | ALBÓNDIGAS DE TERNERA | COCIDO COMPLETO | | | | |
| GUARNICIÓN | ENSALADA MIXTA | A LA JARDINERA | VERDURAS | | | | |
| POSTRE | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | POSTRE LACTEO | | | | |
| PAN | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | | | | |
| Energía (kcal.) | 734,67 | 610,97 | 823,91 | | | | 723,19 |
| Lípidos (g) | 24,73 | 25,19 | 25,68 | | | | 25,20 |
| Proteínas (g) | 31,25 | 25,07 | 42,93 | | | | 33,08 |
| Carbohidrato(g) | 101,05 | 70,84 | 106,38 | | | | 92,76 |
| | LUNES 16 | MARTES 17 | MIÉRCOLES 18 | JUEVES 19 | VIERNES 20 | | |
| PRIMER PLATO | ARROZ CON MAGRO | CODITOS CON TOMATE | PATATAS CON VERDURAS | LENTEJAS DE LA ABUELA | SOPA DE AVE CON FIDEOS | | |
| SEGUNDO PLATO | TORTILLA FRANCESA | ESCALOPE DE POLLO | COSTILLAS BBQ | SAN JACOBO | CHULETA A LA PLANCHA | | |
| GUARNICIÓN | TOMATE ALIÑADO | JULIANA DE LECHUGA | AROS DE CEBOLLA | ENSALADA VARIADA | PATATAS FRITAS | | |
| POSTRE | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | POSTRE LACTEO | FRUTA DE TEMPORADA | POSTRE LACTEO | | |
| PAN | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | | |
| Energía (kcal.) | 784,03 | 884,22 | 708,47 | 835,63 | 710,28 | | 627,72 |
| Lípidos (g) | 29,76 | 36,64 | 42,16 | 42,16 | 29,25 | | 27,48 |
| Proteínas (g) | 29,35 | 39,30 | 25,43 | 35,81 | 32,19 | | 26,55 |
| Carbohidrato(g) | 99,59 | 104,35 | 83,78 | 77,86 | 78,44 | | 68,89 |
| | LUNES 23 | MARTES 24 | MIÉRCOLES 25 | JUEVES 26 | VIERNES 27 | | |
| PRIMER PLATO | ARROZ CON TOMATE | SOPA DE PICADILLO | TALLARINES CON PISTO | CREMA DE VERDURAS | ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS | | |
| SEGUNDO PLATO | CINTA DE LOMO A LA PLANCHA | HUEVOS FRITOS | LACON A LA GALLEGA | POLLO AL CURRY | TERNERA CARBONADA | | |
| GUARNICIÓN | ENSALADA MIXTA | PATATAS FRITAS | ENSALADA VARIADA | ARROZ BLANCO | CHAMPIÑONES | | |
| POSTRE | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | POSTRE LACTEO | FRUTA DE TEMPORADA | POSTRE LACTEO | | |
| PAN | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | | |
| Energía (kcal.) | 782,58 | 735,25 | 797,50 | 600,64 | 619,75 | | 707,14 |
| Lípidos (g) | 38,65 | 30,59 | 30,33 | 13,31 | 17,32 | | 26,04 |
| Proteínas (g) | 26,35 | 31,77 | 27,38 | 27,94 | 32,14 | | 29,12 |
| Carbohidrato(g) | 102,43 | 82,89 | 122,87 | 91,19 | 83,81 | | 96,64 |
| | LUNES 30 | MARTES 31 | MIÉRCOLES 01/11 | JUEVES 02/11 | VIERNES 03/11 | | |
| PRIMER PLATO | HÉLICES CON TOMATE | SOPA DE COCIDO | | | | | |
| SEGUNDO PLATO | SALCHICHAS FRESCAS | COCIDO COMPLETO | | | | | |
| GUARNICIÓN | ENSALADA VARIADA | VERDURAS | | | | | |
| POSTRE | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | | | | | |
| PAN | PAN BLANCO | PAN BLANCO | | | | | |
| Energía (kcal.) | 748,47 | 823,91 | | | | | 786,19 |
| Lípidos (g) | 28,87 | 25,68 | | | | | 27,28 |
| Proteínas (g) | 25,75 | 42,93 | | | | | 34,34 |
| Carbohidrato(g) | 101,82 | 106,38 | | | | | 104,10 |

CONSEJO DE OCTUBRE

Incluye verduras en todas tus comidas y cenas. Tienen un alto valor nutricional



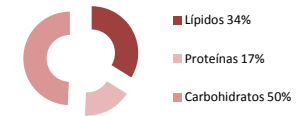
- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos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



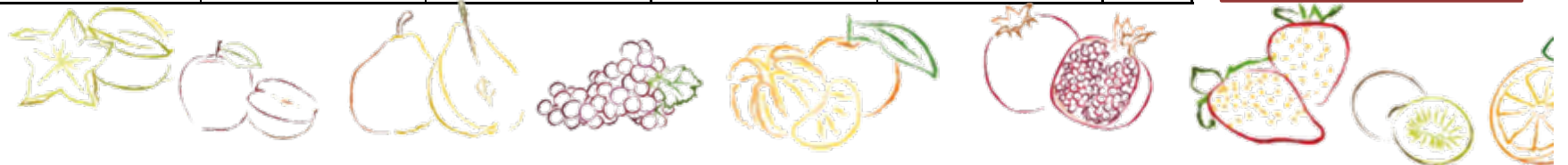
| | LUNES 02 | MARTES 03 | MIÉRCOLES 04 | JUEVES 05 | VIERNES 06 | | |
|-----------------|----------------------------|-----------------------|----------------------|--------------------------|------------------------------|--|--------|
| PRIMER PLATO | PATATAS RIOJANAS | LENTEJAS ESTOFADAS | CREMA DE CALABAZA | MACARRONES GRATINADOS | ARROZ MILANESA | | |
| SEGUNDO PLATO | POLLO ASADO EN SU JUGO | MERLUZA A LA ANDALUZA | YORK A LA PLANCHA | HAMBURGUESA A LA PLANCHA | TORTILLA DE JAMON | | |
| GUARNICIÓN | VERDURAS | TOMATE ALIÑADO | ENSALADA MIXTA | GUISANTES | MAÍZ Y ZANAHORIA | | |
| POSTRE | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | POSTRE LACTEO | FRUTA DE TEMPORADA | POSTRE LACTEO | | |
| PAN | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | | |
| Energía (kcal.) | 575,63 | 706,92 | 707,46 | 766,30 | 775,15 | | 706,29 |
| Lípidos (g) | 16,15 | 25,65 | 35,01 | 26,07 | 29,02 | | 26,38 |
| Proteínas (g) | 25,10 | 30,24 | 17,66 | 33,05 | 28,22 | | 26,85 |
| Carbohidrato(g) | 80,01 | 88,90 | 81,07 | 104,50 | 100,06 | | 90,91 |
| | LUNES 09 | MARTES 10 | MIÉRCOLES 11 | JUEVES 12 | VIERNES 13 | | |
| PRIMER PLATO | ESPAGUETIS CARBONARA | CREMA DE VERDURAS | SOPA DE COCIDO | | | | |
| SEGUNDO PLATO | MARRAJA A LA PLANCHA | ALBÓNDIGAS DE TERNERA | COCIDO COMPLETO | | | | |
| GUARNICIÓN | ENSALADA MIXTA | A LA JARDINERA | VERDURAS | | | | |
| POSTRE | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | POSTRE LACTEO | | | | |
| PAN | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | | | | |
| Energía (kcal.) | 734,67 | 610,97 | 823,91 | | | | 723,19 |
| Lípidos (g) | 24,73 | 25,19 | 25,68 | | | | 25,20 |
| Proteínas (g) | 31,25 | 25,07 | 42,93 | | | | 33,08 |
| Carbohidrato(g) | 101,05 | 70,84 | 106,38 | | | | 92,76 |
| | LUNES 16 | MARTES 17 | MIÉRCOLES 18 | JUEVES 19 | VIERNES 20 | | |
| PRIMER PLATO | ARROZ CON MAGRO | CODITOS CON ATUN | MARMITAKO DE BONITO | LENTEJAS DE LA ABUELA | SOPA DE AVE CON FIDEOS | | |
| SEGUNDO PLATO | TORTILLA FRANCESA | ESCALOPE DE POLLO | COSTILLAS BBQ | SAN JACOBO | FOGONERO CON TOMATE | | |
| GUARNICIÓN | TOMATE ALIÑADO | JULIANA DE LECHUGA | AROS DE CEBOLLA | ENSALADA VARIADA | PATATAS FRITAS | | |
| POSTRE | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | POSTRE LACTEO | FRUTA DE TEMPORADA | POSTRE LACTEO | | |
| PAN | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | | |
| Energía (kcal.) | 784,03 | 884,22 | 708,47 | 835,63 | 710,28 | | 627,72 |
| Lípidos (g) | 29,76 | 36,64 | 29,37 | 42,16 | 29,25 | | 27,48 |
| Proteínas (g) | 29,35 | 39,30 | 25,43 | 35,81 | 32,19 | | 26,55 |
| Carbohidrato(g) | 99,59 | 104,35 | 83,78 | 77,86 | 78,44 | | 68,89 |
| | LUNES 23 | MARTES 24 | MIÉRCOLES 25 | JUEVES 26 | VIERNES 27 | | |
| PRIMER PLATO | ARROZ CON TOMATE | SOPA DE PICADILLO | TALLARINES CON PISTO | CREMA DE VERDURAS | ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS | | |
| SEGUNDO PLATO | CINTA DE LOMO A LA PLANCHA | HUEVOS FRITOS | CAZÓN EN ADOBO | POLLO AL CURRY | TERNERA CARBONADA | | |
| GUARNICIÓN | ENSALADA MIXTA | PATATAS FRITAS | ENSALADA VARIADA | ARROZ BLANCO | CHAMPIÑONES | | |
| POSTRE | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | POSTRE LACTEO | FRUTA DE TEMPORADA | POSTRE LACTEO | | |
| PAN | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | | |
| Energía (kcal.) | 782,58 | 735,25 | 797,50 | 600,64 | 619,75 | | 707,14 |
| Lípidos (g) | 38,65 | 30,59 | 30,33 | 13,31 | 17,32 | | 26,04 |
| Proteínas (g) | 26,35 | 31,77 | 27,38 | 27,94 | 32,14 | | 29,12 |
| Carbohidrato(g) | 102,43 | 82,89 | 122,87 | 91,19 | 83,81 | | 96,64 |
| | LUNES 30 | MARTES 31 | MIÉRCOLES 01/11 | JUEVES 02/11 | VIERNES 03/11 | | |
| PRIMER PLATO | HÉLICES CON ATÚN | SOPA DE COCIDO | | | | | |
| SEGUNDO PLATO | SALCHICHAS FRESCAS | COCIDO COMPLETO | | | | | |
| GUARNICIÓN | ENSALADA VARIADA | VERDURAS | | | | | |
| POSTRE | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | | | | | |
| PAN | PAN BLANCO | PAN BLANCO | | | | | |
| Energía (kcal.) | 748,47 | 823,91 | | | | | 786,19 |
| Lípidos (g) | 28,87 | 25,68 | | | | | 27,28 |
| Proteínas (g) | 25,75 | 42,93 | | | | | 34,34 |
| Carbohidrato(g) | 101,82 | 106,38 | | | | | 104,10 |




CONSEJO DE OCTUBRE

Incluye verduras en todas tus comidas y cenas. Tienen un alto valor nutricional



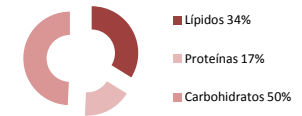
- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos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



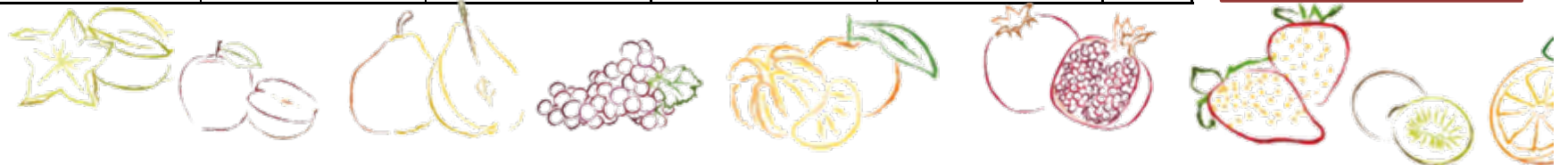
| | LUNES 02 | MARTES 03 | MIÉRCOLES 04 | JUEVES 05 | VIERNES 06 | | |
|-----------------|----------------------------|-----------------------|--|---|---|--|--------|
| PRIMER PLATO | PATATAS RIOJANAS | ARROZ CON TOMATE | CREMA DE CALABAZA | MACARRONES GRATINADOS | ARROZ MILANESA | | |
| SEGUNDO PLATO | POLLO ASADO EN SU JUGO | MERLUZA A LA ANDALUZA | RABAS DE CALAMAR Y EMPANADILLAS DE BONITO | HAMBURGUESA A LA PLANCHA | TORTILLA DE JAMON | | |
| GUARNICIÓN | VERDURAS | TOMATE ALIÑADO | ENSALADA MIXTA | ENSALADA VARIADA | MAÍZ Y ZANAHORIA | | |
| POSTRE | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | POSTRE LACTEO | FRUTA DE TEMPORADA | POSTRE LACTEO | | |
| PAN | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | | |
| Energía (kcal.) | 575,63 | 706,92 | 707,46 | 766,30 | 775,15 | | 706,29 |
| Lípidos (g) | 16,15 | 25,65 | 35,01 | 26,07 | 29,02 | | 26,38 |
| Proteínas (g) | 25,10 | 30,24 | 17,66 | 33,05 | 28,22 | | 26,85 |
| Carbohidrato(g) | 80,01 | 88,90 | 81,07 | 104,50 | 100,06 | | 90,91 |
| | LUNES 09 | MARTES 10 | MIÉRCOLES 11 | JUEVES 12 | VIERNES 13 | | |
| PRIMER PLATO | ESPAGUETIS CARBONARA | CREMA DE VERDURAS | SOPA DE FIDEOS |  |  | | |
| SEGUNDO PLATO | MARRAJA A LA PLANCHA | ALBÓNDIGAS DE TERNERA | MORCILLO GUISADO | | | | |
| GUARNICIÓN | ENSALADA MIXTA | CON PATATAS | VERDURAS | | | | |
| POSTRE | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | POSTRE LACTEO | | | | |
| PAN | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | | | | |
| Energía (kcal.) | 734,67 | 610,97 | 823,91 | | | | 723,19 |
| Lípidos (g) | 24,73 | 25,19 | 25,68 | | | | 25,20 |
| Proteínas (g) | 31,25 | 25,07 | 42,93 | | | | 33,08 |
| Carbohidrato(g) | 101,05 | 70,84 | 106,38 | | | | 92,76 |
| | LUNES 16 | MARTES 17 | MIÉRCOLES 18 | JUEVES 19 | VIERNES 20 | | |
| PRIMER PLATO | ARROZ CON MAGRO | CODITOS CON ATUN | MARMITAKO DE BONITO | CREMA DE ZANAHORIA | SOPA DE AVE CON FIDEOS | | |
| SEGUNDO PLATO | TORTILLA FRANCESA | ESCALOPE DE POLLO | COSTILLAS BBQ | SAN JACOBO | FOGONERO CON TOMATE | | |
| GUARNICIÓN | TOMATE ALIÑADO | JULIANA DE LECHUGA | AROS DE CEBOLLA | ENSALADA VARIADA | PATATAS FRITAS | | |
| POSTRE | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | POSTRE LACTEO | FRUTA DE TEMPORADA | POSTRE LACTEO | | |
| PAN | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | | |
| Energía (kcal.) | 784,03 | 884,22 | 708,47 | 835,63 | 710,28 | | 627,72 |
| Lípidos (g) | 29,76 | 36,64 | 29,37 | 42,16 | 29,25 | | 27,48 |
| Proteínas (g) | 29,35 | 39,30 | 25,43 | 35,81 | 32,19 | | 26,55 |
| Carbohidrato(g) | 99,59 | 104,35 | 83,78 | 77,86 | 78,44 | | 68,89 |
| | LUNES 23 | MARTES 24 | MIÉRCOLES 25 | JUEVES 26 | VIERNES 27 | | |
| PRIMER PLATO | ARROZ CON TOMATE | SOPA DE PICADILLO | TALLARINES CON PISTO | CREMA DE VERDURAS | PATATAS CON VERDURAS | | |
| SEGUNDO PLATO | CINTA DE LOMO A LA PLANCHA | HUEVOS FRITOS | CAZÓN EN ADOBO | POLLO AL CURRY | TERNERA CARBONADA | | |
| GUARNICIÓN | ENSALADA MIXTA | PATATAS FRITAS | ENSALADA VARIADA | ARROZ BLANCO | CHAMPIÑONES | | |
| POSTRE | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | POSTRE LACTEO | FRUTA DE TEMPORADA | POSTRE LACTEO | | |
| PAN | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | | |
| Energía (kcal.) | 782,58 | 735,25 | 797,50 | 600,64 | 619,75 | | 707,14 |
| Lípidos (g) | 38,65 | 30,59 | 30,33 | 13,31 | 17,32 | | 26,04 |
| Proteínas (g) | 26,35 | 31,77 | 27,38 | 27,94 | 32,14 | | 29,12 |
| Carbohidrato(g) | 102,43 | 82,89 | 122,87 | 91,19 | 83,81 | | 96,64 |
| | LUNES 30 | MARTES 31 | MIÉRCOLES 01/11 | JUEVES 02/11 | VIERNES 03/11 | | |
| PRIMER PLATO | HÉLICES CON ATÚN | SOPA DE FIDEOS |  | | | | |
| SEGUNDO PLATO | SALCHICHAS FRESCAS | MORCILLO GUISADO | | | | | |
| GUARNICIÓN | ENSALADA VARIADA | VERDURAS | | | | | |
| POSTRE | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | | | | | |
| PAN | PAN BLANCO | PAN BLANCO | | | | | |
| Energía (kcal.) | 748,47 | 823,91 | | | | | 786,19 |
| Lípidos (g) | 28,87 | 25,68 | | | | | 27,28 |
| Proteínas (g) | 25,75 | 42,93 | | | | | 34,34 |
| Carbohidrato(g) | 101,82 | 106,38 | | | | | 104,10 |

CONSEJO DE OCTUBRE

Incluye verduras en todas tus comidas y cenas. Tienen un alto valor nutricional



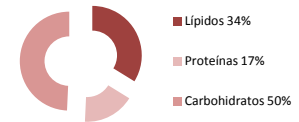
- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos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



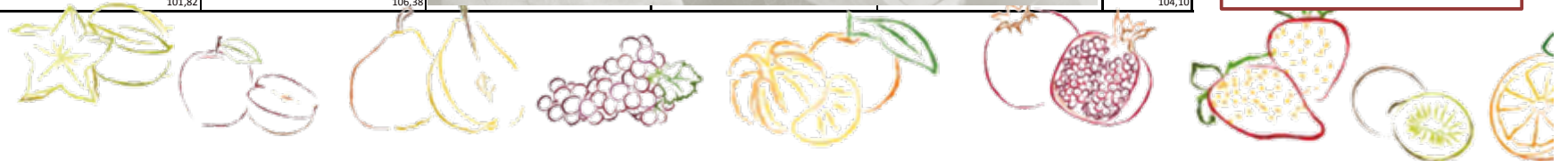
| | LUNES 02 | MARTES 03 | MIÉRCOLES 04 | JUEVES 05 | VIERNES 06 | | |
|-----------------|----------------------------|-------------------------------|-------------------------|----------------------------|------------------------------|--|--------|
| PRIMER PLATO | PATATAS RIOJANAS | LENTEJAS ESTOFADAS | CREMA DE CALABAZA | MACARRONES GRATINADOS | ARROZ MILANESA | | |
| SEGUNDO PLATO | POLLO ASADO EN SU JUGO | MERLUZA A LA ANDALUZA | CALAMARES A LA ANDALUZA | HAMBURGUESA A LA PLANCHA | TORTILLA DE JAMON | | |
| GUARNICIÓN | VERDURAS | TOMATE ALIÑADO | ENSALADA MIXTA | GUISANTES | MAÍZ Y ZANAHORIA | | |
| POSTRE | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | POSTRE LACTEO | FRUTA DE TEMPORADA | POSTRE LACTEO | | |
| PAN | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | | |
| Energía (kcal.) | 575,63 | 706,92 | 707,46 | 766,30 | 775,15 | | 706,29 |
| Lípidos (g) | 16,15 | 25,65 | 35,01 | 26,07 | 29,02 | | 26,38 |
| Proteínas (g) | 25,10 | 30,24 | 17,66 | 33,05 | 28,22 | | 26,85 |
| Carbohidrato(g) | 80,01 | 88,90 | 81,07 | 104,50 | 100,06 | | 90,91 |
| | LUNES 09 | MARTES 10 | MIÉRCOLES 11 | JUEVES 12 | VIERNES 13 | | |
| PRIMER PLATO | ESPAGUETIS CARBONARA | CREMA DE VERDURAS | SOPA DE COCIDO | | | | |
| SEGUNDO PLATO | MARRAJA A LA PLANCHA | ALBÓNDIGAS DE TERNERA CASERAS | COCIDO COMPLETO | | | | |
| GUARNICIÓN | ENSALADA MIXTA | A LA JARDINERA | VERDURAS | | | | |
| POSTRE | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | POSTRE LACTEO | | | | |
| PAN | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | | | | |
| Energía (kcal.) | 734,67 | 610,97 | 823,91 | | | | 723,19 |
| Lípidos (g) | 24,73 | 25,19 | 25,68 | | | | 25,20 |
| Proteínas (g) | 31,25 | 25,07 | 42,93 | | | | 33,08 |
| Carbohidrato(g) | 101,05 | 70,84 | 106,38 | | | | 92,76 |
| | LUNES 16 | MARTES 17 | MIÉRCOLES 18 | JUEVES 19 | VIERNES 20 | | |
| PRIMER PLATO | ARROZ CON MAGRO | CODITOS CON ATUN | MARMITAKO DE BONITO | LENTEJAS DE LA ABUELA | SOPA DE AVE CON FIDEOS | | |
| SEGUNDO PLATO | TORTILLA FRANCESA | FILETE DE POLLO A LA PLANCHA | COSTILLAS ASADAS | JAMON Y QUESO A LA PLANCHA | FOGONERO CON TOMATE | | |
| GUARNICIÓN | TOMATE ALIÑADO | JULIANA DE LECHUGA | ENSALADA | ENSALADA VARIADA | PATATAS FRITAS | | |
| POSTRE | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | POSTRE LACTEO | FRUTA DE TEMPORADA | POSTRE LACTEO | | |
| PAN | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | | |
| Energía (kcal.) | 784,03 | 884,22 | 708,47 | 835,63 | 710,28 | | 627,72 |
| Lípidos (g) | 29,76 | 36,64 | 29,37 | 42,16 | 29,25 | | 27,48 |
| Proteínas (g) | 29,35 | 39,30 | 25,43 | 35,81 | 32,19 | | 26,55 |
| Carbohidrato(g) | 99,59 | 104,35 | 83,78 | 77,86 | 78,44 | | 68,89 |
| | LUNES 23 | MARTES 24 | MIÉRCOLES 25 | JUEVES 26 | VIERNES 27 | | |
| PRIMER PLATO | ARROZ CON TOMATE | SOPA DE PICADILLO | TALLARINES CON PISTO | CREMA DE VERDURAS | ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS | | |
| SEGUNDO PLATO | CINTA DE LOMO A LA PLANCHA | HUEVOS FRITOS | CAZÓN EN ADOBO | POLLO A LA PLANCHA | TERNERA CARBONADA | | |
| GUARNICIÓN | ENSALADA MIXTA | PATATAS FRITAS | ENSALADA VARIADA | ARROZ BLANCO | CHAMPIÑONES | | |
| POSTRE | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | POSTRE LACTEO | FRUTA DE TEMPORADA | POSTRE LACTEO | | |
| PAN | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | | |
| Energía (kcal.) | 782,58 | 735,25 | 797,50 | 600,64 | 619,75 | | 707,14 |
| Lípidos (g) | 38,65 | 30,59 | 30,33 | 13,31 | 17,32 | | 26,04 |
| Proteínas (g) | 26,35 | 31,77 | 27,38 | 27,94 | 32,14 | | 29,12 |
| Carbohidrato(g) | 102,43 | 82,89 | 122,87 | 91,19 | 83,81 | | 96,64 |
| | LUNES 30 | MARTES 31 | MIÉRCOLES 01/11 | JUEVES 02/11 | VIERNES 03/11 | | |
| PRIMER PLATO | HÉLICES CON ATÚN | SOPA DE COCIDO | | | | | |
| SEGUNDO PLATO | SALCHICHAS FRESCAS | COCIDO COMPLETO | | | | | |
| GUARNICIÓN | ENSALADA VARIADA | VERDURAS | | | | | |
| POSTRE | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | | | | | |
| PAN | PAN BLANCO | PAN BLANCO | | | | | |
| Energía (kcal.) | 748,47 | 823,91 | | | | | 786,19 |
| Lípidos (g) | 28,87 | 25,68 | | | | | 27,28 |
| Proteínas (g) | 25,75 | 42,93 | | | | | 34,34 |
| Carbohidrato(g) | 101,82 | 106,38 | | | | | 104,10 |

CONSEJO DE OCTUBRE

Incluye verduras en todas tus comidas y cenas. Tienen un alto valor nutricional



- 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 02 | MARTES 03 | MIÉRCOLES 04 | JUEVES 05 | VIERNES 06 |
|---------------|---------------------------------------|--|--|---|---|
| PRIMER PLATO | GUISANTES CON JAMON | SANDWICH VEGETAL | ENSALADA DE LACITOS | ENSALADA MIXTA | SOPA DE VERDURITAS Y FIDEOS |
| SEGUNDO PLATO | ESCALOPINES DE TERNERA | CON PAVO | CON MAÍZ, QUESITO | PESCADO A LA PLANCHA | TORTILLA FRANCESA |
| GUARNICIÓN | A LA PLANCHA | Y MAYONESA | Y ACEITUNAS | PATATAS COCIDAS | TOMATE ALIÑADO |
| POSTRE | LECHE / FRUTA | LECHE / FRUTA | LECHE / FRUTA | LECHE / FRUTA | LECHE / FRUTA |
| PAN | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO |
| | LUNES 09 | MARTES 10 | MIÉRCOLES 11 | JUEVES 12 | VIERNES 13 |
| PRIMER PLATO | MENESTRA DE VERDURAS | BERENJENAS RELLENAS | ZANAHORIA BABY Y CALABACÍN |  |  |
| SEGUNDO PLATO | FILETE DE POLLO A LA PLANCHA | TORTILLA FRANCESA | MERLUZA CON SALSA VERDE | | |
| GUARNICIÓN | CON ORÉGANO | | Y ARROZ BLANCO | | |
| POSTRE | LECHE / FRUTA | LECHE / FRUTA | LECHE / FRUTA | | |
| PAN | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | | |
| | LUNES 16 | MARTES 17 | MIÉRCOLES 18 | JUEVES 19 | VIERNES 20 |
| PRIMER PLATO | ENSALADITA DE ARROZ | CREMA DE VERDURAS | SOPA MARAVILLA | LOMOS DE PESCADO | ENSALADA DE BERROS |
| SEGUNDO PLATO | CON TACOS DE PAVO | BACALAO A LA NARANJA | JAMONCITOS AL HORNO | AL PAPILOTE CON VERDURITAS | HUEVOS FRITOS |
| GUARNICIÓN | Y TOMATE CHERRY | CON ZANAHORIA | ENSALADA VERDE | | PATATAS PANADERAS |
| POSTRE | LECHE / FRUTA | LECHE / FRUTA | LECHE / FRUTA | LECHE / FRUTA | LECHE / FRUTA |
| PAN | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN AL AJILLO | PAN BLANCO | PAN BLANCO |
| | LUNES 23 | MARTES 24 | MIÉRCOLES 25 | JUEVES 26 | VIERNES 27 |
| PRIMER PLATO | SOPA JULIANA | PASTEL DE ESPINACAS | PATATAS A LO POBRE | HABITAS REHOGADAS | ARROZ TRES DELICIAS |
| SEGUNDO PLATO | MERLUZA FRITA | CON JAMÓN | FILETE DE TERNERA | ABADEJO AL AJILLO | ROLLITO PRIMAVERA |
| GUARNICIÓN | ENSALADA SIMPLE | TOMATE ALIÑADO | ENSALADA VARIADA | CHAMPIÑONES | |
| POSTRE | LECHE / FRUTA | LECHE / FRUTA | LECHE / FRUTA | LECHE / FRUTA | LECHE / FRUTA |
| PAN | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN AL AJILLO | PAN BLANCO | PAN BLANCO |
| | LUNES 30 | MARTES 31 | MIÉRCOLES 01/11 | JUEVES 02/11 | VIERNES 03/11 |
| PRIMER PLATO | SALTEADO DE VERDURAS | ENSALADA VARIADA |  | | |
| SEGUNDO PLATO | CALAMARES CON AJITO, LIMÓN Y MAYONESA | TORTITAS DE CARNE EN SALSA DE TOMATE CON GUISANTES | | | |
| GUARNICIÓN | | | | | |
| POSTRE | LECHE / FRUTA | LECHE / FRUTA | | | |
| PAN | PAN BLANCO | PAN BLANCO | | | |

SUGERENCIAS DE RECETA

Berenjenas asadas rellenas con arroz: preparar arroz vegetal con ajito, cebolla roja, pimiento rojo y amarillo. Mientras tanto asar las berenjenas. Aliño: vinagre balsámico, aceite de oliva, perejil y miel. Rellenar las berenjenas y desmenuzar un poco de queso.



Pescado al papillote: sobre el papel de horno colocar las verduras lavadas, peladas y cortadas al gusto (cebollitas, zanahoria, puerro, calabacín, tomate...) y encima los lomos o rodajas de pescado. Hornear a 180°C durante 15-18 minutos.



Pastel de espinacas y jamón: rehogar las espinacas junto con el jamón. Batir los huevos y mezclar con la leche evaporada y espinacas. Terminar al horno 180°C durante 30 minutos.

