



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
05oct. 09nov. 14dic. Crema de calabaza y calabacín c Estofado de pollo con verduras c Fruta E: 758 G: 24-7 H: 92-18 P: 41	01sep. 06oct. 10nov. 15dic. Potaje de verduras c Escalope de cerdo 01 Tr 09-11/F Ensalada con remolacha 20 Lactoalioli 02 Lácteo 02 Tr 03-07-09 E: 552 G: 7-2 H: 81-18 P: 38	02sep. 07oct. 11nov. 16dic. Sopa de ternera y fideos 01-10 Tr 09-11/C Porción de merluza al horno 04-14 Tr 01-05-06-11-13/H Papas sancochadas c Mojo verde 14 Tr 01-11-13/20 Fruta E: 701 G: 14-2 H: 102-16 P: 40	03sep. 08oct. 12nov. 17dic. Lentejas con verduras y arroz 01/C Tortilla española 03/H Ens. de col y zanahorias Tr 01-11-13 Salsa de tomate Fruta E: 929 G: 25-4 H: 145-23 P: 29	04sep. 09oct. 13nov. 18dic. Caldo de millo c Arroz integral con rape, guisantes y verduras 04/C Lácteo 02 Tr 03-07-09 E: 894 G: 49-2 H: 104-15 P: 37
07sep. 12oct. 16nov. 21dic. Crema de zanahorias y batata c Jamoncitos de pollo al horno 14/H Ensalada con caballa 04 Fruta E: 779 G: 33-7 H: 83-16 P: 37	08sep. 13oct. 17nov. 22dic. Sopa de pollo y fideos 01-10 Tr 09-11/C Arroz integral con tortilla francesa, pavo y guisantes 03/C Lácteo 02 Tr 03-07-09 E: 807 G: 16-4 H: 131-19 P: 33	09sep. 14oct. 18nov. 23dic. Potaje de verduras y millo c Espirales integrales 01 Tr 09-11/G Boloñesa de ternera 14/C Queso rallado 02 Tr 03 Fruta E: 921 G: 24-4 H: 143-23 P: 32	10sep. 15oct. 19nov. 24dic. Judías con verduras y arroz c Lomo abadejo empanado 01-02-04/H Ensalada con melocotón 17 Fruta E: 1042 G: 22-2 H: 158-16 P: 43	11sep. 16oct. 20nov. 25dic. Caldo de papas, cilantro y huevo c Estofado de albóndigas mixtas (P/C/T) 09/C Lácteo 02 Tr 03-07-09 E: 709 G: 17-5 H: 104-19 P: 30
14sep. 19oct. 23nov. 28dic. Rancho canario 01 Tr 09-11/C Arroz integral tres carnes (P/C/T) con guisantes y verduras c Fruta E: 707 G: 14-3 H: 114-17 P: 27	15sep. 20oct. 24nov. 29dic. Crema de temporada c Pechuga empanada 01 Tr 09-11/F Ensalada variada Tr 14/20 Lactomango 02 Lácteo 02 Tr 03-07-09 E: 691 G: 17-5 H: 91-20 P: 42	16sep. 21oct. 25nov. 30dic. Sopa de pollo y fideos 01-10 Tr 09-11/C Tacos de rape al horno 04-14/H Papas emperejiladas Tr 01-11-13/C Fruta E: 779 G: 21-4 H: 95-15 P: 51	17sep. 22oct. 26nov. 31dic. Crema de zanahorias c Chuleta de cerdo al horno 14/H Ensalada con huevo duro 03 Fruta E: 746 G: 21-4 H: 98-21 P: 41	18sep. 23oct. 27nov. 01ene. Ensaladilla rusa 03-04 Piza margarita con atún 01-02-04 Tr 09-11/H Lácteo 02 Tr 03-07-09 E: 1017 G: 41-8 H: 118-21 P: 31
21sep. 26oct. 30nov. 04ene. Sopa de pollo y fideos 01-10 Tr 09-11/C Porción de abadejo al horno 04-05-06 Tr 01-11-13/H Papas sancochadas c Mojo rojo 14 Tr 01-11-13/20 Fruta E: 845 G: 33-6 H: 103-15 P: 33	22sep. 27oct. 01dic. 05ene. Potaje de habichuelas c Tortilla española 03/H Ensalada con piña Salsa de tomate Lácteo 02 Tr 03-07-09 E: 753 G: 21-4 H: 98-18 P: 31	23sep. 28oct. 02dic. 06ene. Crema de calabaza y millo c Espaguetis integrales 01 Tr 09-11/C Boloñesa de pollo c Queso rallado 02 Tr 03 Fruta E: 912 G: 17-3 H: 141-23 P: 26	24sep. 29oct. 03dic. 07ene. Garbanzos con verduras y arroz c Croquetas de atún 01-02-04 Tr 07-08-09-14/F Ensalada cuatro estaciones Lactolioli 02 Fruta E: 871 G: 11-2 H: 161-24 P: 30	25sep. 30oct. 04dic. 08ene. Gazpacho 14/C Pollo al estilo fiesta (cebolla y pimienta) c Lácteo 02 Tr 03-07-09 E: 538 G: 25-4 H: 67-13 P: 25
28sep. 02nov. 07dic. Papas, judías y fideos 01 Tr 09-11/C Tortilla española 03/H Ensalada con aguacate Salsa de tomate Fruta E: 762 G: 43-3 H: 93-13 P: 22	29sep. 03nov. 08dic. Crema de espinacas c Solomillo de cerdo a la casera H Arroz integral c Lácteo 02 Tr 03-07-09 E: 773 G: 20-6 H: 99-17 P: 43	30sep. 04nov. 09dic. Crema de zanahorias c Espirales integrales 01 Tr 09-11/G Salsa de tomate y atún 04/C Queso rallado 02 Tr 03 Fruta E: 957 G: 24-3 H: 153-27 P: 28	01oct. 05nov. 10dic. Potaje de verduras c Boquerones en tempura 01-03-04 Tr 02-05-06-09-11/H Ensalada con aceitunas Tr 14/20 Lactorosa 02 Fruta E: 695 G: 15-2 H: 108-21 P: 30	02oct. 06nov. 11dic. Sopa de ternera y fideos 01-10 Tr 09-11/C Ropa vieja mixta (P/T) H Lácteo 02 Tr 03-07-09 E: 783 G: 22-6 H: 95-16 P: 49

Leyenda

01

Gluten

02

Leche

03

Huevo

04

Pescado

05

Moluscos

06

Crustáceos

07

Fr. Cáscara

08

Cacahuete

09

Soja

10

Apio

11

Mostaza

12

Altramuz

13

Sésamo

14

Sulfitos

Tr

PC Trazas

C

Cocción

H

Horno

P

Plancha

F

Frito

Pautas para cenar

Si almuerzas

entonces cena

Pasta-Arroz

Verduras

Verduras

Pasta-Arroz

Legumbres

Verduras/Pasta

Carne

Pescado/Huevo

Pescado

Huevo/Carne

Huevo

Carne/Pescado

Legumbres

Verduras/Huevo

Fruta

Lácteo/Fruta

Más información





Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
05oct. 09nov. 14dic. Crema de calabaza y calabacín c Estofado de pollo con verduras HPC c Fruta E: 750 G: 23-6 H: 91-22 P: 41	01sep. 06oct. 10nov. 15dic. Potaje de verduras c Lomo cerdo asado H Ensalada con remolacha 20 Desnatado 02 Tr 03-07-09 E: 688 G: 12-3 H: 107-23 P: 41	02sep. 07oct. 11nov. 16dic. Sopa de ternera y fideos 01-10 Tr 09-11/C Porción de merluza al horno 04-14 Tr 01-05-06-11-13/H Papas sancochadas c Fruta E: 685 G: 12-2 H: 102-16 P: 41	03sep. 08oct. 12nov. 17dic. Lentejas con verduras y arroz 01/C Tortilla española 03/H Ens. de col y zanahorias Tr 01-11-13 Fruta E: 981 G: 26-4 H: 155-25 P: 30	04sep. 09oct. 13nov. 18dic. Caldo de millo c Arroz integral con rape, guisantes y verduras 04/C Desnatado 02 Tr 03-07-09 E: 873 G: 48-1 H: 102-12 P: 37
07sep. 12oct. 16nov. 21dic. Crema de zanahorias y batata c Jamoncitos de pollo al horno 14/H Ensalada con caballa 04 Fruta E: 831 G: 34-7 H: 93-18 P: 37	08sep. 13oct. 17nov. 22dic. Sopa de pollo y fideos 01-10 Tr 09-11/C Arroz integral con tortilla francesa, pavo y guisantes 03/C Desnatado 02 Tr 03-07-09 E: 807 G: 16-4 H: 131-19 P: 33	09sep. 14oct. 18nov. 23dic. Potaje de verduras y millo c Espirales integrales 01 Tr 09-11/G Boloñesa de ternera 14/C Fruta E: 973 G: 26-4 H: 154-25 P: 32	10sep. 15oct. 19nov. 24dic. Judías con verduras y arroz c Abadejo al limón 04-14 Tr 05-06/H Ensalada con melocotón 17 Fruta E: 900 G: 16-1 H: 137-16 P: 44	11sep. 16oct. 20nov. 25dic. Caldo de papas, cilantro y huevo c Estofado de albóndigas mixtas (P/C/T) hpc 09/C Desnatado 02 Tr 03-07-09 E: 723 G: 16-3 H: 108-18 P: 31
14sep. 19oct. 23nov. 28dic. Rancho canario 01 Tr 09-11/C Arroz integral tres carnes (P/C/T) con guisantes y verduras c Fruta E: 738 G: 13-1 H: 122-17 P: 27	15sep. 20oct. 24nov. 29dic. Crema de temporada c Pechuga al horno H Ensalada variada Tr 14/20 Desnatado 02 Tr 03-07-09 E: 679 G: 17-5 H: 85-19 P: 43	16sep. 21oct. 25nov. 30dic. Sopa de pollo y fideos 01-10 Tr 09-11/C Tacos de rape al horno HPC 04-14/H Papas emperejiladas Tr 01-11-13/C Fruta E: 958 G: 28-5 H: 105-18 P: 70	17sep. 22oct. 26nov. 31dic. Crema de zanahorias c Chuleta de cerdo al horno HPC 14/H Ensalada con huevo duro 03 Fruta E: 755 G: 22-4 H: 98-21 P: 41	18sep. 23oct. 27nov. 01ene. Ensaladilla rusa 03-04 Pizza margarita con atún 01-02-04 Tr 09-11/H Desnatado 02 Tr 03-07-09 E: 1048 G: 41-7 H: 127-20 P: 32
21sep. 26oct. 30nov. 04ene. Sopa de pollo y fideos 01-10 Tr 09-11/C Porción de abadejo al horno 04-05-06 Tr 01-11-13/H Papas sancochadas c Fruta E: 897 G: 34-6 H: 114-17 P: 34	22sep. 27oct. 01dic. 05ene. Potaje de habichuelas c Tortilla española 03/H Ensalada con piña Desnatado 02 Tr 03-07-09 E: 753 G: 21-4 H: 98-18 P: 31	23sep. 28oct. 02dic. 06ene. Crema de calabaza y millo c Espaguetis integrales 01 Tr 09-11/C Boloñesa de pollo HPC c Fruta E: 979 G: 19-5 H: 150-24 P: 27	24sep. 29oct. 03dic. 07ene. Garbanzos con verduras y arroz c Filete de merluza al horno 04-05-06-14 Tr 01-11-13/H Ensalada cuatro estaciones Fruta E: 814 G: 13-2 H: 138-20 P: 36	25sep. 30oct. 04dic. 08ene. Gazpacho 14/C Pollo al estilo fiesta (cebolla y pimienta) HPC c Desnatado 02 Tr 03-07-09 E: 567 G: 25-3 H: 73-12 P: 27
28sep. 02nov. 07dic. Papas, judías y fideos 01 Tr 09-11/C Tortilla española 03/H Ensalada con aguacate Fruta E: 813 G: 44-3 H: 103-15 P: 22	29sep. 03nov. 08dic. Crema de espinacas c Solomillo de cerdo HPC H Arroz íntegral c Desnatado 02 Tr 03-07-09 E: 824 G: 21-6 H: 110-19 P: 43	30sep. 04nov. 09dic. Crema de zanahorias c Espirales integrales 01 Tr 09-11/G Tomate y atún HPC 04/C Fruta E: 957 G: 24-3 H: 153-27 P: 28	01oct. 05nov. 10dic. Potaje de verduras c Tacos de rape al horno 04-14/H Ensalada con aceitunas Tr 14/20 Fruta E: 655 G: 16-2 H: 91-19 P: 36	02oct. 06nov. 11dic. Sopa de ternera y fideos 01-10 Tr 09-11/C Ropa vieja mixta (P/T) HPC H Desnatado 02 Tr 03-07-09 E: 813 G: 21-4 H: 103-15 P: 50

Leyenda

0101
Gluten

0202
Leche

0303
Huevo

0404
Pescado

0505
Moluscos

0606
Crustáceos

0707
Fr. Cáscara

0808
Cacahuete

0909
Soja

1010
Apio

1111
Mostaza

1212
Altramuz

1313
Sésamo

1414
Sulfitos

TrTr
PC Trazas

CC
Cocción

HH
Horno

PP
Plancha

FF
Frito

Pautas para cenar

Si almuerzas	entonces cena
Pasta-Arroz	Verduras
Verduras	Pasta-Arroz
Legumbres	Verduras/Pasta
Carne	Pescado/Huevo
Pescado	Huevo/Carne
Huevo	Carne/Pescado
Legumbres	Verduras/Huevo
Fruta	Lácteo/Fruta

Más información





Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
05oct. 09nov. 14dic. Crema de calabaza y calabacín c Estofado de pollo con verduras c Fruta E: 750 G: 23-6 H: 91-22 P: 41	01sep. 06oct. 10nov. 15dic. Potaje de verduras c Escalope de cerdo 01 Tr 09-11/F Ensalada con remolacha 20 Postre Soja 09 E: 688 G: 12-3 H: 107-23 P: 41	02sep. 07oct. 11nov. 16dic. Sopa de ternera y fideos 01-10 Tr 09-11/C Porción de merluza al horno 04-14 Tr 01-05-06-11-13/H Papas sancochadas c Mojo verde 14 Tr 01-11-13/20 Fruta E: 685 G: 12-2 H: 102-16 P: 41	03sep. 08oct. 12nov. 17dic. Lentejas con verduras y arroz 01/C Tortilla española 03/H Ens. de col y zanahorias Tr 01-11-13 Salsa de tomate Fruta E: 981 G: 26-4 H: 155-25 P: 30	04sep. 09oct. 13nov. 18dic. Caldo de millo c Arroz integral con rape, guisantes y verduras 04/C Postre Soja 09 E: 653 G: 11-1 H: 107-16 P: 27
07sep. 12oct. 16nov. 21dic. Crema de zanahorias y batata c Jamoncitos de pollo al horno 14/H Ensalada con caballa 04 Fruta E: 831 G: 34-7 H: 93-18 P: 37	08sep. 13oct. 17nov. 22dic. Sopa de pollo y fideos 01-10 Tr 09-11/C Arroz integral con tortilla francesa, pavo y guisantes 03/C Postre Soja 09 E: 807 G: 16-4 H: 131-19 P: 33	09sep. 14oct. 18nov. 23dic. Potaje de verduras y millo c Espirales integrales 01 Tr 09-11/G Boloñesa de ternera 14/C Fruta E: 973 G: 26-4 H: 154-25 P: 32	10sep. 15oct. 19nov. 24dic. Judías con verduras y arroz c Palometa empanada NG-NL-NH 04/F Ensalada con melocotón 17 Fruta E: 900 G: 16-1 H: 137-16 P: 44	11sep. 16oct. 20nov. 25dic. Caldo de papas, cilantro y huevo c Estofado de albóndigas mixtas (P/C/T) 09/C Postre Soja 09 E: 641 G: 14-3 H: 92-18 P: 30
14sep. 19oct. 23nov. 28dic. Rancho canario 01 Tr 09-11/C Arroz integral tres carnes (P/C/T) con guisantes y verduras c Fruta E: 753 G: 13-1 H: 128-19 P: 29	15sep. 20oct. 24nov. 29dic. Crema de temporada c Pechuga empanada 01 Tr 09-11/F Ensalada variada Tr 14/20 Postre Soja 09 E: 679 G: 17-5 H: 85-19 P: 43	16sep. 21oct. 25nov. 30dic. Sopa de pollo y fideos 01-10 Tr 09-11/C Tacos de rape al horno 04-14/H Papas emperejiladas Tr 01-11-13/C Fruta E: 958 G: 28-5 H: 105-18 P: 70	17sep. 22oct. 26nov. 31dic. Crema de zanahorias c Chuleta de cerdo al horno 14/H Ensalada con huevo duro 03 Fruta E: 755 G: 22-4 H: 98-21 P: 41	18sep. 23oct. 27nov. 01ene. Ensaladilla rusa 03-04 Pizza de atún NG-NL 04/H Postre Soja 09 E: 937 G: 17-4 H: 159-18 P: 34
21sep. 26oct. 30nov. 04ene. Sopa de pollo y fideos 01-10 Tr 09-11/C Porción de abadejo al horno 04-05-06 Tr 01-11-13/H Papas sancochadas c Mojo rojo 14 Tr 01-11-13/20 Fruta E: 897 G: 34-6 H: 114-17 P: 34	22sep. 27oct. 01dic. 05ene. Potaje de habichuelas c Tortilla española 03/H Ensalada con piña Salsa de tomate Postre Soja 09 E: 753 G: 21-4 H: 98-18 P: 31	23sep. 28oct. 02dic. 06ene. Crema de calabaza y millo c Espaguetis integrales 01 Tr 09-11/C Boloñesa de pollo c Fruta E: 979 G: 19-5 H: 150-24 P: 27	24sep. 29oct. 03dic. 07ene. Garbanzos con verduras y arroz c Croquetas de atún NG-NL-NH 01-02-04 Tr 07-08-09-14/F Ensalada cuatro estaciones Fruta E: 814 G: 13-2 H: 138-20 P: 36	25sep. 30oct. 04dic. 08ene. Gazpacho 14/C Pollo al estilo fiesta (cebolla y pimiento) c Postre Soja 09 E: 561 G: 12-3 H: 82-16 P: 29
28sep. 02nov. 07dic. Papas, judías y fideos 01 Tr 09-11/C Tortilla española 03/H Ensalada con aguacate Salsa de tomate Fruta E: 928 G: 22-3 H: 150-19 P: 29	29sep. 03nov. 08dic. Crema de espinacas c Solomillo de cerdo a la casera H Arroz integral c Postre Soja 09 E: 824 G: 21-6 H: 110-19 P: 43	30sep. 04nov. 09dic. Crema de zanahorias c Espirales integrales 01 Tr 09-11/G Salsa de tomate y atún 04/C Fruta E: 957 G: 24-3 H: 153-27 P: 28	01oct. 05nov. 10dic. Potaje de verduras c Rape empanado NG-NL-NH 01 Tr 09-11/F Ensalada con aceitunas Tr 14/20 Fruta E: 655 G: 16-2 H: 91-19 P: 36	02oct. 06nov. 11dic. Sopa de ternera y fideos 01-10 Tr 09-11/C Ropa vieja mixta (P/T) H Postre Soja 09 E: 813 G: 21-4 H: 103-15 P: 50

Leyenda

01

Gluten

02

Leche

03

Huevo

04

Pescado

05

Moluscos

06

Crustáceos

07

Fr. Cáscara

08

Cacahuete

09

Soja

10

Apio

11

Mostaza

12

Altramuz

13

Sésamo

14

Sulfitos

Tr

PC Trazas

C

Cocción

H

Horno

P

Plancha

F

Frito

Pautas para cenar

Si almuerzas

Pasta-Arroz

entonces cena

Verduras

Verduras

Pasta-Arroz

Legumbres

Verduras/Pasta

Carne

Pescado/Huevo

Pescado

Huevo/Carne

Huevo

Carne/Pescado

Legumbres

Verduras/Huevo

Fruta

Lácteo/Fruta

Más información

