



	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	MEDIA
PRIMER PLATO					ARROZ CON TOMATE	
SEGUNDO PLATO					HUEVOS FRITOS	
GUARNICIÓN					CON JAMÓN	
POSTRE					FRUTA DE TEMPORADA	
PAN					PAN BLANCO	
Energía (kcal.)					760,30	760,30
Lípidos (g)					48,19	48,19
Proteínas (g)					28,82	28,82
Carbohidrato(g)					79,71	79,71

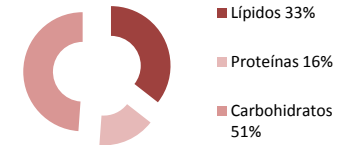
CONSEJO DE SEPTIEMBRE

Desayuna antes
de ir al cole



	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	
PRIMER PLATO	MACARRONES CARBONARA	GARBANZOS GUISADOS	ARROZ MILANESA	PATATAS MARINERA	SOPA DE ESTRELLAS	
SEGUNDO PLATO	CINTA DE LOMO A LA PLANCHA	TORTILLA DE PATATA	MERLUZA A LA ANDALUZA	POLLO ASADO	CROQUETAS DE JAMÓN	
GUARNICIÓN	ENSALADA MIXTA	TOMATE ALIADO	MAYONESA	CHAMPIÑONES	ZANAHORIA RALLADA	
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.)	760,30	689,76	746,17	662,99	760,98	724,04
Lípidos (g)	48,19	23,84	36,39	20,54	43,53	34,50
Proteínas (g)	28,82	26,16	27,49	30,24	27,45	28,03
Carbohidrato(g)	79,71	93,31	76,61	88,36	65,37	80,67

	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	
PRIMER PLATO	LENTEJAS CASERAS	PAELLA MIXTA	CREMA DE ZANAHORIA	ENSALADA ALEMANA	ESPAGUETIS CON ATÚN	
SEGUNDO PLATO	TORTILLA DE JAMÓN	MARRAJO A LA PLANCHA	RAGOUT DE TERNERA	POLLO AL AJILLO	RABAS DE CALAMAR	
GUARNICIÓN	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	CON HORTALIZAS	TOMATE ALIADO	ENSALADA MIXTA	
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.)	625,94	599,69	802,00	666,41	790,48	696,90
Lípidos (g)	30,23	24,29	25,83	20,73	38,35	20,22
Proteínas (g)	29,67	24,80	34,82	23,24	29,69	22,51
Carbohidrato(g)	59,64	71,59	104,59	95,27	84,03	83,02



	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	
PRIMER PLATO	JUDÍAS VERDES REHOGADAS	PATATAS GUISADAS	SOPA DE COCIDO	ARROZ TRES DELICIAS	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS	
SEGUNDO PLATO	LASAÑA BOLOÑESA	POLLO EN PEPITORIA	COCIDO COMPLETO	BACALAO CON TOMATE	HUEVOS FRITOS	
GUARNICIÓN		ARROZ BLANCO	CON VERDURAS	Y PIMIENTOS	CON PATATAS FRITAS	
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.)	595,64	690,88	834,92	760,04	771,46	730,59
Lípidos (g)	17,88	24,22	31,13	35,44	28,31	27,40
Proteínas (g)	24,09	30,46	41,87	26,82	28,82	30,41
Carbohidrato(g)	83,41	87,80	96,69	83,76	99,51	90,23

• 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 y Fruta de temporada.
 • 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 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	MEDIA
PRIMER PLATO					ARROZ CON TOMATE	
SEGUNDO PLATO					HUEVOS FRITOS	
GUARNICIÓN					CON JAMON	
POSTRE					FRUTA DE TEMPORADA	
PAN					PAN SIN GLUTEN	
Energía (kcal.)					760,30	760,30
Lípidos (g)					48,19	48,19
Proteínas (g)					28,82	28,82
Carbohidrato(g)					79,71	79,71

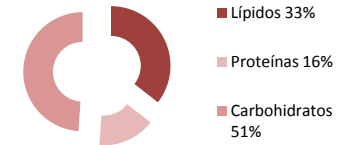
CONSEJO DE SEPTIEMBRE

Desayuna antes
de ir al cole



	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	
PRIMER PLATO	ESPAGUETIS CARBONARA	GARBANZOS GUISADOS	ARROZ MILANESA	PATATAS MARINERA	SOPA DE FIDEOS	
SEGUNDO PLATO	CINTA DE LOMO A LA PLANCHA	TORTILLA DE PATATA	MERLUZA A LA ANDALUZA	POLLO ASADO	TERNERA SALTEADA	
GUARNICIÓN	ENSALADA MIXTA	TOMATE ALIÑADO	MAYONESA	CHAMPIÑONES	ZANAHORIA RALLADA	
POSTRE	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	POSTRE LÁCTEO	FRUTA DE TEMPORADA	POSTRE LÁCTEO	
PAN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	
Energía (kcal.)	760,30	689,76	746,17	662,99	760,98	724,04
Lípidos (g)	48,19	23,84	36,39	20,54	43,53	34,50
Proteínas (g)	28,82	26,16	27,49	30,24	27,45	28,03
Carbohidrato(g)	79,71	93,31	76,61	88,36	65,37	80,67

	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	
PRIMER PLATO	LENTEJAS CASERAS	PAELLA MIXTA	CREMA DE ZANAHORIA	ENSALADA ALEMANA	MACARRONES CON ATÚN	
SEGUNDO PLATO	TORTILLA DE JAMÓN	MARRAJO A LA PLANCHA	RAGOUT DE TERNERA	POLLO AL AJILLO	CALAMARES A LA ANDALUZA	
GUARNICIÓN	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	CON HORTALIZAS	TOMATE ALIÑADO	ENSALADA MIXTA	
POSTRE	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	POSTRE LÁCTEO	FRUTA DE TEMPORADA	POSTRE LÁCTEO	
PAN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	
Energía (kcal.)	625,94	599,69	802,00	666,41	790,48	696,90
Lípidos (g)	30,23	24,29	25,83	20,73	38,35	20,22
Proteínas (g)	29,67	24,80	34,82	23,24	29,69	22,51
Carbohidrato(g)	59,64	71,59	104,59	95,27	84,03	83,02



	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	
PRIMER PLATO	JUDÍAS VERDES REHOGADAS	PATATAS GUISADAS	SOPA DE FIDEOS	ARROZ TRES DELICIAS	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS	
SEGUNDO PLATO	ESPAGUETIS BOLOÑESA	POLLO EN PEPITORIA	COCIDO COMPLETO	BACALAO CON TOMATE	HUEVOS FRITOS	
GUARNICIÓN		ARROZ BLANCO	CON VERDURAS	Y PIMIENTOS	CON PATATAS FRITAS	
POSTRE	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	POSTRE LÁCTEO	FRUTA DE TEMPORADA	POSTRE LÁCTEO	
PAN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	
Energía (kcal.)	595,64	690,88	834,92	760,04	771,46	730,59
Lípidos (g)	17,88	24,22	31,13	35,44	28,31	27,40
Proteínas (g)	24,09	30,46	41,87	26,82	28,82	30,41
Carbohidrato(g)	83,41	87,80	96,69	83,76	99,51	90,23

• 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 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	MEDIA
PRIMER PLATO					ARROZ CON TOMATE	
SEGUNDO PLATO					JAMON A LA PLANCHA	
GUARNICIÓN					ENSALADA MIXTA	
POSTRE					FRUTA DE TEMPORADA	
PAN					PAN BLANCO	
Energía (kcal.)					760,30	760,30
Lípidos (g)					48,19	48,19
Proteínas (g)					28,82	28,82
Carbohidrato(g)					79,71	79,71

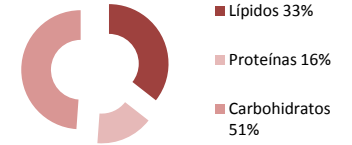
CONSEJO DE SEPTIEMBRE

Desayuna antes
de ir al cole



	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	
PRIMER PLATO	ESPAGUETIS CARBONARA	GARBANZOS GUISADOS	ARROZ MILANESA	PATATAS MARINERA	SOPA DE FIDEOS	
SEGUNDO PLATO	CINTA DE LOMO A LA PLANCHA	SALCHICHAS	MERLUZA A LA ANDALUZA	POLLO ASADO	TERNERA SALTEADA	
GUARNICIÓN	ENSALADA MIXTA	TOMATE ALIÑADO	ENSALADA	CHAMPIÑONES	ZANAHORIA RALLADA	
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.)	760,30	689,76	746,17	662,99	760,98	724,04
Lípidos (g)	48,19	23,84	36,39	20,54	43,53	34,50
Proteínas (g)	28,82	26,16	27,49	30,24	27,45	28,03
Carbohidrato(g)	79,71	93,31	76,61	88,36	65,37	80,67

	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	
PRIMER PLATO	LENTEJAS CASERAS	PAELLA MIXTA	CREMA DE ZANAHORIA	ENSALADA ALEMANA	MACARRONES CON ATÚN	
SEGUNDO PLATO	JAMON A LA PLANCHA	MARRAJO A LA PLANCHA	RAGOUT DE TERNERA	POLLO AL AJILLO	CALAMARES A LA ANDALUZA	
GUARNICIÓN	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	CON HORTALIZAS	TOMATE ALIÑADO	ENSALADA MIXTA	
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.)	625,94	599,69	802,00	666,41	790,48	696,90
Lípidos (g)	30,23	24,29	25,83	20,73	38,35	20,22
Proteínas (g)	29,67	24,80	34,82	23,24	29,69	22,51
Carbohidrato(g)	59,64	71,59	104,59	95,27	84,03	83,02



	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	
PRIMER PLATO	JUDÍAS VERDES REHOGADAS	PATATAS GUISADAS	SOPA DE FIDEOS	ENSALADA DE ARROZ	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS	
SEGUNDO PLATO	ESPAGUETIS BOLOÑESA	FILETE DE POLLO A LA PLANCHA	COCIDO COMPLETO	BACALAO CON TOMATE	CINTA DE LOMO ADOBADA	
GUARNICIÓN		ARROZ BLANCO	CON VERDURAS	Y PIMIENTOS	CON PATATAS FRITAS	
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.)	595,64	690,88	834,92	760,04	771,46	730,59
Lípidos (g)	17,88	24,22	31,13	35,44	28,31	27,40
Proteínas (g)	24,09	30,46	41,87	26,82	28,82	30,41
Carbohidrato(g)	83,41	87,80	96,69	83,76	99,51	90,23

• 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 y Fruta de temporada.
 • 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 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	MEDIA
PRIMER PLATO					ARROZ CON TOMATE	
SEGUNDO PLATO					HUEVOS FRITOS	
GUARNICIÓN					CON JAMON SERRANO	
POSTRE					FRUTA DE TEMPORADA	
PAN					PAN BLANCO	
Energía (kcal.)					760,30	760,30
Lípidos (g)					48,19	48,19
Proteínas (g)					28,82	28,82
Carbohidrato(g)					79,71	79,71

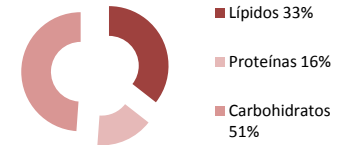
CONSEJO DE SEPTIEMBRE

Desayuna antes
de ir al cole



	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	
PRIMER PLATO	MACARRONES C/TOMATE	GARBANZOS GUISADOS	ARROZ MILANESA	PATATAS MARINERA	SOPA DE ESTRELLAS	
SEGUNDO PLATO	CINTA DE LOMO A LA PLANCHA	TORTILLA DE PATATA	MERLUZA A LA ANDALUZA	POLLO ASADO	TERNERA SALTEADA	
GUARNICIÓN	ENSALADA MIXTA	TOMATE ALIÑADO	ENSALADA	CHAMPIÑONES	ZANAHORIA RALLADA	
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.)	760,30	689,76	746,17	662,99	760,98	724,04
Lípidos (g)	48,19	23,84	36,39	20,54	43,53	34,50
Proteínas (g)	28,82	26,16	27,49	30,24	27,45	28,03
Carbohidrato(g)	79,71	93,31	76,61	88,36	65,37	80,67

	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	
PRIMER PLATO	LENTEJAS CASERAS	PAELLA MIXTA	CREMA DE ZANAHORIA	ENSALADA DE PATATA	ESPAGUETIS CON ATÚN	
SEGUNDO PLATO	TORTILLA FRANCESA	MARRAJO A LA PLANCHA	RAGOUT DE TERNERA	POLLO AL AJILLO	RABAS DE CALAMAR	
GUARNICIÓN	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	CON HORTALIZAS	TOMATE ALIÑADO	ENSALADA MIXTA	
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.)	625,94	599,69	802,00	666,41	790,48	696,90
Lípidos (g)	30,23	24,29	25,83	20,73	38,35	20,22
Proteínas (g)	29,67	24,80	34,82	23,24	29,69	22,51
Carbohidrato(g)	59,64	71,59	104,59	95,27	84,03	83,02



	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	
PRIMER PLATO	JUDÍAS VERDES REHOGADAS	PATATAS GUISADAS	SOPA DE COCIDO	ENSALADA DE ARROZ	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS	
SEGUNDO PLATO	ESPAGUETIS BOLOÑESA	FIELETE DE POLLO A LA PLANCHA	COCIDO COMPLETO	BACALAO CON TOMATE	HUEVOS FRITOS	
GUARNICIÓN		ARROZ BLANCO	CON VERDURAS	Y PIMIENTOS	CON 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.)	595,64	690,88	834,92	760,04	771,46	730,59
Lípidos (g)	17,88	24,22	31,13	35,44	28,31	27,40
Proteínas (g)	24,09	30,46	41,87	26,82	28,82	30,41
Carbohidrato(g)	83,41	87,80	96,69	83,76	99,51	90,23

• 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: fruta de temporada.
 • 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 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	MEDIA
PRIMER PLATO					ARROZ CON TOMATE	
SEGUNDO PLATO					HUEVOS FRITOS	
GUARNICIÓN					CON JAMÓN	
POSTRE					FRUTA DE TEMPORADA	
PAN					PAN BLANCO	
Energía (kcal.)					760,30	760,30
Lípidos (g)					48,19	48,19
Proteínas (g)					28,82	28,82
Carbohidrato(g)					79,71	79,71

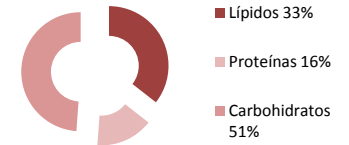
CONSEJO DE SEPTIEMBRE

Desayuna antes
de ir al cole



	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	
PRIMER PLATO	MACARRONES CARBONARA	GARBANZOS GUISADOS	ARROZ MILANESA	PATATAS GUISADAS CON CARNE	SOPA DE ESTRELLAS	
SEGUNDO PLATO	CINTA DE LOMO A LA PLANCHA	TORTILLA DE PATATA	MERLUZA A LA ANDALUZA	POLLO ASADO	CROQUETAS DE JAMÓN	
GUARNICIÓN	ENSALADA MIXTA	TOMATE ALIADO	MAYONESA	CHAMPIÑONES	ZANAHORIA RALLADA	
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.)	760,30	689,76	746,17	662,99	760,98	724,04
Lípidos (g)	48,19	23,84	36,39	20,54	43,53	34,50
Proteínas (g)	28,82	26,16	27,49	30,24	27,45	28,03
Carbohidrato(g)	79,71	93,31	76,61	88,36	65,37	80,67

	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	
PRIMER PLATO	LENTEJAS CASERAS	ARROZ AMARILLO	CREMA DE ZANAHORIA	ENSALADA ALEMANA	ESPAGUETIS CON ATÚN	
SEGUNDO PLATO	TORTILLA DE JAMÓN	MARRAJO A LA PLANCHA	RAGOUT DE TERNERA	POLLO AL AJILLO	CINTA DE LOMO	
GUARNICIÓN	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	CON HORTALIZAS	TOMATE ALIADO	ENSALADA MIXTA	
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.)	625,94	599,69	802,00	666,41	790,48	696,90
Lípidos (g)	30,23	24,29	25,83	20,73	38,35	20,22
Proteínas (g)	29,67	24,80	34,82	23,24	29,69	22,51
Carbohidrato(g)	59,64	71,59	104,59	95,27	84,03	83,02



	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	
PRIMER PLATO	JUDÍAS VERDES REHOGADAS	PATATAS GUISADAS	SOPA DE COCIDO	ENSALADA DE ARROZ	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS	
SEGUNDO PLATO	LASAÑA BOLOÑESA	POLLO EN PEPITORIA	COCIDO COMPLETO	BACALAO CON TOMATE	HUEVOS FRITOS	
GUARNICIÓN		ARROZ BLANCO	CON VERDURAS	Y PIMIENTOS	CON PATATAS FRITAS	
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.)	595,64	690,88	834,92	760,04	771,46	730,59
Lípidos (g)	17,88	24,22	31,13	35,44	28,31	27,40
Proteínas (g)	24,09	30,46	41,87	26,82	28,82	30,41
Carbohidrato(g)	83,41	87,80	96,69	83,76	99,51	90,23

• 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 y Fruta de temporada.
 • 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 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	MEDIA
PRIMER PLATO					ARROZ CON TOMATE	
SEGUNDO PLATO					HUEVOS FRITOS	
GUARNICIÓN					CON JAMON	
POSTRE					FRUTA DE TEMPORADA	
PAN					PAN BLANCO	
Energía (kcal.)					760,30	760,30
Lípidos (g)					48,19	48,19
Proteínas (g)					28,82	28,82
Carbohidrato(g)					79,71	79,71

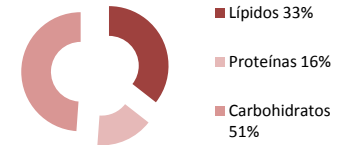
CONSEJO DE SEPTIEMBRE

Desayuna antes
de ir al cole



	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	
PRIMER PLATO	MACARRONES CARBONARA	GARBANZOS GUISADOS	ARROZ MILANESA	PATATAS CON CARNE	SOPA DE ESTRELLAS	
SEGUNDO PLATO	CINTA DE LOMO A LA PLANCHA	TORTILLA DE PATATA	MERLUZA A LA ANDALUZA	POLLO ASADO	CROQUETAS DE JAMÓN	
GUARNICIÓN	ENSALADA MIXTA	TOMATE ALIADO	MAYONESA	CHAMPIÑONES	ZANAHORIA RALLADA	
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.)	760,30	689,76	746,17	662,99	760,98	724,04
Lípidos (g)	48,19	23,84	36,39	20,54	43,53	34,50
Proteínas (g)	28,82	26,16	27,49	30,24	27,45	28,03
Carbohidrato(g)	79,71	93,31	76,61	88,36	65,37	80,67

	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	
PRIMER PLATO	LENTEJAS CASERAS	ARROZ CON CARNE	CREMA DE ZANAHORIA	ENSALADA ALEMANA	ESPAGUETIS C/TOMATE	
SEGUNDO PLATO	TORTILLA DE JAMÓN	MERLUZA A LA PLANCHA	RAGOUT DE TERNERA	POLLO AL AJILLO	CALAMARES A LA ANDALUZA	
GUARNICIÓN	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	CON HORTALIZAS	TOMATE ALIADO	ENSALADA MIXTA	
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.)	625,94	599,69	802,00	666,41	790,48	696,90
Lípidos (g)	30,23	24,29	25,83	20,73	38,35	20,22
Proteínas (g)	29,67	24,80	34,82	23,24	29,69	22,51
Carbohidrato(g)	59,64	71,59	104,59	95,27	84,03	83,02



	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	
PRIMER PLATO	JUDÍAS VERDES REHOGADAS	PATATAS GUISADAS	SOPA DE COCIDO	ARROZ TRES DELICIAS	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS	
SEGUNDO PLATO	LASAÑA BOLOÑESA	POLLO EN PEPITORIA	COCIDO COMPLETO	BACALAO CON TOMATE	HUEVOS FRITOS	
GUARNICIÓN		ARROZ BLANCO	CON VERDURAS	Y PIMIENTOS	CON PATATAS FRITAS	
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.)	595,64	690,88	834,92	760,04	771,46	730,59
Lípidos (g)	17,88	24,22	31,13	35,44	28,31	27,40
Proteínas (g)	24,09	30,46	41,87	26,82	28,82	30,41
Carbohidrato(g)	83,41	87,80	96,69	83,76	99,51	90,23

• 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 y Fruta de temporada.
 • 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 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	MEDIA
PRIMER PLATO					ARROZ CON TOMATE	
SEGUNDO PLATO					HUEVOS FRITOS	
GUARNICIÓN					CON JAMON	
POSTRE					FRUTA DE TEMPORADA	
PAN					PAN BLANCO	
Energía (kcal.)					760,30	760,30
Lípidos (g)					48,19	48,19
Proteínas (g)					28,82	28,82
Carbohidrato(g)					79,71	79,71

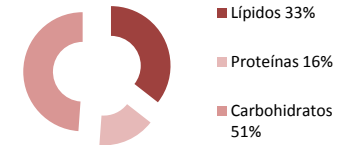
CONSEJO DE SEPTIEMBRE

Desayuna antes
de ir al cole



	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	
PRIMER PLATO	MACARRONES CARBONARA	GARBANZOS GUISADOS	ARROZ MILANESA	PATATAS MARINERA	SOPA DE ESTRELLAS	
SEGUNDO PLATO	CINTA DE LOMO A LA PLANCHA	TORTILLA DE PATATA	MERLUZA A LA ANDALUZA	POLLO ASADO	TERNERA SALTEADA	
GUARNICIÓN	ENSALADA MIXTA	TOMATE ALIADO	MAYONESA	CHAMPIÑONES	ZANAHORIA RALLADA	
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.)	760,30	689,76	746,17	662,99	760,98	724,04
Lípidos (g)	48,19	23,84	36,39	20,54	43,53	34,50
Proteínas (g)	28,82	26,16	27,49	30,24	27,45	28,03
Carbohidrato(g)	79,71	93,31	76,61	88,36	65,37	80,67

	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	
PRIMER PLATO	LENTEJAS CASERAS	PAELLA MIXTA	CREMA DE ZANAHORIA	ENSALADA ALEMANA	ESPAGUETIS CON ATÚN	
SEGUNDO PLATO	TORTILLA DE JAMÓN	MARRAJO A LA PLANCHA	RAGOUT DE TERNERA	POLLO AL AJILLO	CALAMARES A LA ANDALUZA	
GUARNICIÓN	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	CON HORTALIZAS	TOMATE ALIADO	ENSALADA MIXTA	
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.)	625,94	599,69	802,00	666,41	790,48	696,90
Lípidos (g)	30,23	24,29	25,83	20,73	38,35	20,22
Proteínas (g)	29,67	24,80	34,82	23,24	29,69	22,51
Carbohidrato(g)	59,64	71,59	104,59	95,27	84,03	83,02



	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	
PRIMER PLATO	JUDÍAS VERDES REHOGADAS	PATATAS GUISADAS	SOPA DE COCIDO	ARROZ TRES DELICIAS	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS	
SEGUNDO PLATO	ESPAGUETIS BOLOÑESA	POLLO EN PEPITORIA	COCIDO COMPLETO	BACALAO CON TOMATE	HUEVOS FRITOS	
GUARNICIÓN		ARROZ BLANCO	CON VERDURAS	Y PIMIENTOS	CON PATATAS FRITAS	
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.)	595,64	690,88	834,92	760,04	771,46	730,59
Lípidos (g)	17,88	24,22	31,13	35,44	28,31	27,40
Proteínas (g)	24,09	30,46	41,87	26,82	28,82	30,41
Carbohidrato(g)	83,41	87,80	96,69	83,76	99,51	90,23

• 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 y Fruta de temporada.
 • 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 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
PRIMER PLATO	MENESTRA DE VERDURAS	SOPA DE PESCADO	PISTO ANDALUZ	ENSALADA DE ARROZ	CREMA DE CALABACÍN
SEGUNDO PLATO	DORADA AL HORNO	PAVO AL TOMILLO	FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA	FILETES DE ABADAJEO AL PEREJIL	TORTILLA DE PATATAS
GUARNICIÓN	CON PANADERAS	CON MAÍZ Y ZANAHORIA	CON ENSALADA DE COL	CON CHAMPIÑONES	CON ENSALADA
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
PRIMER PLATO	ENSALADA DE PIMIENTOS ASADOS	GUISANTES REHOGADOS	ENSALADA CAMPERA	SOPA DE AVE CON FIDEOS	ENSALADA COMPLETA
SEGUNDO PLATO	FILETES DE SARDINAS AL HORNO	FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON	MERLUZA AL HORNO	REVUELTO DE SETAS	TORTITAS DE CARNE CASERAS
GUARNICIÓN	CON PATATAS FRITAS	HIERBAS AROMÁTICAS	CON ENSALADA MIXTA	Y SALMÓN	CON SALSA DE TOMATE
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
PRIMER PLATO	CREMA DE VERDURAS	GAZPACHO ANDALUZ	PICADILLO DE TOMATE Y PEPINO ALIÑADO	CREMA DE CALABAZA	SOPA MARAVILLA
SEGUNDO PLATO	CAZÓN EN ADOBODO	TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN	CALAMARES CON AJITO Y PEREJIL	JAMONCITOS AL LIMÓN	CHULETA DE CERDO A LA PLANCHA
GUARNICIÓN	CON ENSALADA VERDE	CON ZANAHORIA	CON ALCACHOFAS	CON CHAMPIÑONES	CON ENSALADA
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN AL AJILLO	PAN BLANCO	PAN BLANCO

SUGERENCIAS DE RECETA

Menestra de verduras: cebolla, ajo, judías verdes, guisantes, zanahoria, coliflor, alcachofa, champis y jamón



Ensalada completa: con frutos secos y salmón.

Aliño: aceite de oliva, mostaza, limón y tomillo



Picadillo de tomate y pepino: con cebolleta, pimientos y aceitunas.

Aliño: aceite de oliva, menta, vinagre de jerez, limón y ajo picadito



Tras revisar los siguientes menús del mes de septiembre del 2017:

- basal
- sin gluten
- sin huevo
- sin lactosa
- sin marisco
- sin pescado azul
- sin frutos secos
- sugerencias de cena

Hacemos constar que estamos de acuerdo con los mismos.

Observaciones:

Por parte del cliente:

D/ ña.

Fecha y firma:

Por parte de la nutricionista:

Gloria Espino (nº asociada 3075)

Fecha y firma:

Por parte de la empresa:

D. Jose Ignacio Canseco

Fecha y firma: