

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27-sep	28-sep	29-sep	30-sep	01-oct
SEPTIEMBRE				
CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES (Patata, zanahoria, puerro, calabacín, apio)				
CAZÓN A LA PLANCHA CON FINAS HIERBAS (cazón, tomillo, colorante, ajo molido, pimentón dulce, laurel)				
LECHUGA CON MAÍZ				
PAN FRUTA				
Cena: pasta, pollo y verdura				
04-oct	05-oct	06-oct	07-oct	08-oct
LENTEJAS CON CHORIZO (Tocineta, judía verde, zanahoria, patata, pimiento rojo)	CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES (Calabacín, patata, apio, puerro)	ARROZ CON VERDURA Y POLLO (Contramuslo de pollo, cebolla, tomate)	COCIDO ANDALUZ (Contramuslo de pollo, patata, judía verde, zanahoria)	PASTA CON SALSA BOLOÑESA (pasta, picada de cerdo, tomate frito, cebolla, orégano)
PALOMETA AL HORNO	CINTA DE LOMO A LA PLANCHA	TORTILLA DE ATÚN	MUSLO DE POLLO AL HORNO	MERLUZA AL HORNO
LECHUGA CON ATÚN	TOMATE ALIÑADO	ENSALADA MIXTA	PATATAS ASADAS	LECHUGA CON ZANAHORIAS
PAN FRUTA	PAN FRUTA	PAN FRUTA	PAN YOGUR	PAN FRUTA
Cena: sopa de verdura, carne blanca, patata cocida	Cena: ensalada, pescado y queso	Cena: crema, ternera, patata cocida	Cena: ensalada, pescado y verdura	Cena: judías verdes, huevo y verdura
11-oct	12-oct	13-oct	14-oct	15-oct
DÍA NO LECTIVO				
FIESTA DEL PILAR				
SOPA DE POLLO (Pollo, pasta, cebolla, zanahoria)		LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURA (lentejas, patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde)		CREMA DE PATATAS (Patata, zanahoria)
TORTILLA DE PATATAS		LOMO AL HORNO		FOGONERO AL FORNO
LECHUGA CON ZANAHORIAS		TOMATE CON MAÍZ		ENSALADA MIXTA
PAN FRUTA		PAN YOGUR		PAN FRUTA
Cena: guisantes, huevo, patata cocida		Cena: ensalada, pechuga de pavo y verdura		Cena: judías verdes, huevo y verdura
18-oct	19-oct	20-oct	21-oct	22-oct
PAELLA MIXTA (MAGRA Y POLLO) (Contramuslo de pollo, cerdo tacos, tomate, pimiento rojo y verde)	MACARRONES A LA ESPAÑOLA (Chorizo, tomate frito, cebolla)	GUISILLO DE POLLO (pollo, patata, cebolla, zanahoria)	CREMA DE ZANAHORIAS (Zanahoria, cebolla, patata, apio)	COCIDO ANADALUZ (Contramuslo de pollo, patata, judía verde, zanahoria)
CAZÓN A LA PLANCHA	TIRAS DE POLLO AL HORNO	ATÚN CON TOMATE	TORTILLA FRANCESA	MERLUZA AL HORNO
ENSALADA MIXTA	RODAJA DE BERENJENA ASADA	LECHUGA CON MAÍZ	PASTA SALTEADA	LECHUGA CON ZANAHORIAS
PAN FRUTA	PAN FRUTA	PAN YOGUR	PAN FRUTA	PAN FRUTA
Cena: ensalada, ternera, verdura	Cena: crema de verdura, huevo cocido, queso fr	Cena: ensalada, filete de lomo y verdura	Cena: ensalada, pechuga de pollo y verdura	Cena: sopa, judías verdes y patata cocida
25-oct	26-oct	27-oct	28-oct	29-oct
SOPA DE PICADILLO (Contramuslo de pollo, huevo cocido, apio, zanahoria)	LENTEJAS A LA RIOJANA (Patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde)	ARROZ CON PESCADO (merluza, fogueño, limón, zanahoria, perejil, tomate)	GUIZO DE TERNERA (Estofado de vacuno, patata, zanahoria, tomate, cebolla)	ALUBIAS ESTOFADAS (Patata, zanahoria, puerro, calabacín, apio)
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA (Carne de cerdo/pollo, guisante, tomate, champiñón, zanahoria)	BACALAO A LA ANDALUZA	POLLO ASADO AL ROMERO	MERLUZA AL HORNO	TORTILLA DE CALABACÍN
PAN FRUTA	LECHUGA CON ACEITUNAS PAN FRUTA	LECHUGA ALIÑÁ PAN FRUTA	ENSALADA MIXTA PAN YOGUR	TOMATE AL HORNO PAN FRUTA
Cena: ensalada, pescado y arroz	Cena: crema de verdura, tortilla de york, ensalad	Cena: ensalada, pechuga y verdura	Cena: ensalada, carne blanca y verdura	Cena: pasta, pescado y verdura

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	L	M	X	J	V
Kcal					573,7
Hidr.Carb (gr)					75,4
Prote. (gr)					36,0
Grasas (gr)					1,7
Grasas Satur. (gr)					1,7
sal (mg)					1.287,0
Azúcar (g)					24,0



	L	M	X	J	V
Kcal	682,0	511,7	668,0	546,0	762,0
Hidr.Carb (gr)	51,4	35,7	72,0	40,7	75,9
Prote. (gr)	37,7	97,9	25,0	104,0	30,6
Grasas (gr)	33,4	19,8	28,0	15,8	5,8
Grasas Satur. (gr)	9,3	6,4	3,9	5,3	5,8
sal (mg)	872,0	660,0	2.633,0	1.285,0	934,0
Azúcar (g)	22,8	31,3	21,1	22,7	26,3



	L	M	X	J	V
Kcal			409,7	580,0	561,0
Hidr.Carb (gr)			44,4	51,2	77,0
Prote. (gr)			22,0	101,6	29,0
Grasas (gr)			13,5	12,8	2,0
Grasas Satur. (gr)			3,6	4,6	2,0
sal (mg)			229,7	2.804,0	257,0
Azúcar (g)			21,4	27,5	24,1



	L	M	X	J	V
Kcal	688,0	735,6	586,4	525,3	498,3
Hidr.Carb (g)	86,8	93,4	39,5	65,4	48,8
Prote. (gr)	24,9	96,5	59,2	83,5	34,4
Grasas (gr)	23,5	23,1	15,9	20,5	2,4
Grasas Satur. (gr)	3,6	7,2	3,3	4,9	2,4
sal (mg)	438,0	1.209,0	318,0	1.393,6	1.956,0
Azúcar (g)	23,9	28,7	24,8	29,2	20,0



	L	M	X	J	V
Kcal	733,48	502,85	694,38	698,00	511,90
Hidr.Carb (gr)	53,56	57,22	93,55	38,80	62,90
Prote. (gr)	30,92	104,70	40,61	118,20	18,81
Grasas (gr)	39,96	18,19	13,34	33,20	3,55
Grasas Satur. (gr)	13,92	3,42	3,80	12,60	3,55
sal (mg)	1.353,28	2.675,00	1.498,00	1.345,00	404,20
Azúcar (g)	23,30	24,60	25,20	26,54	24,20

