



Por circunstancias excepcionales, el presente menú podría verse variado de manera ocasional y siempre pensando en el buen funcionamiento del servicio de comedor.

* Menú supervisado por nutricionistas

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Sem.1	INICIO DE CURSO ESCOLAR 1º TRIMESTRE		6 /12 FESTIVO NACIONAL (DÍA DE LA CONSTITUCIÓN)	12 /10 FESTIVO NACIONAL (DÍA DE LA HISPANIDAD) 7 /12 FESTIVO AUTONÓMICO (DÍA DO ENSINO)	8 /12 FESTIVO NACIONAL (DÍA DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN)
11 - 15 sept	Pizza artesana al horno de tomate, atún y mozzarella AL:1, 3, 4, 6, 7, 8, 9	Crema de calabacín	Sopa jardinera con fideos AL:1, 3, 6, 9, 12 (coliflor, zanahoria, puerro, judía, pimiento y cebolla)	Brécol al horno con huevo y ajada AL: 3	Arroz integral al horno con salsa de tomate AL: 14
9-13 oct	Lentejas vegetales estofadas con arroz (zanahoria, calabacín, y pimiento) AL: 1	Fusilis al horno con salmón y verduras (pimiento rojo, pimiento verde y zanahoria) AL: 1, 3, 4, 6, 12, 14	Pollo asado con patatas y calabacín al vapor AL: 14	Guiso tradicional de ternera con guisantes y patatitas AL: 14	Merluza a la romana con ensalada (lechuga, maíz y zanahoria) AL: 1, 3, 4, 14
6-10 nov	Yogur natural AL:7, agua y pan	Fruta, agua y pan	Fruta, agua y pan	Fruta, agua y pan	Fruta, agua y pan integral
4-8 dic	Energía (Kcal): 959,4 Proteína (g): 34,6 Glúcidos (g): 141,2 Lípidos (g): 28,3	Energía (Kcal): 913,3 Proteína (g): 32,2 Glúcidos (g): 125,1 Lípidos (g): 31,5	Energía (Kcal): 864,6 Proteína (g): 32,3 Glúcidos (g): 109,4 Lípidos (g): 33,0	Energía (Kcal): 910,9 Proteína (g): 33,8 Glúcidos (g): 114,5 Lípidos (g): 35,2	Energía (Kcal): 881,4 Proteína (g):32,9 Glúcidos (g):113,2 Lípidos (g):32,9
Sugerencia de cena	Lenguadina a la plancha con espárragos tigueros y patata al horno	Fajitas caseras rellenas de pavo y verduras	Gallos enharinados con arroz en blanco	Brocheta de pavo y verduras con pasta saletada	Revuelto de huevo, setas y ajetes tiernos con pasta
Sem.2	21 DE DICIEMBRE - FIN DE CURSO ESCOLAR				
18 - 22 sept	Sopa de pescado (merluza) y estrellitas AL:1, 3, 4, 6, 7, 9, 12	Arroz con gambas champiñones AL: 2,14	Caldo gallego con habas	Crema de verduras	Espirales gratinadas al horno con verduras (cebolla, pimiento, zanahoria y calabacín) AL:1, 3, 6, 7, 12
16-20 oct	Filete de pechuga de pollo asado a las finas hierbas con judías y patata al vapor AL: 14	Tortilla española al horno con ensalada (lechuga y tomate) AL: 3	Palometa al horno en salsa de tomate con espaguetis al vapor AL: 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12	Albóndigas caseras al horno con arroz integral al vapor AL: 1, 3, 7, 13, 14	Guiso de choupa con patata y verduras (pimiento y cebolla) AL: 2, 4, 11, 14
11-15 dic	Yogur natural AL:7, agua y pan	Fruta, agua y pan	Fruta, agua y pan	Fruta, agua y pan	Fruta, agua y pan integral
Valoración energética diaria	Energía (Kcal): 927,3 Proteína (g): 34,7 Glúcidos (g): 121,4 Lípidos (g): 33,6	Energía (Kcal): 891,7 Proteína (g): 29,0 Glúcidos (g): 122,1 Lípidos (g): 31,8	Energía (Kcal): 914,4 Proteína (g): 34,2 Glúcidos (g): 131,6 Lípidos (g): 27,9	Energía (Kcal): 891,2 Proteína (g): 33,2 Glúcidos (g): 113,2 Lípidos (g): 33,8	Energía (Kcal): 908,0 Proteína (g):32,5 Glúcidos (g):126,6 Lípidos (g):30,1
Sugerencia de cena	Calabacín relleno de verduras, legumbres y arroz	Hamburguesa casera de salmón pasta saletada	Lasaña de carne y verduras	Filete de lino empanado con ensalada templada de patata, tomate y huevo	Croca a la plancha con verduras salteadas y arroz
Sem.3	21 DE DICIEMBRE - FIN DE CURSO ESCOLAR				
25 - 29 sept	Crema campera (zanahoria, cebolla, puerro, calabaza)	Patatas guisadas a la riojana AL: 6, 7, 9, 14	Revuelto de huevo, jamón y champiñones AL: 3	Sopa de letras con espinacas AL:1, 3, 6, 12	Coliflor a la gallega
23-27 oct	Fideuá de pollo, gambas y verduras (pimiento, zanahoria y calabacín) AL:1, 2, 3, 6, 12, 14	Merluza en salsa marinera con brécol al horno AL: 1, 3, 4, 14	Estofado de alubias con verduras y arroz integral	Milanesa napolitana de cerdo al horno con patata y zanahoria al vapor AL:1, 3, 13, 14	Lasaña clásica de atún AL: 1, 3, 4, 7
20-24 nov	Fruta, agua y pan	Fruta, agua y pan	Yogur natural AL:7, agua y pan	Fruta, agua y pan	Fruta, agua y pan integral
18-21 dic	Energía (Kcal): 917,0 Proteína (g): 34,3 Glúcidos (g): 120,1 Lípidos (g): 33,2	Energía (Kcal): 905,3 Proteína (g): 33,5 Glúcidos (g): 118,2 Lípidos (g): 33,1	Energía (Kcal): 848,6 Proteína (g): 30,3 Glúcidos (g): 123,3 Lípidos (g): 25,9	Energía (Kcal): 859,9 Proteína (g): 32,3 Glúcidos (g): 118,1 Lípidos (g): 28,6	Energía (Kcal): 955,8 Proteína (g):34,4 Glúcidos (g):131,8 Lípidos (g):32,3
Sugerencia de cena	Caballa al horno con arroz y verduras saletadas	Lomo de cerdo a la naranja con pasta salteada	Ensalada de pasta	Dorada a la plancha con arroz al horno	Taquitos de pollo con ensalada de tomate, cebolla, aceitunas negras y patata
Sem.4	1/11 FESTIVO NACIONAL (DÍA DE TODOS LOS SANTOS)				
2 - 6 oct	Pisto de verduras con huevo y salsa de tomate AL: (berenjena, calabacín, cebolla, tomate, pimiento rojo y pimiento verde)	Tosta de tomate natural, champiñones y aceitunas AL:1, 3, 4, 6, 7, 8, 9	Arroz con verduras AL: 14	Judías con ajada	Crema de zanahoria
30-3 nov	Pella de merluza, pollo y calamares AL: 2, 4, 11, 14	Potaje de garbanzos, acelgas y pasta AL: 1, 3, 6, 12	Lomitos de borriquete a la romana con ensalada (lechuga, zanahoria y maíz) AL: 1, 2, 3, 4, 11, 14	Macarrones integrales a la boloñesa AL:1, 3, 6, 12	Tortilla paisana al horno con ensalada de tomate y atún AL: 3, 4, 14
27-1 dic	Fruta, agua y pan	Fruta, agua y pan	Fruta, agua y pan	Fruta, agua y pan	Yogur natural AL:7, agua y pan integral integral
Valoración energética diaria	Energía (Kcal): 950,4 Proteína (g): 35,1 Glúcidos (g): 137,8 Lípidos (g): 28,7	Energía (Kcal): 956,1 Proteína (g): 30,9 Glúcidos (g): 176,5 Lípidos (g): 14,0	Energía (Kcal): 862,4 Proteína (g): 30,8 Glúcidos (g): 111,3 Lípidos (g): 32,6	Energía (Kcal): 862,4 Proteína (g): 27,2 Glúcidos (g): 126,1 Lípidos (g): 23,6	Energía (Kcal): 862,4 Proteína (g):28,1 Glúcidos (g):120,1 Lípidos (g):33,0
Sugerencia de cena	Tortilla francesa con pasta	Salmón a la plancha con arroz verduras de temporada	Brocheta de pavo, piña y pimiento rojo con patata	Merluza en salsa verde con patata	Filete de pollo a la plancha con pimientos del piquillo y arroz

***ALÉRGICOS**

1 Gluten • 2 Crustáceos • 3 Huevos • 4 Pescados • 5 Cacahuetes • 6 Soja • 7 Leche • 8 Frutos de cáscara
9 Apio • 10 Altramuces • 11 Moluscos • 12 Mostaza • 13 Granos de sésamo • 14 Sulfitos

Pablo Carral Mosquera
Técnico Especialista de Dietética y Nutrición
NRS: 26.015036/C