



"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 nutricionista**

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	
Sem.1	11/09 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)	
11 - 15 sept	Pizza artesana al horno de tomate,	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	atún y mozzarella AL;1, 3, 4, 6, 7, 8, 9					
6-10 nov	Lentejas vegetales estofadas con arroz (zanahoria, calabacín, y pimiento) AL; 1	Fusillis 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	
4-8 dic	Yogur natural AL;7 , agua y pan AL; 1, 13	Fruta, agua y pan AL; 1, 13	Fruta, agua y pan AL; 1, 13	Fruta, agua y pan AL; 1, 13	Fruta, agua y pan integral AL; 1, 13	
Valoración energética diaria	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 á prancha con espárragos trigueros e pataca ao forno	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	21/12- FIN DE CURSO ESCOLAR					
18 - 22 sept	Sopa de pescado (merluza) y estrellas AL;1, 3, 4, 6, 7, 9, 12	Arroz con gambas y 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						
13-17 nov	Filete de pechuga de pollo asado a las finas	Tortilla española al horno con ensalada (lechuga y tomate) AL; 3	Palometa al horno en salsa de tomate con espaquetis 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	hierbas con judías y patata al vapor AL; 14	Fruta, agua y pan AL; 1, 13	Fruta, agua y pan AL; 1, 13	Fruta, agua y pan AL; 1, 13	Fruta, agua y pan integral AL; 1, 13	
Yogur natural AL;7 , agua y pan AL; 1, 13						
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 saiteada	Lasaña de carne y verduras	Filete de lirio empanado con ensalada templada de patata, tomate y huevo	Croca a la plancha con verduras salteadas y arroz	
Sem.3	21/12- 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						
20-24 nov	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	
18-21 dic	Fruta, agua y pan AL; 1, 13	Fruta, agua y pan AL; 1, 13	Yogur natural AL;7 , agua y pan AL; 1, 13	Fruta, agua y pan AL; 1, 13	Fruta, agua y pan integral AL; 1, 13	
Valoración energética diaria	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 saiteada	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; 3 (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						
27-1 dic	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	
Fruta, agua y pan AL; 1, 13	Fruta, agua y pan AL; 1, 13	Fruta, agua y pan AL; 1, 13	Fruta, agua y pan AL; 1, 13	Fruta, agua y pan AL; 1, 13	Yogur natural AL;7 , agua y pan integral AL; 1, 13	
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 e 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	

*ALÉRGENOS

1 Gluten • 2 Crustáceos • 3 Huevos • 4 Pescados • 5 Cacahuets • 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