

1ª SEMANA																														
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES																						
RECO CENA	1º	2º	G	Pan P	1º	2º	G	Pan P	1º																					
	CREMA DE VERDURAS (8, 9)	MUSLITOS DE POLLO AL HORNO	PATATAS HERVIDAS CON JUDIAS VERDES	FRUTA	PAN BLANCO (1)	Pescado, ensalada y yogur	PAELLA (1, 2, 4, 12, 13)	CROQUETAS DE JAMÓN* (1,3, 7)	ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA (12)	FRUTA	PAN BLANCO (1)	Carne, verdura y fruta	COCIDO	PESCADO FRITO: boquerones (1, 4)	ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, MAIZ, ATÚN Y ZANAHORIA (4, 12)	FRUTA	PAN BLANCO (1)	pastas, ensalada y fruta	ESPAGUETIS CON ATÚN Y SALSA DE TOMATE CASERO * (1,3,4)	EMBUTIDO *: JAMÓN SERRANO (20g) / QUESO (20g) (3)	ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA (12)	YOGUR (7)	PAN BLANCO (1)	patatas, verdura, yogur	LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO (1, 7)	HUEVOS COCIDOS CON MAHONESA * (1, 3, 7)	ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA (12)	FRUTA	PAN INTEGRAL (1)	arroz y pescado / fruta
	736,36 Kcal 2839 KJ 35,22 Grasas 9 G. Saturad. 33,32 Proteínas 89,4 Hidratos d. 24,1 Azúcares	875,5 Kcal 3663,7 KJ 44,92 Grasas 8,06 G. Saturad. 40,58 Proteínas 95,4 Hidratos d. 23,1 Azúcares	649,49 Kcal 2716,4 KJ 32,13 Grasas 8,88 G. Saturad. 35,51 Proteínas 74 Hidratos d. 23,01 Azúcares	693,58 Kcal 2900,9 KJ 34,22 Grasas 8,36 G. Saturad. 27,91 Proteínas 88,52 Hidratos d. 25,89 Azúcares	613,5 Kcal 2494,6 KJ 43,01 Grasas 6,7 G. Saturad. 43,8 Proteínas 43,2 Hidratos d. 8,8 Azúcares																									
2ª SEMANA																														
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES																						
PLATO	1º	2º	G	Pan P	1º	2º	G	Pan P	1º																					
	SOPA DE VERDURA CON FIDEOS* (1,3,9)	TORTILLA DE PATATAS (1)	ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, MAIZ, ATÚN Y ZANAHORIA (4, 12)	FRUTA	PAN BLANCO (1)	carne, ensalada y yogur	CAZUELA DE PESCADO* (1, 2, 4, 12, 13)	EMPANADILLAS DE ATÚN* (1,4)	ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA (12)	FRUTA	PAN INTEGRAL (1)	arroz, verdura, fruta	POTAJE DE GARBANZOS CON BACALAO (1, 3, 4)	PESCADO FRITO: boquerones, cazón o bacalailas (según mercado). (1, 4)	ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA (12)	FRUTA	PAN BLANCO (1)	pastas, ensalada y fruta	SOPA DE PICADILLO * (1,3,7,9)	PECHUGAS DE POLLO A LA PLANCHA	ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, MAIZ, ATÚN Y ZANAHORIA (4,12)	FRUTA	PAN BLANCO (1)	huevo, verdura y fruta	MACARRONES CON CARNE MAGRA PICADA Y TOMATE (1, 3)	HUEVO FRITO (3)	MENESTRA O PANACHÉ DE VERDURAS *	FRUTA	PAN BLANCO (1)	patata, pescado, fruta
	542,51 Kcal 2268,886 KJ 28,63 Grasas 7,58 G. Saturad. 22,24 Proteínas 68,4 Hidratos d. 21,21 Azúcares	701,6 Kcal 2936,062 KJ 33,5 Grasas 11,2 G. Saturad. 35,4 Proteínas 82,5 Hidratos d. 24 Azúcares	605,8 Kcal 2533,641 KJ 31,72 Grasas 10,08 G. Saturad. 32,31 Proteínas 67,2 Hidratos d. 22,61 Azúcares	630,59 Kcal 2637,873 KJ 26,31 Grasas 5,28 G. Saturad. 41,71 Proteínas 53,7 Hidratos d. 25,01 Azúcares	788,6 Kcal 3298,476 KJ 36,12 Grasas 14,58 G. Saturad. 49,71 Proteínas 85,6 Hidratos d. 21,61 Azúcares																									
3ª SEMANA																														
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES																						
PLATO	1º	2º	G	Pan P	1º	2º	G	Pan P	1º																					
	PAELLA (1, 2, 4, 12, 13)	MERLUZA A LA PLANCHA (4)	ENSALADA: Tomate, lechuga, maiz (12)	FRUTA	PAN BLANCO (1)	verdura, huevo, fruta	SOPA DE MARISCO* (1, 2, 4, 12, 13)	REVUELTO DE JAMÓN YORK* (1, 3, 7)	ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, MAIZ, ATÚN Y ZANAHORIA (4, 12)	YOGUR (7)	PAN BLANCO (1)	carne, ensalada fruta	COCIDO	PESCADO FRITO: boquerones, cazón o bacalailas (según mercado). (1,4)	ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA (12)	FRUTA	PAN INTEGRAL (1)	verduras y huevo / yogur	CREMA DE VERDURAS Y PATATA (1,8)	CARNE DE CERDO EN SALSA O TOMATE* (1, 12)	PATATAS FRITAS (1)	FRUTA	PAN BLANCO (1)	pastas, verdura / fruta	ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE FRITO CASERO	HUEVO FRITO Y SALCHICHAS DE PAVO COCIDAS* (3)	ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, MAIZ, ATÚN Y ZANAHORIA (4, 12)	FRUTA	PAN BLANCO (1)	pescado, ensalada / yogur
	666,7 Kcal 2748,201 KJ 28,2 Grasas 6,7 G. Saturad. 31,6 Proteínas 87 Hidratos d. 22 Azúcares	749,49 Kcal 3136,434 KJ 39,71 Grasas 7,6 G. Saturad. 40,6 Proteínas 75,3 Hidratos d. 22,4 Azúcares	629,4 Kcal 2617,242 KJ 31,7 Grasas 10,2 G. Saturad. 31,4 Proteínas 71,5 Hidratos d. 22,6 Azúcares	728,16 Kcal 3045,995 KJ 36,64 Grasas 12,48 G. Saturad. 33,53 Proteínas 85,5 Hidratos d. 22,01 Azúcares	848,46 Kcal 3550,925 KJ 44,84 Grasas 7,12 G. Saturad. 30,04 Proteínas 99,06 Hidratos d. 23,1 Azúcares																									
4ª SEMANA																														
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES																						
PLATO	1º	2º	G	Pan P	1º	2º	G	Pan P	1º																					
	LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO (1, 3)	ROSADA A LA PLANCHA (4)	ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, MAIZ, ATÚN Y ZANAHORIA (4, 12)	FRUTA	PAN INTEGRAL (1)	verduras y huevo / fruta	ESTOFADO DE TERNERA * (1)	EMBUTIDO *: JAMÓN SERRANO (20g) / QUESO (20g) (7)	ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, MAIZ, ATÚN Y ZANAHORIA (4, 12)	FRUTA	PAN BLANCO (1)	arroz y verduras / yogur	SOPA DE PICADILLO (1,3,7,9)	TORTILLA DE PATATAS (3)	ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, MAIZ, ATÚN Y ZANAHORIA (4, 12)	FRUTA	PAN BLANCO (1)	pescado, ensalada, fruta	ENSALADA DE PASTA * (1, 3, 4, 7)	LOMO DE CERDO A LA PLANCHA	ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA (12)	FRUTA	PAN BLANCO (1)	huevo, verdura, fruta	POTAJE DE JUDÍAS BLANCAS Y VERDURA *	PESCADO FRITO: boquerones, cazón o bacalailas (según mercado). (1,4)	ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA (12)	YOGUR (7)	PAN BLANCO (1)	carne, patata y fruta
	618,15 Kcal 2597,418 KJ 25,77 Grasas 7,6 G. Saturad. 28,96 Proteínas 63 Hidratos d. 25,8 Azúcares	607,07 Kcal 2538,955 KJ 28,43 Grasas 7,16 G. Saturad. 29,91 Proteínas 77,32 Hidratos d. 22,29 Azúcares	678,71 Kcal 2858,697 KJ 34,03 Grasas 8,58 G. Saturad. 36,54 Proteínas 76 Hidratos d. 22,61 Azúcares	720,85 Kcal 3015,01 KJ 37,17 Grasas 16,18 G. Saturad. 38,81 Proteínas 77,2 Hidratos d. 22,11 Azúcares	621,1 Kcal 2597,656 KJ 31,82 Grasas 8,28 G. Saturad. 37,91 Proteínas 65,2 Hidratos d. 22,61 Azúcares																									

Información de alérgenos: el centro pone a disposición de las familias que lo soliciten el contenido en alérgenos de las distintas comidas. El centro no se responsabiliza de posibles contaminaciones cruzadas debido a que en la misma cocina se utilizan todos los alérgenos como ingredientes. Se ruega que se pongan en contacto con el centro ante la existencia de cualquier alergia o intolerancia.

* Recetas que pueden contener más o menos alérgenos de los indicados dependiendo de los ingredientes disponibles en el momento de su elaboración. Preguntar a la dirección del Centro.

ALÉRGENOS

