



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Kcal. 831 P. 27 Lip. 34 H.C. 98 MACARRONES CON TOMATE Y QUESO - FILETE DE CERDO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN	Kcal. 780 P. 37 Lip. 35 H.C. 83 - POTAJE DE ALUBIAS - HAMBURGUESA DE TERNERA A LA JARDINERA - CHAMPIÑÓN Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN	Kcal. 841 P. 38 Lip. 32 H.C. 98 - ARROZ TRES DELICIAS - BACALAO ORLY - ENSALADA - LÁCTEO Y PAN INTEGRAL	Kcal. 880 P. 37 Lip. 44 H.C. 78 - SOPA DE COCIDO - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA Y PAN	Kcal. 892 P. 34 Lip. 37 H.C. 99 - CREMA DE CALABAZA - JAMONCITOS DE POLLO AL CURRY - COUS-COUS - FRUTA FRESCA Y PAN
Kcal. 758 P. 29 Lip. 24 H.C. 103 - ARROZ BLANCO CON TOMATE - MERLUZA COLBERT - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN	Kcal. 660 P. 22 Lip. 29 H.C. 72 - JUDÍAS VERDES REHOGADAS - CANELONES ROSSINI - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN	Kcal. 710 P. 35 Lip. 32 H.C. 64 - LENTEJAS GUIADAS - HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN - ENSALADA - LÁCTEO Y PAN INTEGRAL	Kcal. 719 P. 39 Lip. 30 H.C. 69 - CREMA DE PUERROS - POLLO ASADO AL ROMERO CON MIEL Y LIMÓN - PATATAS - FRUTA FRESCA Y PAN	Kcal. 773 P. 26 Lip. 19 H.C. 115 - PASTA SALTEADA - GARBANZOS REHOGADOS - SOFRITO DE VERDURAS - FRUTA FRESCA Y PAN
Kcal. 794 P. 38 Lip. 33 H.C. 81 - PURÉ DE CALABACÍN - ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA - PATATA Y GUISANTE - FRUTA FRESCA Y PAN	Kcal. 809 P. 39 Lip. 31 H.C. 91 - ESPAGUETIS CON TOMATE Y ORÉGANO - FILETE DE POLLO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN	Kcal. 918 P. 40 Lip. 44 H.C. 85 - SOPA DE COCIDO - COCIDO MADRILEÑO - LÁCTEO Y PAN INTEGRAL	Kcal. 790 P. 34 Lip. 22 H.C. 109 - ARROZ CON VERDURAS - PALOMETA CON TOMATE - SALTEADO DE VERDURAS - FRUTA FRESCA Y PAN	Kcal. 979 P. 46 Lip. 37 H.C. 101 - ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS - LOMO A LA PLANCHA - ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN
Kcal. 704 P. 23 Lip. 31 H.C. 78 - CREMA DE VERDURAS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN	Kcal. 824 P. 28 Lip. 35 H.C. 92 - LENTEJAS GUIADAS - CROQUETAS DE CALABACÍN - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN	Kcal. 858 P. 43 Lip. 30 H.C. 98 - FIDEUÁ DE VERDURAS - MERLUZA A LA RIOJANA - SOFRITO DE VERDURAS - LÁCTEO Y PAN INTEGRAL	Kcal. 637 P. 34 Lip. 30 H.C. 55 - BRÓCOLI AL HORNO - SAN JACOBO CASERO DE PAVO - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN	Kcal. 787 P. 43 Lip. 32 H.C. 77 - SOPA DE PICADILLO - RAGOUT DE TERNERA - PATATA Y ZANAHORIA - POSTRE CASERO Y PAN
Kcal. 876 P. 41 Lip. 36 H.C. 83 - ARROZ HORTELANO - BOQUERONES A LA ANDALUZA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN	Kcal. 828 P. 44 Lip. 40 H.C. 70 - COLIFLOR CON BECHAMEL - ALBÓNDIGAS A LA CAZADORA - CHAMPIÑÓN Y PATATA - FRUTA FRESCA Y PAN	Kcal. 755 P. 37 Lip. 33 H.C. 70 - LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS - HUEVOS RELLENOS DE TOMATE Y ATÚN - ENSALADA - LÁCTEO Y PAN INTEGRAL	Kcal. 645 P. 25 Lip. 17 H.C. 94 - ESPIRALES A LA CREMA - ESTOFADO DE AVE - GUISANTE Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN	Kcal. 897 P. 37 Lip. 42 H.C. 88 - SOPA DE COCIDO - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA Y PAN

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre  
Verduras  
Carnes  
Pescados  
Huevo  
Fruta  
Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas  
Arroz, pasta o patata  
Pescado o huevo  
Carne o huevo  
Pescado o carne  
Lácteo o fruta  
Fruta

En cumplimiento del Reglamento (UE) N°1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, este establecimiento tiene disponible para su consulta la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos. Pónganse en contacto con nosotros si desea más información al respecto.

## CALENDARIO INVIERNO 2021-2022

NOVIEMBRE					DICIEMBRE					ENERO					FEBRERO				
L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V
1	2	3	4	5			1	2	3	3	4	5	6	7		1	2	3	4
8	9	10	11	12	6	7	8	9	10	10	11	12	13	14	7	8	9	10	11
15	16	17	18	19	13	14	15	16	17	17	18	19	20	21	14	15	16	17	18
22	23	24	25	26	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	21	22	23	24	25
29	30	27	28	29	30	31	31	28											
MARZO					ABRIL														
L	M	X	J	V	L	M	X	J	V										
	1	2	3	4					1										
7	8	9	10	11	4	5	6	7	8										
14	15	16	17	18	11	12	13	14	15										
21	22	23	24	25	18	19	20	21	22										
28	29	30	31	25	26	27	28	29											

- El rotativo de INVIERNO comprenderá los meses de noviembre a abril.
- El rotativo de VERANO comprenderá los meses de mayo a octubre.
- Se han incluido 2 días de menú sin proteína animal por rotación.
- Fruta ecológica:
  - 1er trimestre: 1 día por semana + desayunos
  - 2º trimestre: 2 días por semana + desayunos
  - 3er trimestre: toda la fruta será ecológica
- Legumbres y verduras ecológicas durante todo el curso.
- Aceite de oliva ecológico para uso en crudo y sofritos.
- Pastas y arroces ecológicos desde el 2º trimestre.
- Patata ecológica se introduce en el 3er trimestre.
- Se respetará el calendario de temporalidad aportado por los proveedores.