

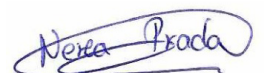
Basal - Octubre 2022

Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Crema de calabacín - Cream of zucchini	Macarrones con chorizo (1, 3T) - Macaroni with chorizo	Potaje de garbanzos (3,15, 12T) - Chickpea stew	Patatas con carne (12T) - Potatoes with meat
Pollo en pepitoria (3, 12T) - Chicken with vegetables and egg	Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette	Pez San Pedro al horno con salsa de puerro (4, 7, 12T) - Fish with leek sauce	Lomo al horno en salsa de queso (7) - Pork loin with cheese sauce	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 775,40 - Gr: 32,34 - Pr: 44,53 - HC: 66,40	Kc: 746,70 - Gr: 32,17 - Pr: 25,95 - HC: 86,00	Kc: 911,90 - Gr: 37,24 - Pr: 44,43 - HC: 98,80	Kc: 778,00 - Gr: 29,15 - Pr: 43,33 - HC: 78,80	Kc: 735,40 - Gr: 26,55 - Pr: 35,43 - HC: 83,10
Lunes 10	Martes 11		Jueves 13	Viernes 14
Lentejas a la jardinera (15, 12T) - Stewed lentils with vegetables	Macarrones con atún (1, 4, 3T) - Macaroni with tuna		Alubias pintas estofadas (15, 12T) - Pinto beans stewed	Paella de pollo (12T) - Rice with chicken
Pechuga de pollo en salsa de champiñones (1, 12T) - Chicken breast with mushrooms sauce	Huevos con bechamel (3, 7) - Eggs with bechamel		Filete de Sajonia con pimientos (6, 15, 7T) - Smoked pork loin with peppers	Pez San Pedro en salsa de tomate (4) - White fish in tomato sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit		Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad			Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread		Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 861,00 - Gr: 39,64 - Pr: 48,03 - HC: 71,00	Kc: 849,90 - Gr: 33,45 - Pr: 33,63 - HC: 99,70	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 721,40 - Gr: 20,35 - Pr: 42,43 - HC: 114,40	Kc: 840,00 - Gr: 32,45 - Pr: 30,43 - HC: 103,80
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Crema de verduras - Cream of vegetables	Patatas a la riojana (12T) - Potatoes with chorizo	Lentejas con arroz integral (15, 12T) - Lentils with brown rice	Espirales boloñesa (1, 6, 12, 15, 3T, 7T, 10T) - Pasta bolognese	Sopa de cocido (1, 6, 7, 3T) - Soup
Hamburguesa en salsa (6, 7T, 12T) - Hamburger in sauce	Limanda rebozada (1, 3, 4, 2T, 14T) - Breaded white fish	Tortilla de patatas (3) - Potato omelette	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables	Cocido completo (6,7,15, 12T) - Cooked cheakpeas, meat and vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad		
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 780,90 - Gr: 50,04 - Pr: 26,13 - HC: 53,90	Kc: 871,20 - Gr: 43,85 - Pr: 30,78 - HC: 83,50	Kc: 838,00 - Gr: 36,64 - Pr: 30,53 - HC: 90,40	Kc: 845,40 - Gr: 28,95 - Pr: 33,03 - HC: 108,10	Kc: 913,40 - Gr: 37,25 - Pr: 34,33 - HC: 94,80
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Crema de zanahorias - Cream of carrots	Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Arroz con tomate (12T) - Rice with tomato	Lentejas estofadas (15, 12T) - Stewed lentils	Fideuá (1, 3T, 12T) - Noodles
Pollo asado con champiñones (12T) - Roasted chicken with mushrooms	Albóndigas a la jardinera (1, 6, 15, 12T) - Meatballs in tomato and vegetables sauce	Merluza en salsa de puerros (4, 7, 12T) - Hake in leek sauce	Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette	Pez San Pedro en salsa de zanahorias (4, 7) - White fish with carrot sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
		Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 596,40 - Gr: 29,14 - Pr: 30,53 - HC: 50,09	Kc: 992,40 - Gr: 48,15 - Pr: 36,43 - HC: 91,00	Kc: 810,90 - Gr: 29,44 - Pr: 28,63 - HC: 105,40	Kc: 854,70 - Gr: 30,97 - Pr: 38,65 - HC: 98,60	Kc: 889,00 - Gr: 33,55 - Pr: 36,93 - HC: 105,40
Paella de marisco (2, 3, 14, 15, 4T, 12T) - Seafood paella				
Tortilla de patatas (3) - Potato omelette				
Yogur (7) - Yoghurt				
Ensalada de tomate (12) - Tomato salad				
Pan (1) - Bread				
Kc: 873,20 - Gr: 37,34 - Pr: 22,68 - HC: 109,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00

Alérgenos de declaración obligatoria: 1 Gluten - 2 Crustáceos - 3 Huevo - 4 Pescado - 5 Cacahuete - 6 Soja - 7 Leche - 8 Frutos de cáscara - 9 Apio - 10 Mostaza - 11 Sésamo - 12 Sulfitos - 13 Altramuces - 14 Moluscos - 15 Legumbre.

* Se servirá pan integral un día a la semana en semanas alternas.

Nerea Prada
Dietista-Nutricionista
Nº AEDN: CYL00130




Alergia a cacahuete - Octubre 2022

Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Crema de calabacín - Cream of zucchini	Macarrones con chorizo (1, 3T) - Macaroni with chorizo	Potaje de garbanzos (3,15, 12T) - Chickpea stew	Patatas con carne (12T) - Potatoes with meat
Pollo en pepitoria (3, 12T) - Chicken with vegetables and egg	Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette	Pez San Pedro al horno con salsa de puerro (4, 7, 12T) - Fish with leek sauce	Lomo al horno en salsa de queso (7) - Pork loin with cheese sauce	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 775,40 - Gr: 32,34 - Pr: 44,53 - HC: 66,40	Kc: 746,70 - Gr: 32,17 - Pr: 25,95 - HC: 86,00	Kc: 911,90 - Gr: 37,24 - Pr: 44,43 - HC: 98,80	Kc: 778,00 - Gr: 29,15 - Pr: 43,33 - HC: 78,80	Kc: 735,40 - Gr: 26,55 - Pr: 35,43 - HC: 83,10
Lunes 10	Martes 11		Jueves 13	Viernes 14
Lentejas a la jardinera (15, 12T) - Stewed lentils with vegetables	Macarrones con atún (1, 4, 3T) - Macaroni with tuna		Alubias pintas estofadas (15, 12T) - Pinto beans stewed	Paella de pollo (12T) - Rice with chicken
Pechuga de pollo en salsa de champiñones (1, 12T) - Chicken breast with mushrooms sauce	Huevos con bechamel (3, 7) - Eggs with bechamel		Filete de Sajonia con pimientos (6, 15, 7T) - Smoked pork loin with peppers	Pez San Pedro en salsa de tomate (4) - White fish in tomato sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit		Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad			Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread		Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 861,00 - Gr: 39,64 - Pr: 48,03 - HC: 71,00	Kc: 849,90 - Gr: 33,45 - Pr: 33,63 - HC: 99,70	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 721,40 - Gr: 20,35 - Pr: 42,43 - HC: 114,40	Kc: 840,00 - Gr: 32,45 - Pr: 30,43 - HC: 103,80
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Crema de verduras - Cream of vegetables	Patatas a la riojana (12T) - Potatoes with chorizo	Lentejas con arroz integral (15, 12T) - Lentils with brown rice	Espirales boloñesa (1, 6, 12, 15, 3T, 7T, 10T) - Pasta bolognese	Sopa de cocido (1, 6, 7, 3T) - Soup
Hamburguesa en salsa (6, 7T, 12T) - Hamburger in sauce	Limanda rebozada (1, 3, 4, 2T, 14T) - Breaded white fish	Tortilla de patatas (3) - Potato omelette	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables	Cocido completo (6,7,15, 12T) - Cooked cheakpeas, meat and vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad		
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 780,90 - Gr: 50,04 - Pr: 26,13 - HC: 53,90	Kc: 871,20 - Gr: 43,85 - Pr: 30,78 - HC: 83,50	Kc: 838,00 - Gr: 36,64 - Pr: 30,53 - HC: 90,40	Kc: 845,40 - Gr: 28,95 - Pr: 33,03 - HC: 108,10	Kc: 913,40 - Gr: 37,25 - Pr: 34,33 - HC: 94,80
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Crema de zanahorias - Cream of carrots	Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Arroz con tomate (12T) - Rice with tomato	Lentejas estofadas (15, 12T) - Stewed lentils	Fideuá (1, 3T, 12T) - Noodles
Pollo asado con champiñones (12T) - Roasted chicken with mushrooms	Albóndigas a la jardinera (1, 6, 15, 12T) - Meatballs in tomato and vegetables sauce	Merluza en salsa de puerros (4, 7, 12T) - Hake in leek sauce	Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette	Pez San Pedro en salsa de zanahorias (4, 7) - White fish with carrot sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
		Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 596,40 - Gr: 29,14 - Pr: 30,53 - HC: 50,09	Kc: 992,40 - Gr: 48,15 - Pr: 36,43 - HC: 91,00	Kc: 810,90 - Gr: 29,44 - Pr: 28,63 - HC: 105,40	Kc: 854,70 - Gr: 30,97 - Pr: 38,65 - HC: 98,60	Kc: 889,00 - Gr: 33,55 - Pr: 36,93 - HC: 105,40
Paella de marisco (2, 3, 14, 15, 4T, 12T) - Seafood paella				
Tortilla de patatas (3) - Potato omelette				
Yogur (7) - Yoghurt				
Ensalada de tomate (12) - Tomato salad				
Pan (1) - Bread				
Kc: 873,20 - Gr: 37,34 - Pr: 22,68 - HC: 109,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00

Alérgenos de declaración obligatoria: 1 Gluten - 2 Crustáceos - 3 Huevo - 4 Pescado - 5 Cacahuete - 6 Soja - 7 Leche - 8 Frutos de cáscara - 9 Apio - 10 Mostaza - 11 Sésamo - 12 Sulfitos - 13 Altramuces - 14 Moluscos - 15 Legumbre.

* Se servirá pan integral un día a la semana en semanas alternas.

Nerea Prada
Dietista-Nutricionista
Nº AEDN: CYL00130



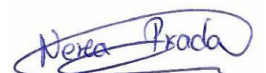
Alergia a castaña - Octubre 2022

Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Crema de calabacín - Cream of zucchini	Macarrones con chorizo (1, 3T) - Macaroni with chorizo	Potaje de garbanzos (3,15, 12T) - Chickpea stew	Patatas con carne (12T) - Potatoes with meat
Pollo en pepitoria (3, 12T) - Chicken with vegetables and egg	Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette	Pez San Pedro al horno con salsa de puerro (4, 7, 12T) - Fish with leek sauce	Lomo al horno en salsa de queso (7) - Pork loin with cheese sauce	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 775,40 - Gr: 32,34 - Pr: 44,53 - HC: 66,40	Kc: 746,70 - Gr: 32,17 - Pr: 25,95 - HC: 86,00	Kc: 911,90 - Gr: 37,24 - Pr: 44,43 - HC: 98,80	Kc: 778,00 - Gr: 29,15 - Pr: 43,33 - HC: 78,80	Kc: 735,40 - Gr: 26,55 - Pr: 35,43 - HC: 83,10
Lunes 10	Martes 11		Jueves 13	Viernes 14
Lentejas a la jardinera (15, 12T) - Stewed lentils with vegetables	Macarrones con atún (1, 4, 3T) - Macaroni with tuna		Alubias pintas estofadas (15, 12T) - Pinto beans stewed	Paella de pollo (12T) - Rice with chicken
Pechuga de pollo en salsa de champiñones (1, 12T) - Chicken breast with mushrooms sauce	Huevos con bechamel (3, 7) - Eggs with bechamel		Filete de Sajonia con pimientos (6, 15, 7T) - Smoked pork loin with peppers	Pez San Pedro en salsa de tomate (4) - White fish in tomato sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit		Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad			Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread		Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 861,00 - Gr: 39,64 - Pr: 48,03 - HC: 71,00	Kc: 849,90 - Gr: 33,45 - Pr: 33,63 - HC: 99,70	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 721,40 - Gr: 20,35 - Pr: 42,43 - HC: 114,40	Kc: 840,00 - Gr: 32,45 - Pr: 30,43 - HC: 103,80
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Crema de verduras - Cream of vegetables	Patatas a la riojana (12T) - Potatoes with chorizo	Lentejas con arroz integral (15, 12T) - Lentils with brown rice	Espirales boloñesa (1, 6, 12, 15, 3T, 7T, 10T) - Pasta bolognese	Sopa de cocido (1, 6, 7, 3T) - Soup
Hamburguesa en salsa (6, 7T, 12T) - Hamburger in sauce	Limanda rebozada (1, 3, 4, 2T, 14T) - Breaded white fish	Tortilla de patatas (3) - Potato omelette	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables	Cocido completo (6,7,15, 12T) - Cooked cheakpeas, meat and vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad		
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 780,90 - Gr: 50,04 - Pr: 26,13 - HC: 53,90	Kc: 871,20 - Gr: 43,85 - Pr: 30,78 - HC: 83,50	Kc: 838,00 - Gr: 36,64 - Pr: 30,53 - HC: 90,40	Kc: 845,40 - Gr: 28,95 - Pr: 33,03 - HC: 108,10	Kc: 913,40 - Gr: 37,25 - Pr: 34,33 - HC: 94,80
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Crema de zanahorias - Cream of carrots	Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Arroz con tomate (12T) - Rice with tomato	Lentejas estofadas (15, 12T) - Stewed lentils	Fideuá (1, 3T, 12T) - Noodles
Pollo asado con champiñones (12T) - Roasted chicken with mushrooms	Albóndigas a la jardinera (1, 6, 15, 12T) - Meatballs in tomato and vegetables sauce	Merluza en salsa de puerros (4, 7, 12T) - Hake in leek sauce	Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette	Pez San Pedro en salsa de zanahorias (4, 7) - White fish with carrot sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
		Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 596,40 - Gr: 29,14 - Pr: 30,53 - HC: 50,09	Kc: 992,40 - Gr: 48,15 - Pr: 36,43 - HC: 91,00	Kc: 810,90 - Gr: 29,44 - Pr: 28,63 - HC: 105,40	Kc: 854,70 - Gr: 30,97 - Pr: 38,65 - HC: 98,60	Kc: 889,00 - Gr: 33,55 - Pr: 36,93 - HC: 105,40
Paella de marisco (2, 3, 14, 15, 4T, 12T) - Seafood paella				
Tortilla de patatas (3) - Potato omelette				
Yogur (7) - Yoghurt				
Ensalada de tomate (12) - Tomato salad				
Pan (1) - Bread				
Kc: 873,20 - Gr: 37,34 - Pr: 22,68 - HC: 109,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00

Alérgenos de declaración obligatoria: 1 Gluten - 2 Crustáceos - 3 Huevo - 4 Pescado - 5 Cacahuete - 6 Soja - 7 Leche - 8 Frutos de cáscara - 9 Apio - 10 Mostaza - 11 Sésamo - 12 Sulfitos - 13 Altramuces - 14 Moluscos - 15 Legumbre.

* Se servirá pan integral un día a la semana en semanas alternas.

Nerea Prada
Dietista-Nutricionista
Nº AEDN: CYL00130



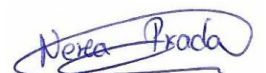
Alergia a castaña y nuez - Octubre 2022

Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Crema de calabacín - Cream of zucchini	Macarrones con chorizo (1, 3T) - Macaroni with chorizo	Potaje de garbanzos (3,15, 12T) - Chickpea stew	Patatas con carne (12T) - Potatoes with meat
Pollo en pepitoria (3, 12T) - Chicken with vegetables and egg	Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette	Pez San Pedro al horno con salsa de puerro (4, 7, 12T) - Fish with leek sauce	Lomo al horno en salsa de queso (7) - Pork loin with cheese sauce	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 775,40 - Gr: 32,34 - Pr: 44,53 - HC: 66,40	Kc: 746,70 - Gr: 32,17 - Pr: 25,95 - HC: 86,00	Kc: 911,90 - Gr: 37,24 - Pr: 44,43 - HC: 98,80	Kc: 778,00 - Gr: 29,15 - Pr: 43,33 - HC: 78,80	Kc: 735,40 - Gr: 26,55 - Pr: 35,43 - HC: 83,10
Lunes 10	Martes 11		Jueves 13	Viernes 14
Lentejas a la jardinera (15, 12T) - Stewed lentils with vegetables	Macarrones con atún (1, 4, 3T) - Macaroni with tuna		Alubias pintas estofadas (15, 12T) - Pinto beans stewed	Paella de pollo (12T) - Rice with chicken
Pechuga de pollo en salsa de champiñones (1, 12T) - Chicken breast with mushrooms sauce	Huevos con bechamel (3, 7) - Eggs with bechamel		Filete de Sajonia con pimientos (6, 15, 7T) - Smoked pork loin with peppers	Pez San Pedro en salsa de tomate (4) - White fish in tomato sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit		Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad			Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread		Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 861,00 - Gr: 39,64 - Pr: 48,03 - HC: 71,00	Kc: 849,90 - Gr: 33,45 - Pr: 33,63 - HC: 99,70	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 721,40 - Gr: 20,35 - Pr: 42,43 - HC: 114,40	Kc: 840,00 - Gr: 32,45 - Pr: 30,43 - HC: 103,80
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Crema de verduras - Cream of vegetables	Patatas a la riojana (12T) - Potatoes with chorizo	Lentejas con arroz integral (15, 12T) - Lentils with brown rice	Espirales boloñesa (1, 6, 12, 15, 3T, 7T, 10T) - Pasta bolognese	Sopa de cocido (1, 6, 7, 3T) - Soup
Hamburguesa en salsa (6, 7T, 12T) - Hamburger in sauce	Limanda rebozada (1, 3, 4, 2T, 14T) - Breaded white fish	Tortilla de patatas (3) - Potato omelette	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables	Cocido completo (6,7,15, 12T) - Cooked cheakpeas, meat and vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad		
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 780,90 - Gr: 50,04 - Pr: 26,13 - HC: 53,90	Kc: 871,20 - Gr: 43,85 - Pr: 30,78 - HC: 83,50	Kc: 838,00 - Gr: 36,64 - Pr: 30,53 - HC: 90,40	Kc: 845,40 - Gr: 28,95 - Pr: 33,03 - HC: 108,10	Kc: 913,40 - Gr: 37,25 - Pr: 34,33 - HC: 94,80
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Crema de zanahorias - Cream of carrots	Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Arroz con tomate (12T) - Rice with tomato	Lentejas estofadas (15, 12T) - Stewed lentils	Fideuá (1, 3T, 12T) - Noodles
Pollo asado con champiñones (12T) - Roasted chicken with mushrooms	Albóndigas a la jardinera (1, 6, 15, 12T) - Meatballs in tomato and vegetables sauce	Merluza en salsa de puerros (4, 7, 12T) - Hake in leek sauce	Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette	Pez San Pedro en salsa de zanahorias (4, 7) - White fish with carrot sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
		Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 596,40 - Gr: 29,14 - Pr: 30,53 - HC: 50,09	Kc: 992,40 - Gr: 48,15 - Pr: 36,43 - HC: 91,00	Kc: 810,90 - Gr: 29,44 - Pr: 28,63 - HC: 105,40	Kc: 854,70 - Gr: 30,97 - Pr: 38,65 - HC: 98,60	Kc: 889,00 - Gr: 33,55 - Pr: 36,93 - HC: 105,40
Paella de marisco (2, 3, 14, 15, 4T, 12T) - Seafood paella				
Tortilla de patatas (3) - Potato omelette				
Yogur (7) - Yoghurt				
Ensalada de tomate (12) - Tomato salad				
Pan (1) - Bread				
Kc: 873,20 - Gr: 37,34 - Pr: 22,68 - HC: 109,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00

Alérgenos de declaración obligatoria: 1 Gluten - 2 Crustáceos - 3 Huevo - 4 Pescado - 5 Cacahuete - 6 Soja - 7 Leche - 8 Frutos de cáscara - 9 Apio - 10 Mostaza - 11 Sésamo - 12 Sulfitos - 13 Altramuces - 14 Moluscos - 15 Legumbre.

* Se servirá pan integral un día a la semana en semanas alternas.

Nerea Prada
Dietista-Nutricionista
Nº AEDN: CYL00130




Alergia a ffs y cacahuete - Octubre 2022

Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Crema de calabacín - Cream of zucchini	Macarrones con tomate especiales (1, 3T) - Macaroni with tomato	Potaje de garbanzos especial (15, 12T) - Chickpeas stewed with vegetables	Patatas con carne (12T) - Potatoes with meat
Pollo en pepitoria (3, 12T) - Chicken with vegetables and egg	Tortilla jardinera (3) - Omelette with vegetables	Pez San Pedro al horno con salsa de puerro (4, 7, 12T) - Fish with leek sauce	Lomo al horno en salsa de queso (7) - Pork loin with cheese sauce	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 775,40 - Gr: 32,34 - Pr: 44,53 - HC: 66,40	Kc: 667,20 - Gr: 34,15 - Pr: 19,78 - HC: 65,80	Kc: 834,90 - Gr: 28,14 - Pr: 41,03 - HC: 102,90	Kc: 768,00 - Gr: 28,55 - Pr: 42,83 - HC: 78,30	Kc: 735,40 - Gr: 26,55 - Pr: 35,43 - HC: 83,10
Lunes 10	Martes 11		Jueves 13	Viernes 14
Lentejas a la jardinera (15, 12T) - Stewed lentils with vegetables	Macarrones con tomate especiales (1, 3T) - Macaroni with tomato		Alubias pintas estofadas (15, 12T) - Pinto beans stewed	Paella de pollo (12T) - Rice with chicken
Pollo a la plancha con champiñones - Chicken with mushrooms	Tortilla francesa con verduras (3) - French omelette with vegetables		Filete de Sajonia con pimientos (6, 15, 7T) - Smoked pork loin with peppers	Bacalao al horno (4) - Baked white fish
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit		Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad			Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread		Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 816,00 - Gr: 35,64 - Pr: 49,93 - HC: 66,47	Kc: 895,90 - Gr: 35,05 - Pr: 30,63 - HC: 109,20	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 721,40 - Gr: 20,35 - Pr: 42,43 - HC: 114,40	Kc: 816,00 - Gr: 28,95 - Pr: 34,33 - HC: 101,60
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Crema de verduras - Cream of vegetables	Patatas a la riojana (12T) - Potatoes with chorizo	Lentejas con arroz integral (15, 12T) - Lentils with brown rice	Espirales napolitana (1, 3T) - Pasta with vegetables	Sopa de cocido (1, 6, 7, 3T) - Soup
Escalopines de lomo al ajillo - Garlic pork loin	Limanda al horno en salsa (4, 2T, 12T, 14T) - Baked white fish with sauce	Tortilla francesa (3) - French omelette	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables	Cocido completo (6,7,15, 12T) - Cooked cheakpeas, meat and vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad		
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 647,90 - Gr: 34,24 - Pr: 32,93 - HC: 49,45	Kc: 794,20 - Gr: 37,55 - Pr: 29,08 - HC: 80,20	Kc: 838,00 - Gr: 39,34 - Pr: 35,93 - HC: 79,69	Kc: 815,40 - Gr: 24,95 - Pr: 31,93 - HC: 110,20	Kc: 913,40 - Gr: 37,25 - Pr: 34,33 - HC: 94,80
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Crema de zanahorias - Cream of carrots	Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Arroz con tomate especial - Rice with tomato	Lentejas estofadas (15, 12T) - Stewed lentils	Fideua de verduras (1, 3T) - Noodles with vegetables
Pollo asado con champiñones (12T) - Roasted chicken with mushrooms	Pechuga de pavo con verduras - Turkey breast with vegetables	Merluza en salsa de puerros (4, 7, 12T) - Hake in leek sauce	Tortilla francesa (3) - French omelette	Pez San Pedro en salsa de zanahorias (4, 7) - White fish with carrot sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
		Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 596,40 - Gr: 29,14 - Pr: 30,53 - HC: 50,09	Kc: 723,40 - Gr: 25,95 - Pr: 37,83 - HC: 72,90	Kc: 776,90 - Gr: 27,84 - Pr: 28,33 - HC: 101,00	Kc: 805,20 - Gr: 37,05 - Pr: 34,08 - HC: 75,59	Kc: 860,00 - Gr: 31,65 - Pr: 33,33 - HC: 105,50
Paella de marisco (2, 3, 14, 15, 4T, 12T) - Seafood paella				
Tortilla francesa (3) - French omelette				
Yogur (7) - Yoghurt				
Ensalada de tomate (12) - Tomato salad				
Pan (1) - Bread				
Kc: 873,20 - Gr: 40,04 - Pr: 28,08 - HC: 98,29	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00

Alérgenos de declaración obligatoria: 1 Gluten - 2 Crustáceos - 3 Huevo - 4 Pescado - 5 Cacahuete - 6 Soja - 7 Leche - 8 Frutos de cáscara - 9 Apio - 10 Mostaza - 11 Sésamo - 12 Sulfitos - 13 Altramuces - 14 Moluscos - 15 Legumbre.

* Se servirá pan integral un día a la semana en semanas alternas.

Nerea Prada
Dietista-Nutricionista
Nº AEDN: CYL00130



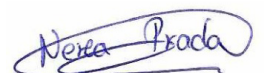
Alergia a FFSS, legumbre y moluscos - Octubre 2022

Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Sopa de verduras (1, 3T) - Vegetable soup	Crema de calabacín - Cream of zucchini	Macarrones con tomate especiales (1, 3T) - Macaroni with tomato	Arroz integral con verduras - Rice with vegetables	Patatas con carne (12T) - Potatoes with meat
Pollo en pepitoria (3, 12T) - Chicken with vegetables and egg	Tortilla jardinera (3) - Omelette with vegetables	Pez San Pedro al horno con salsa de puerro (4, 7, 12T) - Fish with leek sauce	Lomo al horno en salsa de queso (7) - Pork loin with cheese sauce	Merluza en salsa verde con zanahoria (4, 12T) - Hake in green sauce with carrot
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 650,40 - Gr: 32,34 - Pr: 31,33 - HC: 56,00	Kc: 667,20 - Gr: 34,15 - Pr: 19,78 - HC: 65,80	Kc: 834,90 - Gr: 28,14 - Pr: 41,03 - HC: 102,90	Kc: 871,00 - Gr: 28,45 - Pr: 37,03 - HC: 113,50	Kc: 703,40 - Gr: 26,35 - Pr: 32,63 - HC: 79,20
Lunes 10	Martes 11		Jueves 13	Viernes 14
Porrusalda - Potatoes with vegetables	Macarrones con tomate especiales (1, 3T) - Macaroni with tomato		Crema de zanahorias - Cream of carrots	Paella de pollo (12T) - Rice with chicken
Pollo a la plancha con champiñones - Chicken with mushrooms	Tortilla francesa con verduras (3) - French omelette with vegetables		Pechuga de pavo con pimientos - Turkey breast with peppers	Bacalao al horno (4) - Baked white fish
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit		Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad			Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread		Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 776,00 - Gr: 34,84 - Pr: 40,33 - HC: 70,67	Kc: 895,90 - Gr: 35,05 - Pr: 30,63 - HC: 109,20	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 587,40 - Gr: 20,75 - Pr: 35,03 - HC: 61,20	Kc: 816,00 - Gr: 28,95 - Pr: 34,33 - HC: 101,60
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Crema de verduras - Cream of vegetables	Patatas a la riojana (12T) - Potatoes with chorizo	Arroz integral a la zamorana - Meat and brown rice	Espirales napolitana (1, 3T) - Pasta with vegetables	Puré de calabacín - Cream of zucchini
Escalopines de lomo al ajillo - Garlic pork loin	Estofado de pavo con verduritas (12T) - Turkey stew with vegetables	Tortilla francesa (3) - French omelette	Merluza al horno con zanahorias baby (4, 12T) - Baked hake with baby carrots	Pechuga de pollo con pimientos - Chicken breast with peppers
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad		
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 647,90 - Gr: 34,24 - Pr: 32,93 - HC: 49,45	Kc: 810,20 - Gr: 39,45 - Pr: 30,08 - HC: 78,90	Kc: 912,00 - Gr: 43,74 - Pr: 31,33 - HC: 96,39	Kc: 801,40 - Gr: 24,85 - Pr: 29,73 - HC: 109,70	Kc: 672,40 - Gr: 28,65 - Pr: 34,83 - HC: 64,60
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Crema de zanahorias - Cream of carrots	Patatas con carne (12T) - Potatoes with meat	Arroz con tomate especial - Rice with tomato	Sopa juliana - Vegetable soup	Fideua de verduras (1, 3T) - Noodles with vegetables
Pollo asado con champiñones (12T) - Roasted chicken with mushrooms	Pechuga de pavo con verduritas - Turkey breast with vegetables	Merluza en salsa de puerros (4, 7, 12T) - Hake in leek sauce	Tortilla francesa (3) - French omelette	Pez San Pedro en salsa de zanahorias (4, 7) - White fish with carrot sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
		Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 596,40 - Gr: 29,14 - Pr: 30,53 - HC: 50,09	Kc: 743,40 - Gr: 30,55 - Pr: 34,73 - HC: 77,60	Kc: 776,90 - Gr: 27,84 - Pr: 28,33 - HC: 101,00	Kc: 637,20 - Gr: 38,15 - Pr: 19,07 - HC: 50,99	Kc: 860,00 - Gr: 31,65 - Pr: 33,33 - HC: 105,50
Arroz con pollo (12T) - Rice with chicken				
Tortilla francesa (3) - French omelette				
Yogur (7) - Yoghurt				
Ensalada de tomate (12) - Tomato salad				
Pan (1) - Bread				
Kc: 874,20 - Gr: 40,34 - Pr: 28,68 - HC: 97,69	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00

Alérgenos de declaración obligatoria: 1 Gluten - 2 Crustáceos - 3 Huevo - 4 Pescado - 5 Cacahuete - 6 Soja - 7 Leche - 8 Frutos de cáscara - 9 Apio - 10 Mostaza - 11 Sésamo - 12 Sulfitos - 13 Altramuces - 14 Moluscos - 15 Legumbre.

* Se servirá pan integral un día a la semana en semanas alternas.

Nerea Prada
Dietista-Nutricionista
Nº AEDN: CYL00130



Alergia a frutos secos - Octubre 2022

Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Crema de calabacín - Cream of zucchini	Macarrones con tomate especiales (1, 3T) - Macaroni with tomato	Potaje de garbanzos especial (15, 12T) - Chickpeas stewed with vegetables	Patatas con carne (12T) - Potatoes with meat
Pollo en pepitoria (3, 12T) - Chicken with vegetables and egg	Tortilla jardinera (3) - Omelette with vegetables	Pez San Pedro al horno con salsa de puerro (4, 7, 12T) - Fish with leek sauce	Lomo al horno en salsa de queso (7) - Pork loin with cheese sauce	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 775,40 - Gr: 32,34 - Pr: 44,53 - HC: 66,40	Kc: 667,20 - Gr: 34,15 - Pr: 19,78 - HC: 65,80	Kc: 834,90 - Gr: 28,14 - Pr: 41,03 - HC: 102,90	Kc: 768,00 - Gr: 28,55 - Pr: 42,83 - HC: 78,30	Kc: 735,40 - Gr: 26,55 - Pr: 35,43 - HC: 83,10
Lunes 10	Martes 11		Jueves 13	Viernes 14
Lentejas a la jardinera (15, 12T) - Stewed lentils with vegetables	Macarrones con tomate especiales (1, 3T) - Macaroni with tomato		Alubias pintas estofadas (15, 12T) - Pinto beans stewed	Paella de pollo (12T) - Rice with chicken
Pollo a la plancha con champiñones - Chicken with mushrooms	Tortilla francesa con verduras (3) - French omelette with vegetables		Filete de Sajonia con pimientos (6, 15, 7T) - Smoked pork loin with peppers	Bacalao al horno (4) - Baked white fish
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit		Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad			Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread		Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 816,00 - Gr: 35,64 - Pr: 49,93 - HC: 66,47	Kc: 895,90 - Gr: 35,05 - Pr: 30,63 - HC: 109,20	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 721,40 - Gr: 20,35 - Pr: 42,43 - HC: 114,40	Kc: 816,00 - Gr: 28,95 - Pr: 34,33 - HC: 101,60
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Crema de verduras - Cream of vegetables	Patatas a la riojana (12T) - Potatoes with chorizo	Lentejas con arroz integral (15, 12T) - Lentils with brown rice	Espirales napolitana (1, 3T) - Pasta with vegetables	Sopa de cocido (1, 6, 7, 3T) - Soup
Escalopines de lomo al ajillo - Garlic pork loin	Limanda al horno en salsa (4, 2T, 12T, 14T) - Baked white fish with sauce	Tortilla francesa (3) - French omelette	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables	Cocido completo (6,7,15, 12T) - Cooked cheakpeas, meat and vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad		
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 647,90 - Gr: 34,24 - Pr: 32,93 - HC: 49,45	Kc: 794,20 - Gr: 37,55 - Pr: 29,08 - HC: 80,20	Kc: 838,00 - Gr: 39,34 - Pr: 35,93 - HC: 79,69	Kc: 815,40 - Gr: 24,95 - Pr: 31,93 - HC: 110,20	Kc: 913,40 - Gr: 37,25 - Pr: 34,33 - HC: 94,80
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Crema de zanahorias - Cream of carrots	Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Arroz con tomate especial - Rice with tomato	Lentejas estofadas (15, 12T) - Stewed lentils	Fideua de verduras (1, 3T) - Noodles with vegetables
Pollo asado con champiñones (12T) - Roasted chicken with mushrooms	Pechuga de pavo con verduras - Turkey breast with vegetables	Merluza en salsa de puerros (4, 7, 12T) - Hake in leek sauce	Tortilla francesa (3) - French omelette	Pez San Pedro en salsa de zanahorias (4, 7) - White fish with carrot sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
		Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 596,40 - Gr: 29,14 - Pr: 30,53 - HC: 50,09	Kc: 723,40 - Gr: 25,95 - Pr: 37,83 - HC: 72,90	Kc: 776,90 - Gr: 27,84 - Pr: 28,33 - HC: 101,00	Kc: 805,20 - Gr: 37,05 - Pr: 34,08 - HC: 75,59	Kc: 860,00 - Gr: 31,65 - Pr: 33,33 - HC: 105,50
Paella de marisco (2, 3, 14, 15, 4T, 12T) - Seafood paella				
Tortilla francesa (3) - French omelette				
Yogur (7) - Yoghurt				
Ensalada de tomate (12) - Tomato salad				
Pan (1) - Bread				
Kc: 873,20 - Gr: 40,04 - Pr: 28,08 - HC: 98,29	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00

Alérgenos de declaración obligatoria: 1 Gluten - 2 Crustáceos - 3 Huevo - 4 Pescado - 5 Cacahuete - 6 Soja - 7 Leche - 8 Frutos de cáscara - 9 Apio - 10 Mostaza - 11 Sésamo - 12 Sulfitos - 13 Altramuces - 14 Moluscos - 15 Legumbre.

* Se servirá pan integral un día a la semana en semanas alternas.

Nerea Prada
Dietista-Nutricionista
Nº AEDN: CYL00130



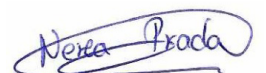
Alergia a frutos secos (girasol si) - Octubre 2022

Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Crema de calabacín - Cream of zucchini	Macarrones con chorizo (1, 3T) - Macaroni with chorizo	Potaje de garbanzos (3,15, 12T) - Chickpea stew	Patatas con carne (12T) - Potatoes with meat
Pollo en pepitoria (3, 12T) - Chicken with vegetables and egg	Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette	Pez San Pedro al horno con salsa de puerro (4, 7, 12T) - Fish with leek sauce	Lomo al horno en salsa de queso (7) - Pork loin with cheese sauce	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 775,40 - Gr: 32,34 - Pr: 44,53 - HC: 66,40	Kc: 746,70 - Gr: 32,17 - Pr: 25,95 - HC: 86,00	Kc: 911,90 - Gr: 37,24 - Pr: 44,43 - HC: 98,80	Kc: 778,00 - Gr: 29,15 - Pr: 43,33 - HC: 78,80	Kc: 735,40 - Gr: 26,55 - Pr: 35,43 - HC: 83,10
Lunes 10	Martes 11		Jueves 13	Viernes 14
Lentejas a la jardinera (15, 12T) - Stewed lentils with vegetables	Macarrones con atún (1, 4, 3T) - Macaroni with tuna		Alubias pintas estofadas (15, 12T) - Pinto beans stewed	Paella de pollo (12T) - Rice with chicken
Pechuga de pollo en salsa de champiñones (1, 12T) - Chicken breast with mushrooms sauce	Huevos con bechamel (3, 7) - Eggs with bechamel		Filete de Sajonia con pimientos (6, 15, 7T) - Smoked pork loin with peppers	Pez San Pedro en salsa de tomate (4) - White fish in tomato sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit		Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad			Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread		Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 861,00 - Gr: 39,64 - Pr: 48,03 - HC: 71,00	Kc: 849,90 - Gr: 33,45 - Pr: 33,63 - HC: 99,70	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 721,40 - Gr: 20,35 - Pr: 42,43 - HC: 114,40	Kc: 840,00 - Gr: 32,45 - Pr: 30,43 - HC: 103,80
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Crema de verduras - Cream of vegetables	Patatas a la riojana (12T) - Potatoes with chorizo	Lentejas con arroz integral (15, 12T) - Lentils with brown rice	Espirales boloñesa (1, 6, 12, 15, 3T, 7T, 10T) - Pasta bolognese	Sopa de cocido (1, 6, 7, 3T) - Soup
Hamburguesa en salsa (6, 7T, 12T) - Hamburger in sauce	Limanda rebozada (1, 3, 4, 2T, 14T) - Breaded white fish	Tortilla de patatas (3) - Potato omelette	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables	Cocido completo (6,7,15, 12T) - Cooked cheakpeas, meat and vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad		
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 780,90 - Gr: 50,04 - Pr: 26,13 - HC: 53,90	Kc: 871,20 - Gr: 43,85 - Pr: 30,78 - HC: 83,50	Kc: 838,00 - Gr: 36,64 - Pr: 30,53 - HC: 90,40	Kc: 845,40 - Gr: 28,95 - Pr: 33,03 - HC: 108,10	Kc: 913,40 - Gr: 37,25 - Pr: 34,33 - HC: 94,80
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Crema de zanahorias - Cream of carrots	Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Arroz con tomate (12T) - Rice with tomato	Lentejas estofadas (15, 12T) - Stewed lentils	Fideuá (1, 3T, 12T) - Noodles
Pollo asado con champiñones (12T) - Roasted chicken with mushrooms	Albóndigas a la jardinera (1, 6, 15, 12T) - Meatballs in tomato and vegetables sauce	Merluza en salsa de puerros (4, 7, 12T) - Hake in leek sauce	Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette	Pez San Pedro en salsa de zanahorias (4, 7) - White fish with carrot sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
		Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 596,40 - Gr: 29,14 - Pr: 30,53 - HC: 50,09	Kc: 992,40 - Gr: 48,15 - Pr: 36,43 - HC: 91,00	Kc: 810,90 - Gr: 29,44 - Pr: 28,63 - HC: 105,40	Kc: 854,70 - Gr: 30,97 - Pr: 38,65 - HC: 98,60	Kc: 889,00 - Gr: 33,55 - Pr: 36,93 - HC: 105,40
Paella de marisco (2, 3, 14, 15, 4T, 12T) - Seafood paella				
Tortilla de patatas (3) - Potato omelette				
Yogur (7) - Yoghurt				
Ensalada de tomate (12) - Tomato salad				
Pan (1) - Bread				
Kc: 873,20 - Gr: 37,34 - Pr: 22,68 - HC: 109,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00

Alérgenos de declaración obligatoria: 1 Gluten - 2 Crustáceos - 3 Huevo - 4 Pescado - 5 Cacahuete - 6 Soja - 7 Leche - 8 Frutos de cáscara - 9 Apio - 10 Mostaza - 11 Sésamo - 12 Sulfitos - 13 Altramuces - 14 Moluscos - 15 Legumbre.

* Se servirá pan integral un día a la semana en semanas alternas.

Nerea Prada
Dietista-Nutricionista
Nº AEDN: CYL00130



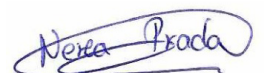
Alergia a frutos secos (girasol sí) - Enzo - Octubre 2022

Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Crema de calabacín - Cream of zucchini	Macarrones con chorizo (1, 3T) - Macaroni with chorizo	Potaje de garbanzos (3,15, 12T) - Chickpea stew	Patatas con carne (12T) - Potatoes with meat
Pollo asado (12T) - Roasted chicken	Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette	Pez San Pedro rebozado (3, 4) - Breaded white fish	Lomo de cerdo a la plancha con zanahorias baby - Pork loin with baby carrots	Pez San Pedro rebozado (3, 4) - Breaded white fish
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 740,40 - Gr: 31,54 - Pr: 43,03 - HC: 61,80	Kc: 746,70 - Gr: 32,17 - Pr: 25,95 - HC: 86,00	Kc: 936,90 - Gr: 37,74 - Pr: 45,23 - HC: 100,90	Kc: 791,00 - Gr: 29,15 - Pr: 42,73 - HC: 81,80	Kc: 720,40 - Gr: 24,95 - Pr: 40,43 - HC: 79,50
Lunes 10	Martes 11		Jueves 13	Viernes 14
Lentejas a la jardinera (15, 12T) - Stewed lentils with vegetables	Macarrones con atún (1, 4, 3T) - Macaroni with tuna		Alubias pintas estofadas (15, 12T) - Pinto beans stewed	Paella de pollo (12T) - Rice with chicken
Pechuga de pollo a la plancha - Grilled chicken breast	Tortilla francesa (3) - French omelette		Filete de Sajonia con pimientos (6, 15, 7T) - Smoked pork loin with peppers	Albóndigas de merluza en salsa (1, 4, 14, 15, 2T, 3T, 7T, 12T) - Hake meatballs in sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit		Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad			Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread		Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 780,00 - Gr: 32,44 - Pr: 47,43 - HC: 66,10	Kc: 881,90 - Gr: 39,85 - Pr: 33,63 - HC: 93,49	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 721,40 - Gr: 20,35 - Pr: 42,43 - HC: 114,40	Kc: 812,00 - Gr: 25,65 - Pr: 26,73 - HC: 115,20
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Crema de verduras - Cream of vegetables	Patatas a la riojana (12T) - Potatoes with chorizo	Lentejas con arroz integral (15, 12T) - Lentils with brown rice	Espirales boloñesa (1, 6, 12, 15, 3T, 7T, 10T) - Pasta bolognese	Sopa de cocido (1, 6, 7, 3T) - Soup
Escalopines de lomo al ajillo - Garlic pork loin	Limanda rebozada (1, 3, 4, 2T, 14T) - Breaded white fish	Tortilla de patatas (3) - Potato omelette	Limanda rebozada (1, 3, 4, 2T, 14T) - Breaded white fish	Cocido completo (6,7,15, 12T) - Cooked cheakpeas, meat and vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad		
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 647,90 - Gr: 34,24 - Pr: 32,93 - HC: 49,45	Kc: 871,20 - Gr: 43,85 - Pr: 30,78 - HC: 83,50	Kc: 838,00 - Gr: 36,64 - Pr: 30,53 - HC: 90,40	Kc: 863,40 - Gr: 34,35 - Pr: 30,13 - HC: 104,90	Kc: 913,40 - Gr: 37,25 - Pr: 34,33 - HC: 94,80
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Crema de zanahorias - Cream of carrots	Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Arroz con tomate (12T) - Rice with tomato	Lentejas estofadas (15, 12T) - Stewed lentils	Fideuá (1, 3T, 12T) - Noodles
Pollo asado con champiñones (12T) - Roasted chicken with mushrooms	Pechuga de pavo a la plancha - Grilled turkey breast	Delicias de merluza rebozadas (1, 3, 4, 2T, 7T, 12T, 14T) - Breaded hake sticks	Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette	Delicias de merluza rebozadas (1, 3, 4, 2T, 7T, 12T, 14T) - Breaded hake sticks
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
		Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 596,40 - Gr: 29,14 - Pr: 30,53 - HC: 50,09	Kc: 743,40 - Gr: 27,45 - Pr: 45,53 - HC: 68,10	Kc: 972,90 - Gr: 40,64 - Pr: 23,03 - HC: 126,40	Kc: 854,70 - Gr: 30,97 - Pr: 38,65 - HC: 98,60	Kc: 1.026,00 - Gr: 42,95 - Pr: 29,23 - HC: 126,10
Paella de marisco (2, 3, 14, 15, 4T, 12T) - Seafood paella				
Tortilla de patatas (3) - Potato omelette				
Yogur (7) - Yoghurt				
Ensalada de tomate (12) - Tomato salad				
Pan (1) - Bread				
Kc: 873,20 - Gr: 37,34 - Pr: 22,68 - HC: 109,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00

Alérgenos de declaración obligatoria: 1 Gluten - 2 Crustáceos - 3 Huevo - 4 Pescado - 5 Cacahuete - 6 Soja - 7 Leche - 8 Frutos de cáscara - 9 Apio - 10 Mostaza - 11 Sésamo - 12 Sulfitos - 13 Altramuces - 14 Moluscos - 15 Legumbre.

* Se servirá pan integral un día a la semana en semanas alternas.

Nerea Prada
Dietista-Nutricionista
Nº AEDN: CYL00130



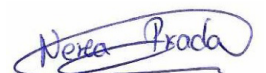
Alergia a frutos secos (girasol si), polen y miel - Octubre 2022

Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Crema de calabacín - Cream of zucchini	Macarrones con chorizo (1, 3T) - Macaroni with chorizo	Potaje de garbanzos (3,15, 12T) - Chickpea stew	Patatas con carne (12T) - Potatoes with meat
Pollo en pepitoria (3, 12T) - Chicken with vegetables and egg	Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette	Pez San Pedro al horno con salsa de puerro (4, 7, 12T) - Fish with leek sauce	Lomo al horno en salsa de queso (7) - Pork loin with cheese sauce	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 775,40 - Gr: 32,34 - Pr: 44,53 - HC: 66,40	Kc: 746,70 - Gr: 32,17 - Pr: 25,95 - HC: 86,00	Kc: 911,90 - Gr: 37,24 - Pr: 44,43 - HC: 98,80	Kc: 778,00 - Gr: 29,15 - Pr: 43,33 - HC: 78,80	Kc: 735,40 - Gr: 26,55 - Pr: 35,43 - HC: 83,10
Lunes 10	Martes 11		Jueves 13	Viernes 14
Lentejas a la jardinera (15, 12T) - Stewed lentils with vegetables	Macarrones con atún (1, 4, 3T) - Macaroni with tuna		Alubias pintas estofadas (15, 12T) - Pinto beans stewed	Paella de pollo (12T) - Rice with chicken
Pechuga de pollo en salsa de champiñones (1, 12T) - Chicken breast with mushrooms sauce	Huevos con bechamel (3, 7) - Eggs with bechamel		Filete de Sajonia con pimientos (6, 15, 7T) - Smoked pork loin with peppers	Pez San Pedro en salsa de tomate (4) - White fish in tomato sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit		Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad			Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread		Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 861,00 - Gr: 39,64 - Pr: 48,03 - HC: 71,00	Kc: 849,90 - Gr: 33,45 - Pr: 33,63 - HC: 99,70	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 721,40 - Gr: 20,35 - Pr: 42,43 - HC: 114,40	Kc: 840,00 - Gr: 32,45 - Pr: 30,43 - HC: 103,80
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Crema de verduras - Cream of vegetables	Patatas a la riojana (12T) - Potatoes with chorizo	Lentejas con arroz integral (15, 12T) - Lentils with brown rice	Espirales boloñesa (1, 6, 12, 15, 3T, 7T, 10T) - Pasta bolognese	Sopa de cocido (1, 6, 7, 3T) - Soup
Hamburguesa en salsa (6, 7T, 12T) - Hamburger in sauce	Limanda rebozada (1, 3, 4, 2T, 14T) - Breaded white fish	Tortilla de patatas (3) - Potato omelette	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables	Cocido completo (6,7,15, 12T) - Cooked cheakpeas, meat and vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad		
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 780,90 - Gr: 50,04 - Pr: 26,13 - HC: 53,90	Kc: 871,20 - Gr: 43,85 - Pr: 30,78 - HC: 83,50	Kc: 838,00 - Gr: 36,64 - Pr: 30,53 - HC: 90,40	Kc: 845,40 - Gr: 28,95 - Pr: 33,03 - HC: 108,10	Kc: 913,40 - Gr: 37,25 - Pr: 34,33 - HC: 94,80
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Crema de zanahorias - Cream of carrots	Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Arroz con tomate (12T) - Rice with tomato	Lentejas estofadas (15, 12T) - Stewed lentils	Fideuá (1, 3T, 12T) - Noodles
Pollo asado con champiñones (12T) - Roasted chicken with mushrooms	Albóndigas a la jardinera (1, 6, 15, 12T) - Meatballs in tomato and vegetables sauce	Merluza en salsa de puerros (4, 7, 12T) - Hake in leek sauce	Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette	Pez San Pedro en salsa de zanahorias (4, 7) - White fish with carrot sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
		Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 596,40 - Gr: 29,14 - Pr: 30,53 - HC: 50,09	Kc: 992,40 - Gr: 48,15 - Pr: 36,43 - HC: 91,00	Kc: 810,90 - Gr: 29,44 - Pr: 28,63 - HC: 105,40	Kc: 854,70 - Gr: 30,97 - Pr: 38,65 - HC: 98,60	Kc: 889,00 - Gr: 33,55 - Pr: 36,93 - HC: 105,40
Paella de marisco (2, 3, 14, 15, 4T, 12T) - Seafood paella				
Tortilla de patatas (3) - Potato omelette				
Yogur (7) - Yoghurt				
Ensalada de tomate (12) - Tomato salad				
Pan (1) - Bread				
Kc: 873,20 - Gr: 37,34 - Pr: 22,68 - HC: 109,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00

Alérgenos de declaración obligatoria: 1 Gluten - 2 Crustáceos - 3 Huevo - 4 Pescado - 5 Cacahuete - 6 Soja - 7 Leche - 8 Frutos de cáscara - 9 Apio - 10 Mostaza - 11 Sésamo - 12 Sulfitos - 13 Altramuces - 14 Moluscos - 15 Legumbre.

* Se servirá pan integral un día a la semana en semanas alternas.

Nerea Prada
Dietista-Nutricionista
Nº AEDN: CYL00130




Alergia a frutos secos y cacahuete (girasol sí) - Octubre 2022

Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Crema de calabacín - Cream of zucchini	Macarrones con chorizo (1, 3T) - Macaroni with chorizo	Potaje de garbanzos (3,15, 12T) - Chickpea stew	Patatas con carne (12T) - Potatoes with meat
Pollo en pepitoria (3, 12T) - Chicken with vegetables and egg	Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette	Pez San Pedro al horno con salsa de puerro (4, 7, 12T) - Fish with leek sauce	Lomo al horno en salsa de queso (7) - Pork loin with cheese sauce	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 775,40 - Gr: 32,34 - Pr: 44,53 - HC: 66,40	Kc: 746,70 - Gr: 32,17 - Pr: 25,95 - HC: 86,00	Kc: 911,90 - Gr: 37,24 - Pr: 44,43 - HC: 98,80	Kc: 778,00 - Gr: 29,15 - Pr: 43,33 - HC: 78,80	Kc: 735,40 - Gr: 26,55 - Pr: 35,43 - HC: 83,10
Lunes 10	Martes 11		Jueves 13	Viernes 14
Lentejas a la jardinera (15, 12T) - Stewed lentils with vegetables	Macarrones con atún (1, 4, 3T) - Macaroni with tuna		Alubias pintas estofadas (15, 12T) - Pinto beans stewed	Paella de pollo (12T) - Rice with chicken
Pechuga de pollo en salsa de champiñones (1, 12T) - Chicken breast with mushrooms sauce	Huevos con bechamel (3, 7) - Eggs with bechamel		Filete de Sajonia con pimientos (6, 15, 7T) - Smoked pork loin with peppers	Pez San Pedro en salsa de tomate (4) - White fish in tomato sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit		Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad			Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread		Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 861,00 - Gr: 39,64 - Pr: 48,03 - HC: 71,00	Kc: 849,90 - Gr: 33,45 - Pr: 33,63 - HC: 99,70	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 721,40 - Gr: 20,35 - Pr: 42,43 - HC: 114,40	Kc: 840,00 - Gr: 32,45 - Pr: 30,43 - HC: 103,80
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Crema de verduras - Cream of vegetables	Patatas a la riojana (12T) - Potatoes with chorizo	Lentejas con arroz integral (15, 12T) - Lentils with brown rice	Espirales boloñesa (1, 6, 12, 15, 3T, 7T, 10T) - Pasta bolognese	Sopa de cocido (1, 6, 7, 3T) - Soup
Hamburguesa en salsa (6, 7T, 12T) - Hamburger in sauce	Limanda rebozada (1, 3, 4, 2T, 14T) - Breaded white fish	Tortilla de patatas (3) - Potato omelette	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables	Cocido completo (6,7,15, 12T) - Cooked cheakpeas, meat and vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad		
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 780,90 - Gr: 50,04 - Pr: 26,13 - HC: 53,90	Kc: 871,20 - Gr: 43,85 - Pr: 30,78 - HC: 83,50	Kc: 838,00 - Gr: 36,64 - Pr: 30,53 - HC: 90,40	Kc: 845,40 - Gr: 28,95 - Pr: 33,03 - HC: 108,10	Kc: 913,40 - Gr: 37,25 - Pr: 34,33 - HC: 94,80
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Crema de zanahorias - Cream of carrots	Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Arroz con tomate (12T) - Rice with tomato	Lentejas estofadas (15, 12T) - Stewed lentils	Fideuá (1, 3T, 12T) - Noodles
Pollo asado con champiñones (12T) - Roasted chicken with mushrooms	Albóndigas a la jardinera (1, 6, 15, 12T) - Meatballs in tomato and vegetables sauce	Merluza en salsa de puerros (4, 7, 12T) - Hake in leek sauce	Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette	Pez San Pedro en salsa de zanahorias (4, 7) - White fish with carrot sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
		Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 596,40 - Gr: 29,14 - Pr: 30,53 - HC: 50,09	Kc: 992,40 - Gr: 48,15 - Pr: 36,43 - HC: 91,00	Kc: 810,90 - Gr: 29,44 - Pr: 28,63 - HC: 105,40	Kc: 854,70 - Gr: 30,97 - Pr: 38,65 - HC: 98,60	Kc: 889,00 - Gr: 33,55 - Pr: 36,93 - HC: 105,40
Paella de marisco (2, 3, 14, 15, 4T, 12T) - Seafood paella				
Tortilla de patatas (3) - Potato omelette				
Yogur (7) - Yoghurt				
Ensalada de tomate (12) - Tomato salad				
Pan (1) - Bread				
Kc: 873,20 - Gr: 37,34 - Pr: 22,68 - HC: 109,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00

Alérgenos de declaración obligatoria: 1 Gluten - 2 Crustáceos - 3 Huevo - 4 Pescado - 5 Cacahuete - 6 Soja - 7 Leche - 8 Frutos de cáscara - 9 Apio - 10 Mostaza - 11 Sésamo - 12 Sulfitos - 13 Altramuces - 14 Moluscos - 15 Legumbre.

* Se servirá pan integral un día a la semana en semanas alternas.

Nerea Prada
Dietista-Nutricionista
Nº AEDN: CYL00130




Alergia a frutos secos y tomate crudo - Octubre 2022

Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Crema de calabacín - Cream of zucchini	Macarrones con tomate especiales (1, 3T) - Macaroni with tomato	Potaje de garbanzos especial (15, 12T) - Chickpeas stewed with vegetables	Patatas con carne (12T) - Potatoes with meat
Pollo en pepitoria (3, 12T) - Chicken with vegetables and egg	Tortilla jardinera (3) - Omelette with vegetables	Pez San Pedro al horno con salsa de puerro (4, 7, 12T) - Fish with leek sauce	Lomo al horno en salsa de queso (7) - Pork loin with cheese sauce	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 775,40 - Gr: 32,34 - Pr: 44,53 - HC: 66,40	Kc: 665,00 - Gr: 34,45 - Pr: 20,23 - HC: 64,00	Kc: 834,00 - Gr: 28,24 - Pr: 41,23 - HC: 102,20	Kc: 768,00 - Gr: 28,55 - Pr: 42,83 - HC: 78,30	Kc: 735,40 - Gr: 26,55 - Pr: 35,43 - HC: 83,10
Lunes 10	Martes 11		Jueves 13	Viernes 14
Lentejas a la jardinera (15, 12T) - Stewed lentils with vegetables	Macarrones con tomate especiales (1, 3T) - Macaroni with tomato		Alubias pintas estofadas (15, 12T) - Pinto beans stewed	Paella de pollo (12T) - Rice with chicken
Pollo a la plancha con champiñones - Chicken with mushrooms	Tortilla francesa con verduras (3) - French omelette with vegetables		Filete de Sajonia con pimientos (6, 15, 7T) - Smoked pork loin with peppers	Bacalao al horno (4) - Baked white fish
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit		Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad			Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread		Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 816,00 - Gr: 35,64 - Pr: 49,93 - HC: 66,47	Kc: 895,00 - Gr: 35,15 - Pr: 30,83 - HC: 108,50	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 721,40 - Gr: 20,35 - Pr: 42,43 - HC: 114,40	Kc: 816,00 - Gr: 28,95 - Pr: 34,33 - HC: 101,60
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Crema de verduras - Cream of vegetables	Patatas a la riojana (12T) - Potatoes with chorizo	Lentejas con arroz integral (15, 12T) - Lentils with brown rice	Espirales napolitana (1, 3T) - Pasta with vegetables	Sopa de cocido (1, 6, 7, 3T) - Soup
Escalopines de lomo al ajillo - Garlic pork loin	Limanda al horno en salsa (4, 2T, 12T, 14T) - Baked white fish with sauce	Tortilla francesa (3) - French omelette	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables	Cocido completo (6,7,15, 12T) - Cooked cheakpeas, meat and vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad		
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 647,00 - Gr: 34,34 - Pr: 33,13 - HC: 48,75	Kc: 792,00 - Gr: 37,85 - Pr: 29,53 - HC: 78,40	Kc: 838,00 - Gr: 39,34 - Pr: 35,93 - HC: 79,69	Kc: 815,40 - Gr: 24,95 - Pr: 31,93 - HC: 110,20	Kc: 913,40 - Gr: 37,25 - Pr: 34,33 - HC: 94,80
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Crema de zanahorias - Cream of carrots	Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Arroz con tomate especial - Rice with tomato	Lentejas estofadas (15, 12T) - Stewed lentils	Fideua de verduras (1, 3T) - Noodles with vegetables
Pollo asado con champiñones (12T) - Roasted chicken with mushrooms	Pechuga de pavo con verduras - Turkey breast with vegetables	Merluza en salsa de puerros (4, 7, 12T) - Hake in leek sauce	Tortilla francesa (3) - French omelette	Pez San Pedro en salsa de zanahorias (4, 7) - White fish with carrot sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
		Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 596,40 - Gr: 29,14 - Pr: 30,53 - HC: 50,09	Kc: 723,40 - Gr: 25,95 - Pr: 37,83 - HC: 72,90	Kc: 776,00 - Gr: 27,94 - Pr: 28,53 - HC: 100,30	Kc: 803,00 - Gr: 37,35 - Pr: 34,53 - HC: 73,79	Kc: 860,00 - Gr: 31,65 - Pr: 33,33 - HC: 105,50
Paella de marisco (2, 3, 14, 15, 4T, 12T) - Seafood paella				
Tortilla francesa (3) - French omelette				
Yogur (7) - Yoghurt				
Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad				
Pan (1) - Bread				
Kc: 871,00 - Gr: 40,34 - Pr: 28,53 - HC: 96,49	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00

Alérgenos de declaración obligatoria: 1 Gluten - 2 Crustáceos - 3 Huevo - 4 Pescado - 5 Cacahuete - 6 Soja - 7 Leche - 8 Frutos de cáscara - 9 Apio - 10 Mostaza - 11 Sésamo - 12 Sulfitos - 13 Altramuces - 14 Moluscos - 15 Legumbre.

* Se servirá pan integral un día a la semana en semanas alternas.

Nerea Prada
Dietista-Nutricionista
Nº AEDN: CYL00130



Alergia a huevo - Octubre 2022

Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Crema de calabacín - Cream of zucchini	Macarrones con tomate especiales sin gluten - Macaroni with tomato (gluten free)	Potaje de garbanzos especial (15, 12T) - Chickpeas stewed with vegetables	Patatas con carne (12T) - Potatoes with meat
Pollo en pepitoria (sin huevo) (12T) - Chicken with vegetables (no egg)	Pechuga de pavo a la plancha - Grilled turkey breast	Pez San Pedro al horno con salsa de puerro (4, 7, 12T) - Fish with leek sauce	Lomo al horno en salsa de queso (7) - Pork loin with cheese sauce	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 768,40 - Gr: 31,84 - Pr: 44,03 - HC: 66,30	Kc: 735,20 - Gr: 37,45 - Pr: 33,38 - HC: 62,40	Kc: 834,90 - Gr: 28,14 - Pr: 41,03 - HC: 102,90	Kc: 768,00 - Gr: 28,55 - Pr: 42,83 - HC: 78,30	Kc: 735,40 - Gr: 26,55 - Pr: 35,43 - HC: 83,10
Lunes 10	Martes 11		Jueves 13	Viernes 14
Lentejas a la jardinera (15, 12T) - Stewed lentils with vegetables	Macarrones con tomate especiales sin gluten - Macaroni with tomato (gluten free)		Alubias pintas estofadas (15, 12T) - Pinto beans stewed	Paella de pollo (12T) - Rice with chicken
Pechuga de pollo en salsa de champiñones (1, 12T) - Chicken breast with mushrooms sauce	Estofado de ternera con verduras (12T) - Beef stew with vegetables		Filete de Sajonia con pimientos (6, 15, 7T) - Smoked pork loin with peppers	Pez San Pedro en salsa de tomate (4) - White fish in tomato sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit		Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad			Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread		Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 861,00 - Gr: 39,64 - Pr: 48,03 - HC: 71,00	Kc: 876,90 - Gr: 29,75 - Pr: 39,83 - HC: 107,40	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 721,40 - Gr: 20,35 - Pr: 42,43 - HC: 114,40	Kc: 840,00 - Gr: 32,45 - Pr: 30,43 - HC: 103,80
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Crema de verduras - Cream of vegetables	Patatas a la riojana (12T) - Potatoes with chorizo	Lentejas con arroz integral (15, 12T) - Lentils with brown rice	Macarrones napolitana sin gluten (no tomate, no huevo) (6T) - Pasta with vegetables (without tomato)	Sopa de cocido (sin gluten) (6, 7) - Soup (gluten free)
Hamburguesa en salsa (6, 7T, 12T) - Hamburger in sauce	Limanda al horno en salsa (4, 2T, 12T, 14T) - Baked white fish with sauce	Estofado de pavo con verduras (12T) - Turkey stew with vegetables	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables	Cocido completo (6,7,15, 12T) - Cooked cheakpeas, meat and vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad		
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 780,90 - Gr: 50,04 - Pr: 26,13 - HC: 53,90	Kc: 794,20 - Gr: 37,55 - Pr: 29,08 - HC: 80,20	Kc: 805,00 - Gr: 34,04 - Pr: 37,33 - HC: 81,60	Kc: 773,40 - Gr: 22,65 - Pr: 31,33 - HC: 105,20	Kc: 913,40 - Gr: 37,25 - Pr: 39,83 - HC: 96,60
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Crema de zanahorias - Cream of carrots	Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Arroz con tomate (12T) - Rice with tomato	Lentejas estofadas (15, 12T) - Stewed lentils	Fideuá (sin gluten, huevo, ni tomate) (6T, 12T) - Noodles with chicken (gluten free)
Pollo asado con champiñones (12T) - Roasted chicken with mushrooms	Albóndigas a la jardinera (1, 6, 15, 12T) - Meatballs in tomato and vegetables sauce	Merluza en salsa de puerros (4, 7, 12T) - Hake in leek sauce	Estofado de ternera con verduras (12T) - Beef stew with vegetables	Pez San Pedro en salsa de zanahorias (4, 7) - White fish with carrot sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
		Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 596,40 - Gr: 29,14 - Pr: 30,53 - HC: 50,09	Kc: 992,40 - Gr: 48,15 - Pr: 36,43 - HC: 91,00	Kc: 810,90 - Gr: 29,44 - Pr: 28,63 - HC: 105,40	Kc: 815,20 - Gr: 32,25 - Pr: 44,58 - HC: 77,80	Kc: 843,00 - Gr: 28,75 - Pr: 34,13 - HC: 107,20
Arroz con pollo (12T) - Rice with chicken				
Pechuga de pavo a la plancha con verduras - Grilled turkey breast with vegetables				
Yogur (7) - Yoghurt				
Ensalada de tomate (12) - Tomato salad				
Pan (1) - Bread				
Kc: 865,20 - Gr: 31,24 - Pr: 42,58 - HC: 101,10	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00

Alérgenos de declaración obligatoria: 1 Gluten - 2 Crustáceos - 3 Huevo - 4 Pescado - 5 Cacahuete - 6 Soja - 7 Leche - 8 Frutos de cáscara - 9 Apio - 10 Mostaza - 11 Sésamo - 12 Sulfitos - 13 Altramuces - 14 Moluscos - 15 Legumbre.

* Se servirá pan integral un día a la semana en semanas alternas.

Nerea Prada
Dietista-Nutricionista
Nº AEDN: CYL00130



Alergia a huevo crudo y tomate fresco - Octubre 2022

Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Crema de calabacín - Cream of zucchini	Macarrones con chorizo (1, 3T) - Macaroni with chorizo	Potaje de garbanzos (3,15, 12T) - Chickpea stew	Patatas con carne (12T) - Potatoes with meat
Pollo en pepitoria (3, 12T) - Chicken with vegetables and egg	Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette	Pez San Pedro al horno con salsa de puerro (4, 7, 12T) - Fish with leek sauce	Lomo al horno en salsa de queso (7) - Pork loin with cheese sauce	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 775,40 - Gr: 32,34 - Pr: 44,53 - HC: 66,40	Kc: 744,50 - Gr: 32,47 - Pr: 26,40 - HC: 84,20	Kc: 911,00 - Gr: 37,34 - Pr: 44,63 - HC: 98,10	Kc: 778,00 - Gr: 29,15 - Pr: 43,33 - HC: 78,80	Kc: 735,40 - Gr: 26,55 - Pr: 35,43 - HC: 83,10
Lunes 10	Martes 11		Jueves 13	Viernes 14
Lentejas a la jardinera (15, 12T) - Stewed lentils with vegetables	Macarrones con atún (1, 4, 3T) - Macaroni with tuna		Alubias pintas estofadas (15, 12T) - Pinto beans stewed	Paella de pollo (12T) - Rice with chicken
Pechuga de pollo en salsa de champiñones (1, 12T) - Chicken breast with mushrooms sauce	Huevos con bechamel (3, 7) - Eggs with bechamel		Filete de Sajonia con pimientos (6, 15, 7T) - Smoked pork loin with peppers	Pez San Pedro en salsa de tomate (4) - White fish in tomato sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit		Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad			Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread		Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 861,00 - Gr: 39,64 - Pr: 48,03 - HC: 71,00	Kc: 849,00 - Gr: 33,55 - Pr: 33,83 - HC: 99,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 721,40 - Gr: 20,35 - Pr: 42,43 - HC: 114,40	Kc: 840,00 - Gr: 32,45 - Pr: 30,43 - HC: 103,80
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Crema de verduras - Cream of vegetables	Patatas a la riojana (12T) - Potatoes with chorizo	Lentejas con arroz integral (15, 12T) - Lentils with brown rice	Espirales boloñesa (1, 6, 12, 15, 3T, 7T, 10T) - Pasta bolognese	Sopa de cocido (1, 6, 7, 3T) - Soup
Hamburguesa en salsa (6, 7T, 12T) - Hamburger in sauce	Limanda rebozada (1, 3, 4, 2T, 14T) - Breaded white fish	Tortilla de patatas (3) - Potato omelette	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables	Cocido completo (6,7,15, 12T) - Cooked cheakpeas, meat and vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad		
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 780,00 - Gr: 50,14 - Pr: 26,33 - HC: 53,20	Kc: 869,00 - Gr: 44,15 - Pr: 31,23 - HC: 81,70	Kc: 838,00 - Gr: 36,64 - Pr: 30,53 - HC: 90,40	Kc: 845,40 - Gr: 28,95 - Pr: 33,03 - HC: 108,10	Kc: 913,40 - Gr: 37,25 - Pr: 34,33 - HC: 94,80
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Crema de zanahorias - Cream of carrots	Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Arroz con tomate (12T) - Rice with tomato	Lentejas estofadas (15, 12T) - Stewed lentils	Fideuá (1, 3T, 12T) - Noodles
Pollo asado con champiñones (12T) - Roasted chicken with mushrooms	Albóndigas a la jardinera (1, 6, 15, 12T) - Meatballs in tomato and vegetables sauce	Merluza en salsa de puerros (4, 7, 12T) - Hake in leek sauce	Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette	Pez San Pedro en salsa de zanahorias (4, 7) - White fish with carrot sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
		Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 596,40 - Gr: 29,14 - Pr: 30,53 - HC: 50,09	Kc: 992,40 - Gr: 48,15 - Pr: 36,43 - HC: 91,00	Kc: 810,00 - Gr: 29,54 - Pr: 28,83 - HC: 104,70	Kc: 852,50 - Gr: 31,27 - Pr: 39,10 - HC: 96,80	Kc: 889,00 - Gr: 33,55 - Pr: 36,93 - HC: 105,40
Paella de marisco (2, 3, 14, 15, 4T, 12T) - Seafood paella				
Tortilla de patatas (3) - Potato omelette				
Yogur (7) - Yoghurt				
Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad				
Pan (1) - Bread				
Kc: 871,00 - Gr: 37,64 - Pr: 23,13 - HC: 107,20	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00

Alérgenos de declaración obligatoria: 1 Gluten - 2 Crustáceos - 3 Huevo - 4 Pescado - 5 Cacahuete - 6 Soja - 7 Leche - 8 Frutos de cáscara - 9 Apio - 10 Mostaza - 11 Sésamo - 12 Sulfitos - 13 Altramuces - 14 Moluscos - 15 Legumbre.

* Se servirá pan integral un día a la semana en semanas alternas.

Nerea Prada
Dietista-Nutricionista
Nº AEDN: CYL00130




Alergia a huevo crudo, ffs y cacahuete (girasol si) - Octubre 2022

Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Crema de calabacín - Cream of zucchini	Macarrones con chorizo (1, 3T) - Macaroni with chorizo	Potaje de garbanzos (3,15, 12T) - Chickpea stew	Patatas con carne (12T) - Potatoes with meat
Pollo en pepitoria (3, 12T) - Chicken with vegetables and egg	Pechuga de pavo a la plancha - Grilled turkey breast	Pez San Pedro al horno con salsa de puerro (4, 7, 12T) - Fish with leek sauce	Lomo al horno en salsa de queso (7) - Pork loin with cheese sauce	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 775,40 - Gr: 32,34 - Pr: 44,53 - HC: 66,40	Kc: 735,20 - Gr: 37,45 - Pr: 33,38 - HC: 62,40	Kc: 911,90 - Gr: 37,24 - Pr: 44,43 - HC: 98,80	Kc: 778,00 - Gr: 29,15 - Pr: 43,33 - HC: 78,80	Kc: 735,40 - Gr: 26,55 - Pr: 35,43 - HC: 83,10
Lunes 10	Martes 11		Jueves 13	Viernes 14
Lentejas a la jardinera (15, 12T) - Stewed lentils with vegetables	Macarrones con atún (1, 4, 3T) - Macaroni with tuna		Alubias pintas estofadas (15, 12T) - Pinto beans stewed	Paella de pollo (12T) - Rice with chicken
Pechuga de pollo en salsa de champiñones (1, 12T) - Chicken breast with mushrooms sauce	Huevos con bechamel (media ración) (3, 7) - Eggs with bechamel (half portion)		Filete de Sajonia con pimientos (6, 15, 7T) - Smoked pork loin with peppers	Pez San Pedro en salsa de tomate (4) - White fish in tomato sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit		Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad			Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread		Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 861,00 - Gr: 39,64 - Pr: 48,03 - HC: 71,00	Kc: 793,90 - Gr: 29,25 - Pr: 29,23 - HC: 99,50	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 721,40 - Gr: 20,35 - Pr: 42,43 - HC: 114,40	Kc: 840,00 - Gr: 32,45 - Pr: 30,43 - HC: 103,80
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Crema de verduras - Cream of vegetables	Patatas a la riojana (12T) - Potatoes with chorizo	Lentejas con arroz integral (15, 12T) - Lentils with brown rice	Espirales boloñesa (1, 6, 12, 15, 3T, 7T, 10T) - Pasta bolognese	Sopa de cocido (1, 6, 7, 3T) - Soup
Hamburguesa en salsa (6, 7T, 12T) - Hamburger in sauce	Limanda al horno en salsa (4, 2T, 12T, 14T) - Baked white fish with sauce	Estofado de pavo con verduras (12T) - Turkey stew with vegetables	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables	Cocido completo (6,7,15, 12T) - Cooked cheakpeas, meat and vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad		
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 780,90 - Gr: 50,04 - Pr: 26,13 - HC: 53,90	Kc: 794,20 - Gr: 37,55 - Pr: 29,08 - HC: 80,20	Kc: 805,00 - Gr: 34,04 - Pr: 37,33 - HC: 81,60	Kc: 845,40 - Gr: 28,95 - Pr: 33,03 - HC: 108,10	Kc: 913,40 - Gr: 37,25 - Pr: 34,33 - HC: 94,80
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Crema de zanahorias - Cream of carrots	Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Arroz con tomate (12T) - Rice with tomato	Lentejas estofadas (15, 12T) - Stewed lentils	Fideuá (1, 3T, 12T) - Noodles
Pollo asado con champiñones (12T) - Roasted chicken with mushrooms	Albóndigas a la jardinera (1, 6, 15, 12T) - Meatballs in tomato and vegetables sauce	Merluza en salsa de puerros (4, 7, 12T) - Hake in leek sauce	Estofado de ternera con verduras (12T) - Beef stew with vegetables	Pez San Pedro en salsa de zanahorias (4, 7) - White fish with carrot sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
		Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 596,40 - Gr: 29,14 - Pr: 30,53 - HC: 50,09	Kc: 992,40 - Gr: 48,15 - Pr: 36,43 - HC: 91,00	Kc: 810,90 - Gr: 29,44 - Pr: 28,63 - HC: 105,40	Kc: 815,20 - Gr: 32,25 - Pr: 44,58 - HC: 77,80	Kc: 889,00 - Gr: 33,55 - Pr: 36,93 - HC: 105,40
Paella de marisco (2, 3, 14, 15, 4T, 12T) - Seafood paella				
Pechuga de pavo a la plancha con verduras - Grilled turkey breast with vegetables				
Yogur (7) - Yoghurt				
Ensalada de tomate (12) - Tomato salad				
Pan (1) - Bread				
Kc: 864,20 - Gr: 30,94 - Pr: 41,98 - HC: 101,70	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00

Alérgenos de declaración obligatoria: 1 Gluten - 2 Crustáceos - 3 Huevo - 4 Pescado - 5 Cacahuete - 6 Soja - 7 Leche - 8 Frutos de cáscara - 9 Apio - 10 Mostaza - 11 Sésamo - 12 Sulfitos - 13 Altramuces - 14 Moluscos - 15 Legumbre.

* Se servirá pan integral un día a la semana en semanas alternas.

Nerea Prada
Dietista-Nutricionista
Nº AEDN: CYL00130



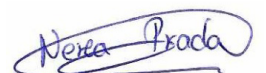
Alergia a huevo y frutos secos - Octubre 2022

Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Crema de calabacín - Cream of zucchini	Macarrones con tomate especiales sin gluten - Macaroni with tomato (gluten free)	Potaje de garbanzos especial (15, 12T) - Chickpeas stewed with vegetables	Patatas con carne (12T) - Potatoes with meat
Pollo en pepitoria (sin huevo) (12T) - Chicken with vegetables (no egg)	Pechuga de pavo a la plancha - Grilled turkey breast	Pez San Pedro al horno con salsa de puerro (4, 7, 12T) - Fish with leek sauce	Lomo al horno en salsa de queso (7) - Pork loin with cheese sauce	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 768,40 - Gr: 31,84 - Pr: 44,03 - HC: 66,30	Kc: 735,20 - Gr: 37,45 - Pr: 33,38 - HC: 62,40	Kc: 834,90 - Gr: 28,14 - Pr: 41,03 - HC: 102,90	Kc: 768,00 - Gr: 28,55 - Pr: 42,83 - HC: 78,30	Kc: 735,40 - Gr: 26,55 - Pr: 35,43 - HC: 83,10
Lunes 10	Martes 11		Jueves 13	Viernes 14
Lentejas a la jardinera (15, 12T) - Stewed lentils with vegetables	Macarrones con tomate especiales sin gluten - Macaroni with tomato (gluten free)		Alubias pintas estofadas (15, 12T) - Pinto beans stewed	Paella de pollo (12T) - Rice with chicken
Pollo a la plancha con champiñones - Chicken with mushrooms	Estofado de ternera con verduras (12T) - Beef stew with vegetables		Filete de Sajonia con pimientos (6, 15, 7T) - Smoked pork loin with peppers	Bacalao al horno (4) - Baked white fish
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit		Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad			Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread		Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 816,00 - Gr: 35,64 - Pr: 49,93 - HC: 66,47	Kc: 876,90 - Gr: 29,75 - Pr: 39,83 - HC: 107,40	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 721,40 - Gr: 20,35 - Pr: 42,43 - HC: 114,40	Kc: 816,00 - Gr: 28,95 - Pr: 34,33 - HC: 101,60
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Crema de verduras - Cream of vegetables	Patatas a la riojana (12T) - Potatoes with chorizo	Lentejas con arroz integral (15, 12T) - Lentils with brown rice	Macarrones napolitana sin gluten (6T) - Pasta with vegetables (gluten free)	Sopa de cocido (sin gluten) (6, 7) - Soup (gluten free)
Escalopines de lomo al ajillo - Garlic pork loin	Limanda al horno en salsa (4, 2T, 12T, 14T) - Baked white fish with sauce	Estofado de pavo con verduras (12T) - Turkey stew with vegetables	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables	Cocido completo (6,7,15, 12T) - Cooked chickpeas, meat and vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad		
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 647,90 - Gr: 34,24 - Pr: 32,93 - HC: 49,45	Kc: 794,20 - Gr: 37,55 - Pr: 29,08 - HC: 80,20	Kc: 805,00 - Gr: 34,04 - Pr: 37,33 - HC: 81,60	Kc: 815,40 - Gr: 24,95 - Pr: 31,93 - HC: 110,20	Kc: 913,40 - Gr: 37,25 - Pr: 39,83 - HC: 96,60
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Crema de zanahorias - Cream of carrots	Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Arroz con tomate especial - Rice with tomato	Lentejas estofadas (15, 12T) - Stewed lentils	Fideuá (sin gluten, huevo, ni tomate) (6T, 12T) - Noodles with chicken (gluten free)
Pollo asado con champiñones (12T) - Roasted chicken with mushrooms	Pechuga de pavo con verduras - Turkey breast with vegetables	Merluza en salsa de puerros (4, 7, 12T) - Hake in leek sauce	Estofado de ternera con verduras (12T) - Beef stew with vegetables	Pez San Pedro en salsa de zanahorias (4, 7) - White fish with carrot sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
		Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 596,40 - Gr: 29,14 - Pr: 30,53 - HC: 50,09	Kc: 723,40 - Gr: 25,95 - Pr: 37,83 - HC: 72,90	Kc: 776,90 - Gr: 27,84 - Pr: 28,33 - HC: 101,00	Kc: 815,20 - Gr: 32,25 - Pr: 44,58 - HC: 77,80	Kc: 843,00 - Gr: 28,75 - Pr: 34,13 - HC: 107,20
Arroz con pollo (12T) - Rice with chicken				
Pechuga de pavo a la plancha con verduras - Grilled turkey breast with vegetables				
Yogur (7) - Yoghurt				
Ensalada de tomate (12) - Tomato salad				
Pan (1) - Bread				
Kc: 865,20 - Gr: 31,24 - Pr: 42,58 - HC: 101,10	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00

Alérgenos de declaración obligatoria: 1 Gluten - 2 Crustáceos - 3 Huevo - 4 Pescado - 5 Cacahuete - 6 Soja - 7 Leche - 8 Frutos de cáscara - 9 Apio - 10 Mostaza - 11 Sésamo - 12 Sulfitos - 13 Altramuces - 14 Moluscos - 15 Legumbre.

* Se servirá pan integral un día a la semana en semanas alternas.

Nerea Prada
Dietista-Nutricionista
Nº AEDN: CYL00130



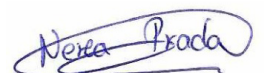
Alergia a huevo y leche. No morcilla ni productos con sangre. - Octubre 2022

Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Crema de calabacín - Cream of zucchini	Macarrones con tomate especiales sin gluten - Macaroni with tomato (gluten free)	Potaje de garbanzos especial (15, 12T) - Chickpeas stewed with vegetables	Patatas con carne (12T) - Potatoes with meat
Pollo en pepitoria (sin huevo) (12T) - Chicken with vegetables (no egg)	Pechuga de pavo a la plancha - Grilled turkey breast	Pez San Pedro al horno con salsa de puerro (sin leche) (4, 12T) - White fish with leek sauce (no milk)	Lomo de cerdo a la plancha con zanahorias baby - Pork loin with baby carrots	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables
Postre vegetal (6) - Vegetable dessert	Fruta - Fresh fruit	Postre vegetal (6) - Vegetable dessert	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 775,15 - Gr: 31,69 - Pr: 44,33 - HC: 68,45	Kc: 735,20 - Gr: 37,45 - Pr: 33,38 - HC: 62,40	Kc: 826,65 - Gr: 26,99 - Pr: 40,53 - HC: 102,25	Kc: 781,00 - Gr: 28,55 - Pr: 42,23 - HC: 81,30	Kc: 735,40 - Gr: 26,55 - Pr: 35,43 - HC: 83,10
Lunes 10	Martes 11		Jueves 13	Viernes 14
Lentejas a la jardinera (15, 12T) - Stewed lentils with vegetables	Macarrones con tomate especiales sin gluten - Macaroni with tomato (gluten free)		Alubias pintas estofadas (15, 12T) - Pinto beans stewed	Paella de pollo (12T) - Rice with chicken
Pechuga de pollo en salsa de champiñones (1, 12T) - Chicken breast with mushrooms sauce	Estofado de ternera con verduras (12T) - Beef stew with vegetables		Pechuga de pavo con pimientos - Turkey breast with peppers	Pez San Pedro en salsa de tomate (4) - White fish in tomato sauce
Postre vegetal (6) - Vegetable dessert	Fruta - Fresh fruit		Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad			Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread		Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 867,75 - Gr: 39,49 - Pr: 48,33 - HC: 73,15	Kc: 876,90 - Gr: 29,75 - Pr: 39,83 - HC: 107,40	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 754,40 - Gr: 21,25 - Pr: 51,93 - HC: 76,80	Kc: 840,00 - Gr: 32,45 - Pr: 30,43 - HC: 103,80
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Crema de verduras - Cream of vegetables	Patatas a la riojana (12T) - Potatoes with chorizo	Lentejas con arroz integral (15, 12T) - Lentils with brown rice	Macarrones napolitana sin gluten (no tomate, no huevo) (6T) - Pasta with vegetables (without tomato)	Puré de calabacín - Cream of zucchini
Escalopines de lomo al ajillo - Garlic pork loin	Limanda al horno en salsa (4, 2T, 12T, 14T) - Baked white fish with sauce	Estofado de pavo con verduras (12T) - Turkey stew with vegetables	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables	Pechuga de pollo con pimientos - Chicken breast with peppers
Postre vegetal (6) - Vegetable dessert	Fruta - Fresh fruit	Postre vegetal (6) - Vegetable dessert	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad		
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 654,65 - Gr: 34,09 - Pr: 33,23 - HC: 51,60	Kc: 794,20 - Gr: 37,55 - Pr: 29,08 - HC: 80,20	Kc: 811,75 - Gr: 33,89 - Pr: 37,63 - HC: 83,75	Kc: 773,40 - Gr: 22,65 - Pr: 31,33 - HC: 105,20	Kc: 672,40 - Gr: 28,65 - Pr: 34,83 - HC: 64,60
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Crema de zanahorias - Cream of carrots	Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Arroz con tomate (12T) - Rice with tomato	Lentejas estofadas (15, 12T) - Stewed lentils	Fideuá (sin gluten, huevo, ni tomate) (6T, 12T) - Noodles with chicken (gluten free)
Pollo asado con champiñones (12T) - Roasted chicken with mushrooms	Albóndigas a la jardinera (1, 6, 15, 12T) - Meatballs in tomato and vegetables sauce	Merluza en salsa de puerros (sin leche) (4) - Hake in leek sauce (without milk)	Estofado de ternera con verduras (12T) - Beef stew with vegetables	Bacalao al horno (4) - Baked white fish
Postre vegetal (6) - Vegetable dessert	Fruta - Fresh fruit	Postre vegetal (6) - Vegetable dessert	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
		Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 603,15 - Gr: 28,99 - Pr: 30,83 - HC: 52,24	Kc: 992,40 - Gr: 48,15 - Pr: 36,43 - HC: 91,00	Kc: 800,65 - Gr: 28,39 - Pr: 15,43 - HC: 106,35	Kc: 815,20 - Gr: 32,25 - Pr: 44,58 - HC: 77,80	Kc: 808,00 - Gr: 25,05 - Pr: 37,23 - HC: 103,90
Arroz con pollo (12T) - Rice with chicken				
Pechuga de pavo a la plancha con verduras - Grilled turkey breast with vegetables				
Postre vegetal (6) - Vegetable dessert				
Ensalada de tomate (12) - Tomato salad				
Pan (1) - Bread				
Kc: 871,95 - Gr: 31,09 - Pr: 42,88 - HC: 103,25	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00

Alérgenos de declaración obligatoria: 1 Gluten - 2 Crustáceos - 3 Huevo - 4 Pescado - 5 Cacahuete - 6 Soja - 7 Leche - 8 Frutos de cáscara - 9 Apio - 10 Mostaza - 11 Sésamo - 12 Sulfitos - 13 Altramuces - 14 Moluscos - 15 Legumbre.

* Se servirá pan integral un día a la semana en semanas alternas.

Nerea Prada
Dietista-Nutricionista
Nº AEDN: CYL00130




Alergia a legumbre - Octubre 2022

Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Sopa de verduras (1, 3T) - Vegetable soup	Crema de calabacín - Cream of zucchini	Macarrones con chorizo (1, 3T) - Macaroni with chorizo	Arroz integral con verduras - Rice with vegetables	Patatas con carne (12T) - Potatoes with meat
Pollo en pepitoria (3, 12T) - Chicken with vegetables and egg	Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette	Pez San Pedro al horno con salsa de puerro (4, 7, 12T) - Fish with leek sauce	Lomo al horno en salsa de queso (7) - Pork loin with cheese sauce	Merluza en salsa verde con zanahoria (4, 12T) - Hake in green sauce with carrot
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 650,40 - Gr: 32,34 - Pr: 31,33 - HC: 56,00	Kc: 746,70 - Gr: 32,17 - Pr: 25,95 - HC: 86,00	Kc: 911,90 - Gr: 37,24 - Pr: 44,43 - HC: 98,80	Kc: 871,00 - Gr: 28,45 - Pr: 37,03 - HC: 113,50	Kc: 703,40 - Gr: 26,35 - Pr: 32,63 - HC: 79,20
Lunes 10	Martes 11		Jueves 13	Viernes 14
Porrusalda - Potatoes with vegetables	Macarrones con atún (1, 4, 3T) - Macaroni with tuna		Crema de zanahorias - Cream of carrots	Paella de pollo (12T) - Rice with chicken
Pechuga de pollo en salsa de champiñones (1, 12T) - Chicken breast with mushrooms sauce	Huevos con bechamel (3, 7) - Eggs with bechamel		Pechuga de pavo con pimientos - Turkey breast with peppers	Pez San Pedro en salsa de tomate (4) - White fish in tomato sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit		Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad			Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread		Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 821,00 - Gr: 38,84 - Pr: 38,43 - HC: 75,20	Kc: 849,90 - Gr: 33,45 - Pr: 33,63 - HC: 99,70	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 587,40 - Gr: 20,75 - Pr: 35,03 - HC: 61,20	Kc: 840,00 - Gr: 32,45 - Pr: 30,43 - HC: 103,80
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Crema de verduras - Cream of vegetables	Patatas a la riojana (12T) - Potatoes with chorizo	Arroz integral a la zamorana - Meat and brown rice	Espirales napolitana (1, 3T) - Pasta with vegetables	Puré de calabacín - Cream of zucchini
Escalopines de lomo al ajillo - Garlic pork loin	Limanda rebozada (1, 3, 4, 2T, 14T) - Breaded white fish	Tortilla de patatas (3) - Potato omelette	Merluza al horno con zanahorias baby (4, 12T) - Baked hake with baby carrots	Pechuga de pollo con pimientos - Chicken breast with peppers
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad		
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 647,90 - Gr: 34,24 - Pr: 32,93 - HC: 49,45	Kc: 871,20 - Gr: 43,85 - Pr: 30,78 - HC: 83,50	Kc: 912,00 - Gr: 41,04 - Pr: 25,93 - HC: 107,10	Kc: 801,40 - Gr: 24,85 - Pr: 29,73 - HC: 109,70	Kc: 672,40 - Gr: 28,65 - Pr: 34,83 - HC: 64,60
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Crema de zanahorias - Cream of carrots	Patatas con carne (12T) - Potatoes with meat	Arroz con tomate (12T) - Rice with tomato	Sopa juliana - Vegetable soup	Fideuá (1, 3T, 12T) - Noodles
Pollo asado con champiñones (12T) - Roasted chicken with mushrooms	Pechuga de pavo con verduras - Turkey breast with vegetables	Merluza en salsa de puerros (4, 7, 12T) - Hake in leek sauce	Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette	Pez San Pedro en salsa de zanahorias (4, 7) - White fish with carrot sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
		Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 596,40 - Gr: 29,14 - Pr: 30,53 - HC: 50,09	Kc: 743,40 - Gr: 30,55 - Pr: 34,73 - HC: 77,60	Kc: 810,90 - Gr: 29,44 - Pr: 28,63 - HC: 105,40	Kc: 686,70 - Gr: 32,07 - Pr: 23,64 - HC: 74,00	Kc: 889,00 - Gr: 33,55 - Pr: 36,93 - HC: 105,40
Arroz con pollo (12T) - Rice with chicken				
Tortilla de patatas (3) - Potato omelette				
Yogur (7) - Yoghurt				
Ensalada de tomate (12) - Tomato salad				
Pan (1) - Bread				
Kc: 874,20 - Gr: 37,64 - Pr: 23,28 - HC: 108,40	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00

Alérgenos de declaración obligatoria: 1 Gluten - 2 Crustáceos - 3 Huevo - 4 Pescado - 5 Cacahuete - 6 Soja - 7 Leche - 8 Frutos de cáscara - 9 Apio - 10 Mostaza - 11 Sésamo - 12 Sulfitos - 13 Altramuces - 14 Moluscos - 15 Legumbre.

* Se servirá pan integral un día a la semana en semanas alternas.

Nerea Prada
Dietista-Nutricionista
Nº AEDN: CYL00130




Alergia a legumbre, pescado, marisco, calabaza, calabacín, verdura hoja verde y quesos - Octubre 2022

Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Crema de zanahorias - Cream of carrots	Puré de patata - Cebolla, aceite de oliva, sal, pimentón	Macarrones con chorizo (1, 3T) - Macaroni with chorizo	Arroz integral con verduras - Rice with vegetables	Patatas con carne (12T) - Potatoes with meat
Pollo en pepitoria (3, 12T) - Chicken with vegetables and egg	Tortilla jardinera (3) - Omelette with vegetables	Estofado de ternera con verduras (12T) - Beef stew with vegetables	Lomo de cerdo a la plancha con zanahorias baby - Pork loin with baby carrots	Huevos con fritada (3) - Boiled eggs with tomato sauce and vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 636,40 - Gr: 31,94 - Pr: 30,03 - HC: 54,30	Kc: 602,20 - Gr: 26,85 - Pr: 18,88 - HC: 67,30	Kc: 953,20 - Gr: 40,64 - Pr: 45,48 - HC: 98,10	Kc: 886,20 - Gr: 28,15 - Pr: 35,98 - HC: 118,30	Kc: 720,40 - Gr: 30,75 - Pr: 29,23 - HC: 77,40
Lunes 10	Martes 11		Jueves 13	Viernes 14
Porrusalda - Potatoes with vegetables	Macarrones con tomate especiales (1, 3T) - Macaroni with tomato		Crema de zanahorias - Cream of carrots	Paella de pollo (12T) - Rice with chicken
Pechuga de pollo en salsa de champiñones (1, 12T) - Chicken breast with mushrooms sauce	Tortilla francesa con verduras (3) - French omelette with vegetables		Pechuga de pavo con pimientos - Turkey breast with peppers	Tortilla francesa en salsa de tomate (3) - French omelette in tomato sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit		Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad			
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread		Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 823,20 - Gr: 38,54 - Pr: 37,98 - HC: 77,00	Kc: 897,20 - Gr: 34,85 - Pr: 30,38 - HC: 110,30	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 587,40 - Gr: 20,75 - Pr: 35,03 - HC: 61,20	Kc: 792,40 - Gr: 30,15 - Pr: 25,83 - HC: 102,10
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Crema de zanahorias - Cream of carrots	Patatas a la riojana (12T) - Potatoes with chorizo	Arroz integral a la zamorana - Meat and brown rice	Espirales napolitana (1, 3T) - Pasta with vegetables	Puré de patata - Cebolla, aceite de oliva, sal, pimentón
Escalopines de lomo al ajillo - Garlic pork loin	Estofado de pavo con verduras (12T) - Turkey stew with vegetables	Tortilla de patatas (3) - Potato omelette	Pechuga de pavo al ajillo con zanahoria baby (12T) - Garlic turkey breast with baby carrots	Pechuga de pollo con pimientos - Chicken breast with peppers
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad		
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 640,20 - Gr: 32,18 - Pr: 32,18 - HC: 53,25	Kc: 810,20 - Gr: 39,45 - Pr: 30,08 - HC: 78,90	Kc: 914,20 - Gr: 40,74 - Pr: 25,48 - HC: 108,90	Kc: 803,40 - Gr: 26,75 - Pr: 30,73 - HC: 105,40	Kc: 607,40 - Gr: 21,35 - Pr: 33,93 - HC: 66,10
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Crema de zanahorias - Cream of carrots	Patatas con carne (12T) - Potatoes with meat	Arroz con tomate (12T) - Rice with tomato	Puré de patata - Cebolla, aceite de oliva, sal, pimentón	Fideuá (1, 3T, 12T) - Noodles
Pollo asado con champiñones (12T) - Roasted chicken with mushrooms	Pechuga de pavo con verduras - Turkey breast with vegetables	Alitas de pollo al ajillo - Chicken wings	Tortilla francesa (3) - French omelette	Estofado de ternera con verduras (12T) - Beef stew with vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
		Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 596,40 - Gr: 29,14 - Pr: 30,53 - HC: 50,09	Kc: 743,40 - Gr: 30,55 - Pr: 34,73 - HC: 77,60	Kc: 1.120,20 - Gr: 55,94 - Pr: 48,78 - HC: 103,50	Kc: 632,20 - Gr: 30,95 - Pr: 20,48 - HC: 64,49	Kc: 924,20 - Gr: 34,35 - Pr: 42,38 - HC: 106,70
Arroz con pollo (12T) - Rice with chicken				
Tortilla de patatas (3) - Potato omelette				
Yogur (7) - Yoghurt				
Ensalada de tomate (12) - Tomato salad				
Pan (1) - Bread				
Kc: 874,20 - Gr: 37,64 - Pr: 23,28 - HC: 108,40	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00

Alérgenos de declaración obligatoria: 1 Gluten - 2 Crustáceos - 3 Huevo - 4 Pescado - 5 Cacahuete - 6 Soja - 7 Leche - 8 Frutos de cáscara - 9 Apio - 10 Mostaza - 11 Sésamo - 12 Sulfitos - 13 Altramuces - 14 Moluscos - 15 Legumbre.

* Se servirá pan integral un día a la semana en semanas alternas.

Nerea Prada
Dietista-Nutricionista
Nº AEDN: CYL00130




Alergia a lenteja, garbanzo, soja y guisante. - Octubre 2022

Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Crema de calabacín - Cream of zucchini	Macarrones con chorizo (1, 3T) - Macaroni with chorizo	Arroz integral con verduras - Rice with vegetables	Patatas con carne (12T) - Potatoes with meat
Pollo en pepitoria (3, 12T) - Chicken with vegetables and egg	Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette	Pez San Pedro al horno con salsa de puerro (4, 7, 12T) - Fish with leek sauce	Lomo al horno en salsa de queso (7) - Pork loin with cheese sauce	Merluza en salsa verde con zanahoria (4, 12T) - Hake in green sauce with carrot
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 775,40 - Gr: 32,34 - Pr: 44,53 - HC: 66,40	Kc: 746,70 - Gr: 32,17 - Pr: 25,95 - HC: 86,00	Kc: 911,90 - Gr: 37,24 - Pr: 44,43 - HC: 98,80	Kc: 871,00 - Gr: 28,45 - Pr: 37,03 - HC: 113,50	Kc: 703,40 - Gr: 26,35 - Pr: 32,63 - HC: 79,20
Lunes 10	Martes 11		Jueves 13	Viernes 14
Porrusalda - Potatoes with vegetables	Macarrones con atún (1, 4, 3T) - Macaroni with tuna		Alubias pintas estofadas (15, 12T) - Pinto beans stewed	Paella de pollo (12T) - Rice with chicken
Pechuga de pollo en salsa de champiñones (1, 12T) - Chicken breast with mushrooms sauce	Huevos con bechamel (3, 7) - Eggs with bechamel		Pechuga de pavo con pimientos - Turkey breast with peppers	Pez San Pedro en salsa de tomate (4) - White fish in tomato sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit		Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad			Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread		Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 821,00 - Gr: 38,84 - Pr: 38,43 - HC: 75,20	Kc: 849,90 - Gr: 33,45 - Pr: 33,63 - HC: 99,70	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 754,40 - Gr: 21,25 - Pr: 51,93 - HC: 76,80	Kc: 840,00 - Gr: 32,45 - Pr: 30,43 - HC: 103,80
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Crema de verduras - Cream of vegetables	Patatas a la riojana (12T) - Potatoes with chorizo	Arroz integral a la zamorana - Meat and brown rice	Espirales napolitana (1, 3T) - Pasta with vegetables	Puré de calabacín - Cream of zucchini
Escalopines de lomo al ajillo - Garlic pork loin	Limanda rebosada (1, 3, 4, 2T, 14T) - Breaded white fish	Tortilla de patatas (3) - Potato omelette	Merluza al horno con zanahorias baby (4, 12T) - Baked hake with baby carrots	Pechuga de pollo con pimientos - Chicken breast with peppers
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad		
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 647,90 - Gr: 34,24 - Pr: 32,93 - HC: 49,45	Kc: 871,20 - Gr: 43,85 - Pr: 30,78 - HC: 83,50	Kc: 912,00 - Gr: 41,04 - Pr: 25,93 - HC: 107,10	Kc: 801,40 - Gr: 24,85 - Pr: 29,73 - HC: 109,70	Kc: 672,40 - Gr: 28,65 - Pr: 34,83 - HC: 64,60
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Crema de zanahorias - Cream of carrots	Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Arroz con tomate (12T) - Rice with tomato	Sopa juliana - Vegetable soup	Fideuá (1, 3T, 12T) - Noodles
Pollo asado con champiñones (12T) - Roasted chicken with mushrooms	Pechuga de pavo con verduras - Turkey breast with vegetables	Merluza en salsa de puerros (4, 7, 12T) - Hake in leek sauce	Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette	Pez San Pedro en salsa de zanahorias (4, 7) - White fish with carrot sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
		Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 596,40 - Gr: 29,14 - Pr: 30,53 - HC: 50,09	Kc: 723,40 - Gr: 25,95 - Pr: 37,83 - HC: 72,90	Kc: 810,90 - Gr: 29,44 - Pr: 28,63 - HC: 105,40	Kc: 686,70 - Gr: 32,07 - Pr: 23,64 - HC: 74,00	Kc: 889,00 - Gr: 33,55 - Pr: 36,93 - HC: 105,40
Arroz con pollo (12T) - Rice with chicken				
Tortilla de patatas (3) - Potato omelette				
Yogur (7) - Yoghurt				
Ensalada de tomate (12) - Tomato salad				
Pan (1) - Bread				
Kc: 874,20 - Gr: 37,64 - Pr: 23,28 - HC: 108,40	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00

Alérgenos de declaración obligatoria: 1 Gluten - 2 Crustáceos - 3 Huevo - 4 Pescado - 5 Cacahuete - 6 Soja - 7 Leche - 8 Frutos de cáscara - 9 Apio - 10 Mostaza - 11 Sésamo - 12 Sulfitos - 13 Altramuces - 14 Moluscos - 15 Legumbre.

* Se servirá pan integral un día a la semana en semanas alternas.

Nerea Prada
Dietista-Nutricionista
Nº AEDN: CYL00130




Alergia a marisco - Octubre 2022

Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Crema de calabacín - Cream of zucchini	Macarrones con chorizo (1, 3T) - Macaroni with chorizo	Potaje de garbanzos (3,15, 12T) - Chickpea stew	Patatas con carne (12T) - Potatoes with meat
Pollo en pepitoria (3, 12T) - Chicken with vegetables and egg	Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette	Pez San Pedro al horno con salsa de puerro (4, 7, 12T) - Fish with leek sauce	Lomo al horno en salsa de queso (7) - Pork loin with cheese sauce	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 775,40 - Gr: 32,34 - Pr: 44,53 - HC: 66,40	Kc: 746,70 - Gr: 32,17 - Pr: 25,95 - HC: 86,00	Kc: 911,90 - Gr: 37,24 - Pr: 44,43 - HC: 98,80	Kc: 778,00 - Gr: 29,15 - Pr: 43,33 - HC: 78,80	Kc: 735,40 - Gr: 26,55 - Pr: 35,43 - HC: 83,10
Lunes 10	Martes 11		Jueves 13	Viernes 14
Lentejas a la jardinera (15, 12T) - Stewed lentils with vegetables	Macarrones con atún (1, 4, 3T) - Macaroni with tuna		Alubias pintas estofadas (15, 12T) - Pinto beans stewed	Paella de pollo (12T) - Rice with chicken
Pechuga de pollo en salsa de champiñones (1, 12T) - Chicken breast with mushrooms sauce	Huevos con bechamel (3, 7) - Eggs with bechamel		Filete de Sajonia con pimientos (6, 15, 7T) - Smoked pork loin with peppers	Pez San Pedro en salsa de tomate (4) - White fish in tomato sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit		Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad			Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread		Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 861,00 - Gr: 39,64 - Pr: 48,03 - HC: 71,00	Kc: 849,90 - Gr: 33,45 - Pr: 33,63 - HC: 99,70	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 721,40 - Gr: 20,35 - Pr: 42,43 - HC: 114,40	Kc: 840,00 - Gr: 32,45 - Pr: 30,43 - HC: 103,80
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Crema de verduras - Cream of vegetables	Patatas a la riojana (12T) - Potatoes with chorizo	Lentejas con arroz integral (15, 12T) - Lentils with brown rice	Espirales boloñesa (1, 6, 12, 15, 3T, 7T, 10T) - Pasta bolognese	Sopa de cocido (1, 6, 7, 3T) - Soup
Hamburguesa en salsa (6, 7T, 12T) - Hamburger in sauce	Estofado de pavo con verduras (12T) - Turkey stew with vegetables	Tortilla de patatas (3) - Potato omelette	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables	Cocido completo (6,7,15, 12T) - Cooked cheakpeas, meat and vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad		
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 780,90 - Gr: 50,04 - Pr: 26,13 - HC: 53,90	Kc: 810,20 - Gr: 39,45 - Pr: 30,08 - HC: 78,90	Kc: 838,00 - Gr: 36,64 - Pr: 30,53 - HC: 90,40	Kc: 845,40 - Gr: 28,95 - Pr: 33,03 - HC: 108,10	Kc: 913,40 - Gr: 37,25 - Pr: 34,33 - HC: 94,80
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Crema de zanahorias - Cream of carrots	Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Arroz con tomate (12T) - Rice with tomato	Lentejas estofadas (15, 12T) - Stewed lentils	Fideuá (1, 3T, 12T) - Noodles
Pollo asado con champiñones (12T) - Roasted chicken with mushrooms	Albóndigas a la jardinera (1, 6, 15, 12T) - Meatballs in tomato and vegetables sauce	Merluza en salsa de puerros (4, 7, 12T) - Hake in leek sauce	Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette	Pez San Pedro en salsa de zanahorias (4, 7) - White fish with carrot sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
		Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 596,40 - Gr: 29,14 - Pr: 30,53 - HC: 50,09	Kc: 992,40 - Gr: 48,15 - Pr: 36,43 - HC: 91,00	Kc: 810,90 - Gr: 29,44 - Pr: 28,63 - HC: 105,40	Kc: 854,70 - Gr: 30,97 - Pr: 38,65 - HC: 98,60	Kc: 889,00 - Gr: 33,55 - Pr: 36,93 - HC: 105,40
Arroz con pollo (12T) - Rice with chicken				
Tortilla de patatas (3) - Potato omelette				
Yogur (7) - Yoghurt				
Ensalada de tomate (12) - Tomato salad				
Pan (1) - Bread				
Kc: 874,20 - Gr: 37,64 - Pr: 23,28 - HC: 108,40	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00

Alérgenos de declaración obligatoria: 1 Gluten - 2 Crustáceos - 3 Huevo - 4 Pescado - 5 Cacahuete - 6 Soja - 7 Leche - 8 Frutos de cáscara - 9 Apio - 10 Mostaza - 11 Sésamo - 12 Sulfitos - 13 Altramuces - 14 Moluscos - 15 Legumbre.

* Se servirá pan integral un día a la semana en semanas alternas.

Nerea Prada
Dietista-Nutricionista
Nº AEDN: CYL00130



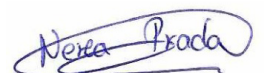
Alergia a marisco, pimiento, almendra y anacardo - Octubre 2022

Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Lentejas (15) - Patata, cebolla, aceite oliva, perejil, pimentón laurel	Crema de calabacín - Cream of zucchini	Macarrones con chorizo (1, 3T) - Macaroni with chorizo	Garbanzos con arroz y huevo (3, 15) - Cebolla, perejil, pimentón, laurel	Patatas con carne especiales (15) - Cebolla aceite laurel pimenton perejil
Pollo asado (12T) - Roasted chicken	Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette	Pez San Pedro al horno con salsa de puerro (4, 7, 12T) - Fish with leek sauce	Lomo al horno en salsa de queso (7) - Pork loin with cheese sauce	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 749,40 - Gr: 32,14 - Pr: 42,83 - HC: 65,70	Kc: 746,70 - Gr: 32,17 - Pr: 25,95 - HC: 86,00	Kc: 911,90 - Gr: 37,24 - Pr: 44,43 - HC: 98,80	Kc: 778,00 - Gr: 29,15 - Pr: 43,33 - HC: 78,80	Kc: 739,40 - Gr: 23,85 - Pr: 34,33 - HC: 90,60
Lunes 10	Martes 11		Jueves 13	Viernes 14
Lentejas (15) - Patata, cebolla, aceite oliva, perejil, pimentón laurel	Macarrones con atún (1, 4, 3T) - Macaroni with tuna		Puré de garbanzos (15) - Patata, cebolla, aceite, laurel	Arroz con pollo especial - Cebolla perejil sal aceite de oliva pimentón perejil
Pollo a la plancha con champiñones - Chicken with mushrooms	Huevos con bechamel (3, 7) - Eggs with bechamel		Pechuga de pavo a la plancha - Grilled turkey breast	Pez San Pedro en salsa de tomate (4) - White fish in tomato sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit		Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad		Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread		Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 737,40 - Gr: 27,24 - Pr: 49,73 - HC: 66,07	Kc: 849,90 - Gr: 33,45 - Pr: 33,63 - HC: 99,70	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 734,00 - Gr: 37,65 - Pr: 33,18 - HC: 56,45	Kc: 840,00 - Gr: 32,45 - Pr: 30,43 - HC: 103,80
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Crema de verduras - Cream of vegetables	Patatas a la riojana especiales - Chorizo cebolla aceite perejil pimentón orégano laurel	Lentejas con arroz especiales (15) - Cebolla, aceite de oliva, sal, perejil, pimentón, laurel	Espirales blancos con aceite de oliva (1. 3T) - Cebolla, ajo, aceite de oliva, sal, orégano, laurel	Sopa de cocido (1, 6, 7, 3T) - Soup
Hamburguesa en salsa (6, 7T, 12T) - Hamburger in sauce	Pechuga de pavo a la plancha - Grilled turkey breast	Tortilla de patatas (3) - Potato omelette	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables	Cocido completo (6,7,15, 12T) - Cooked cheakpeas, meat and vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad		
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 780,90 - Gr: 50,04 - Pr: 26,13 - HC: 53,90	Kc: 880,20 - Gr: 43,65 - Pr: 40,68 - HC: 75,40	Kc: 834,00 - Gr: 36,84 - Pr: 33,93 - HC: 82,70	Kc: 840,40 - Gr: 25,05 - Pr: 32,83 - HC: 115,70	Kc: 913,40 - Gr: 37,25 - Pr: 34,33 - HC: 94,80
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Crema de zanahorias - Cream of carrots	Puré de garbanzos (15) - Patata, cebolla, aceite, laurel	Arroz con tomate (12T) - Rice with tomato	Lentejas (15) - Patata, cebolla, aceite oliva, perejil, pimentón laurel	Fideos con carne de ave (1, 3T) - Cebolla, aceite, ajo, perejil, cúrcuma, laurel
Pollo asado con champiñones (12T) - Roasted chicken with mushrooms	Tortilla francesa (3) - French omelette	Merluza en salsa de puerros (4, 7, 12T) - Hake in leek sauce	Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette	Bacalao al horno (4) - Baked white fish
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
		Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 596,40 - Gr: 29,14 - Pr: 30,53 - HC: 50,09	Kc: 607,40 - Gr: 29,95 - Pr: 19,98 - HC: 55,84	Kc: 810,90 - Gr: 29,44 - Pr: 28,63 - HC: 105,40	Kc: 854,70 - Gr: 30,97 - Pr: 38,65 - HC: 98,60	Kc: 854,00 - Gr: 29,85 - Pr: 40,03 - HC: 102,10
Arroz con pollo especial - Cebolla perejil sal aceite de oliva pimentón perejil				
Tortilla de patatas (3) - Potato omelette				
Yogur (7) - Yoghurt				
Ensalada de tomate (12) - Tomato salad				
Pan (1) - Bread				
Kc: 874,20 - Gr: 37,54 - Pr: 23,28 - HC: 108,40	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00

Alérgenos de declaración obligatoria: 1 Gluten - 2 Crustáceos - 3 Huevo - 4 Pescado - 5 Cacahuete - 6 Soja - 7 Leche - 8 Frutos de cáscara - 9 Apio - 10 Mostaza - 11 Sésamo - 12 Sulfitos - 13 Altramuces - 14 Moluscos - 15 Legumbre.

* Se servirá pan integral un día a la semana en semanas alternas.

Nerea Prada
Dietista-Nutricionista
Nº AEDN: CYL00130



Alergia a marisco, salmón y cacahuete - Octubre 2022

Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Crema de calabacín - Cream of zucchini	Macarrones con chorizo (1, 3T) - Macaroni with chorizo	Potaje de garbanzos (3,15, 12T) - Chickpea stew	Patatas con carne (12T) - Potatoes with meat
Pollo en pepitoria (3, 12T) - Chicken with vegetables and egg	Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette	Pez San Pedro al horno con salsa de puerro (4, 7, 12T) - Fish with leek sauce	Lomo al horno en salsa de queso (7) - Pork loin with cheese sauce	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 775,40 - Gr: 32,34 - Pr: 44,53 - HC: 66,40	Kc: 746,70 - Gr: 32,17 - Pr: 25,95 - HC: 86,00	Kc: 911,90 - Gr: 37,24 - Pr: 44,43 - HC: 98,80	Kc: 778,00 - Gr: 29,15 - Pr: 43,33 - HC: 78,80	Kc: 735,40 - Gr: 26,55 - Pr: 35,43 - HC: 83,10
Lunes 10	Martes 11		Jueves 13	Viernes 14
Lentejas a la jardinera (15, 12T) - Stewed lentils with vegetables	Macarrones con atún (1, 4, 3T) - Macaroni with tuna		Alubias pintas estofadas (15, 12T) - Pinto beans stewed	Paella de pollo (12T) - Rice with chicken
Pechuga de pollo en salsa de champiñones (1, 12T) - Chicken breast with mushrooms sauce	Huevos con bechamel (3, 7) - Eggs with bechamel		Filete de Sajonia con pimientos (6, 15, 7T) - Smoked pork loin with peppers	Pez San Pedro en salsa de tomate (4) - White fish in tomato sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit		Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad			Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread		Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 861,00 - Gr: 39,64 - Pr: 48,03 - HC: 71,00	Kc: 849,90 - Gr: 33,45 - Pr: 33,63 - HC: 99,70	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 721,40 - Gr: 20,35 - Pr: 42,43 - HC: 114,40	Kc: 840,00 - Gr: 32,45 - Pr: 30,43 - HC: 103,80
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Crema de verduras - Cream of vegetables	Patatas a la riojana (12T) - Potatoes with chorizo	Lentejas con arroz integral (15, 12T) - Lentils with brown rice	Espirales boloñesa (1, 6, 12, 15, 3T, 7T, 10T) - Pasta bolognese	Sopa de cocido (1, 6, 7, 3T) - Soup
Hamburguesa en salsa (6, 7T, 12T) - Hamburger in sauce	Estofado de pavo con verduras (12T) - Turkey stew with vegetables	Tortilla de patatas (3) - Potato omelette	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables	Cocido completo (6,7,15, 12T) - Cooked cheakpeas, meat and vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad		
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 780,90 - Gr: 50,04 - Pr: 26,13 - HC: 53,90	Kc: 810,20 - Gr: 39,45 - Pr: 30,08 - HC: 78,90	Kc: 838,00 - Gr: 36,64 - Pr: 30,53 - HC: 90,40	Kc: 845,40 - Gr: 28,95 - Pr: 33,03 - HC: 108,10	Kc: 913,40 - Gr: 37,25 - Pr: 34,33 - HC: 94,80
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Crema de zanahorias - Cream of carrots	Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Arroz con tomate (12T) - Rice with tomato	Lentejas estofadas (15, 12T) - Stewed lentils	Fideuá (1, 3T, 12T) - Noodles
Pollo asado con champiñones (12T) - Roasted chicken with mushrooms	Albóndigas a la jardinera (1, 6, 15, 12T) - Meatballs in tomato and vegetables sauce	Merluza en salsa de puerros (4, 7, 12T) - Hake in leek sauce	Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette	Pez San Pedro en salsa de zanahorias (4, 7) - White fish with carrot sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
		Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 596,40 - Gr: 29,14 - Pr: 30,53 - HC: 50,09	Kc: 992,40 - Gr: 48,15 - Pr: 36,43 - HC: 91,00	Kc: 810,90 - Gr: 29,44 - Pr: 28,63 - HC: 105,40	Kc: 854,70 - Gr: 30,97 - Pr: 38,65 - HC: 98,60	Kc: 889,00 - Gr: 33,55 - Pr: 36,93 - HC: 105,40
Arroz con pollo (12T) - Rice with chicken				
Tortilla de patatas (3) - Potato omelette				
Yogur (7) - Yoghurt				
Ensalada de tomate (12) - Tomato salad				
Pan (1) - Bread				
Kc: 874,20 - Gr: 37,64 - Pr: 23,28 - HC: 108,40	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00

Alérgenos de declaración obligatoria: 1 Gluten - 2 Crustáceos - 3 Huevo - 4 Pescado - 5 Cacahuete - 6 Soja - 7 Leche - 8 Frutos de cáscara - 9 Apio - 10 Mostaza - 11 Sésamo - 12 Sulfitos - 13 Altramuces - 14 Moluscos - 15 Legumbre.

* Se servirá pan integral un día a la semana en semanas alternas.

Nerea Prada
Dietista-Nutricionista
Nº AEDN: CYL00130




Alergia a nuez - Octubre 2022

Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Crema de calabacín - Cream of zucchini	Macarrones con chorizo (1, 3T) - Macaroni with chorizo	Potaje de garbanzos (3,15, 12T) - Chickpea stew	Patatas con carne (12T) - Potatoes with meat
Pollo en pepitoria (3, 12T) - Chicken with vegetables and egg	Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette	Pez San Pedro al horno con salsa de puerro (4, 7, 12T) - Fish with leek sauce	Lomo al horno en salsa de queso (7) - Pork loin with cheese sauce	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 775,40 - Gr: 32,34 - Pr: 44,53 - HC: 66,40	Kc: 746,70 - Gr: 32,17 - Pr: 25,95 - HC: 86,00	Kc: 911,90 - Gr: 37,24 - Pr: 44,43 - HC: 98,80	Kc: 778,00 - Gr: 29,15 - Pr: 43,33 - HC: 78,80	Kc: 735,40 - Gr: 26,55 - Pr: 35,43 - HC: 83,10
Lunes 10	Martes 11		Jueves 13	Viernes 14
Lentejas a la jardinera (15, 12T) - Stewed lentils with vegetables	Macarrones con atún (1, 4, 3T) - Macaroni with tuna		Alubias pintas estofadas (15, 12T) - Pinto beans stewed	Paella de pollo (12T) - Rice with chicken
Pechuga de pollo en salsa de champiñones (1, 12T) - Chicken breast with mushrooms sauce	Huevos con bechamel (3, 7) - Eggs with bechamel		Filete de Sajonia con pimientos (6, 15, 7T) - Smoked pork loin with peppers	Pez San Pedro en salsa de tomate (4) - White fish in tomato sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit		Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad			Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread		Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 861,00 - Gr: 39,64 - Pr: 48,03 - HC: 71,00	Kc: 849,90 - Gr: 33,45 - Pr: 33,63 - HC: 99,70	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 721,40 - Gr: 20,35 - Pr: 42,43 - HC: 114,40	Kc: 840,00 - Gr: 32,45 - Pr: 30,43 - HC: 103,80
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Crema de verduras - Cream of vegetables	Patatas a la riojana (12T) - Potatoes with chorizo	Lentejas con arroz integral (15, 12T) - Lentils with brown rice	Espirales boloñesa (1, 6, 12, 15, 3T, 7T, 10T) - Pasta bolognese	Sopa de cocido (1, 6, 7, 3T) - Soup
Hamburguesa en salsa (6, 7T, 12T) - Hamburger in sauce	Limanda rebozada (1, 3, 4, 2T, 14T) - Breaded white fish	Tortilla de patatas (3) - Potato omelette	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables	Cocido completo (6,7,15, 12T) - Cooked cheakpeas, meat and vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad		
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 780,90 - Gr: 50,04 - Pr: 26,13 - HC: 53,90	Kc: 871,20 - Gr: 43,85 - Pr: 30,78 - HC: 83,50	Kc: 838,00 - Gr: 36,64 - Pr: 30,53 - HC: 90,40	Kc: 845,40 - Gr: 28,95 - Pr: 33,03 - HC: 108,10	Kc: 913,40 - Gr: 37,25 - Pr: 34,33 - HC: 94,80
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Crema de zanahorias - Cream of carrots	Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Arroz con tomate (12T) - Rice with tomato	Lentejas estofadas (15, 12T) - Stewed lentils	Fideuá (1, 3T, 12T) - Noodles
Pollo asado con champiñones (12T) - Roasted chicken with mushrooms	Albóndigas a la jardinera (1, 6, 15, 12T) - Meatballs in tomato and vegetables sauce	Merluza en salsa de puerros (4, 7, 12T) - Hake in leek sauce	Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette	Pez San Pedro en salsa de zanahorias (4, 7) - White fish with carrot sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
		Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 596,40 - Gr: 29,14 - Pr: 30,53 - HC: 50,09	Kc: 992,40 - Gr: 48,15 - Pr: 36,43 - HC: 91,00	Kc: 810,90 - Gr: 29,44 - Pr: 28,63 - HC: 105,40	Kc: 854,70 - Gr: 30,97 - Pr: 38,65 - HC: 98,60	Kc: 889,00 - Gr: 33,55 - Pr: 36,93 - HC: 105,40
Paella de marisco (2, 3, 14, 15, 4T, 12T) - Seafood paella				
Tortilla de patatas (3) - Potato omelette				
Yogur (7) - Yoghurt				
Ensalada de tomate (12) - Tomato salad				
Pan (1) - Bread				
Kc: 873,20 - Gr: 37,34 - Pr: 22,68 - HC: 109,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00

Alérgenos de declaración obligatoria: 1 Gluten - 2 Crustáceos - 3 Huevo - 4 Pescado - 5 Cacahuete - 6 Soja - 7 Leche - 8 Frutos de cáscara - 9 Apio - 10 Mostaza - 11 Sésamo - 12 Sulfitos - 13 Altramuces - 14 Moluscos - 15 Legumbre.

* Se servirá pan integral un día a la semana en semanas alternas.

Nerea Prada
Dietista-Nutricionista
Nº AEDN: CYL00130




Alergia a pescado - Octubre 2022

Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Crema de calabacín - Cream of zucchini	Macarrones con chorizo (1, 3T) - Macaroni with chorizo	Potaje de garbanzos (3,15, 12T) - Chickpea stew	Patatas con carne (12T) - Potatoes with meat
Pollo en pepitoria (3, 12T) - Chicken with vegetables and egg	Tortilla jardinera (3) - Omelette with vegetables	Estofado de ternera con verduras (12T) - Beef stew with vegetables	Lomo al horno en salsa de queso (7) - Pork loin with cheese sauce	Huevos con fritada (3) - Boiled eggs with tomato sauce and vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 775,40 - Gr: 32,34 - Pr: 44,53 - HC: 66,40	Kc: 667,20 - Gr: 34,15 - Pr: 19,78 - HC: 65,80	Kc: 951,90 - Gr: 40,84 - Pr: 45,73 - HC: 97,00	Kc: 778,00 - Gr: 29,15 - Pr: 43,33 - HC: 78,80	Kc: 720,40 - Gr: 30,75 - Pr: 29,23 - HC: 77,40
Lunes 10	Martes 11		Jueves 13	Viernes 14
Lentejas a la jardinera (15, 12T) - Stewed lentils with vegetables	Macarrones con tomate especiales (1, 3T) - Macaroni with tomato		Alubias pintas estofadas (15, 12T) - Pinto beans stewed	Paella de pollo (12T) - Rice with chicken
Pechuga de pollo en salsa de champiñones (1, 12T) - Chicken breast with mushrooms sauce	Huevos con bechamel (3, 7) - Eggs with bechamel		Filete de Sajonia con pimientos (6, 15, 7T) - Smoked pork loin with peppers	Tortilla francesa en salsa de tomate (3) - French omelette in tomato sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit		Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad			Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread		Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 861,00 - Gr: 39,64 - Pr: 48,03 - HC: 71,00	Kc: 834,90 - Gr: 28,15 - Pr: 29,33 - HC: 111,40	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 721,40 - Gr: 20,35 - Pr: 42,43 - HC: 114,40	Kc: 881,00 - Gr: 38,65 - Pr: 27,03 - HC: 103,30
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Crema de verduras - Cream of vegetables	Patatas a la riojana (12T) - Potatoes with chorizo	Lentejas con arroz integral (15, 12T) - Lentils with brown rice	Espirales boloñesa (1, 6, 12, 15, 3T, 7T, 10T) - Pasta bolognese	Sopa de cocido (1, 6, 7, 3T) - Soup
Hamburguesa en salsa (6, 7T, 12T) - Hamburger in sauce	Estofado de pavo con verduritas (12T) - Turkey stew with vegetables	Tortilla de patatas (3) - Potato omelette	Pechuga de pavo al ajillo con zanahoria baby (12T) - Garlic turkey breast with baby carrots	Cocido completo (6,7,15, 12T) - Cooked chickpeas, meat and vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad		
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 780,90 - Gr: 50,04 - Pr: 26,13 - HC: 53,90	Kc: 810,20 - Gr: 39,45 - Pr: 30,08 - HC: 78,90	Kc: 838,00 - Gr: 36,64 - Pr: 30,53 - HC: 90,40	Kc: 833,40 - Gr: 30,75 - Pr: 31,83 - HC: 103,30	Kc: 913,40 - Gr: 37,25 - Pr: 34,33 - HC: 94,80
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Crema de zanahorias - Cream of carrots	Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Arroz con tomate (12T) - Rice with tomato	Lentejas estofadas (15, 12T) - Stewed lentils	Fideuá (1, 3T, 12T) - Noodles
Pollo asado con champiñones (12T) - Roasted chicken with mushrooms	Albóndigas a la jardinera (1, 6, 15, 12T) - Meatballs in tomato and vegetables sauce	Alitas de pollo al ajillo - Chicken wings	Tortilla francesa (3) - French omelette	Estofado de ternera con verduras (12T) - Beef stew with vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
		Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 596,40 - Gr: 29,14 - Pr: 30,53 - HC: 50,09	Kc: 992,40 - Gr: 48,15 - Pr: 36,43 - HC: 91,00	Kc: 1.118,90 - Gr: 56,14 - Pr: 49,03 - HC: 102,40	Kc: 805,20 - Gr: 37,05 - Pr: 34,08 - HC: 75,59	Kc: 922,00 - Gr: 34,65 - Pr: 42,83 - HC: 104,90
Arroz con pollo (12T) - Rice with chicken				
Tortilla de patatas (3) - Potato omelette				
Yogur (7) - Yoghurt				
Ensalada de tomate (12) - Tomato salad				
Pan (1) - Bread				
Kc: 874,20 - Gr: 37,64 - Pr: 23,28 - HC: 108,40	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00

Alérgenos de declaración obligatoria: 1 Gluten - 2 Crustáceos - 3 Huevo - 4 Pescado - 5 Cacahuete - 6 Soja - 7 Leche - 8 Frutos de cáscara - 9 Apio - 10 Mostaza - 11 Sésamo - 12 Sulfitos - 13 Altramuces - 14 Moluscos - 15 Legumbre.

* Se servirá pan integral un día a la semana en semanas alternas.

Nerea Prada
Dietista-Nutricionista
Nº AEDN: CYL00130



Alergia a proteína de leche - Octubre 2022

Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Crema de calabacín - Cream of zucchini	Macarrones con chorizo (1, 3T) - Macaroni with chorizo	Potaje de garbanzos (3,15, 12T) - Chickpea stew	Patatas con carne (12T) - Potatoes with meat
Pollo en pepitoria (3, 12T) - Chicken with vegetables and egg	Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette	Pez San Pedro al horno con salsa de puerro (sin leche) (4, 12T) - White fish with leek sauce (no milk)	Lomo de cerdo a la plancha con zanahorias baby - Pork loin with baby carrots	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables
Postre vegetal (6) - Vegetable dessert	Fruta - Fresh fruit	Postre vegetal (6) - Vegetable dessert	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 782,15 - Gr: 32,19 - Pr: 44,83 - HC: 68,55	Kc: 746,70 - Gr: 32,17 - Pr: 25,95 - HC: 86,00	Kc: 903,65 - Gr: 36,09 - Pr: 43,93 - HC: 98,15	Kc: 791,00 - Gr: 29,15 - Pr: 42,73 - HC: 81,80	Kc: 735,40 - Gr: 26,55 - Pr: 35,43 - HC: 83,10
Lunes 10	Martes 11		Jueves 13	Viernes 14
Lentejas a la jardinera (15, 12T) - Stewed lentils with vegetables	Macarrones con atún (1, 4, 3T) - Macaroni with tuna		Alubias pintas estofadas (15, 12T) - Pinto beans stewed	Paella de pollo (12T) - Rice with chicken
Pechuga de pollo en salsa de champiñones (1, 12T) - Chicken breast with mushrooms sauce	Tortilla francesa con verduras (3) - French omelette with vegetables		Pechuga de pavo con pimientos - Turkey breast with peppers	Pez San Pedro en salsa de tomate (4) - White fish in tomato sauce
Postre vegetal (6) - Vegetable dessert	Fruta - Fresh fruit		Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad			Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread		Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 867,75 - Gr: 39,49 - Pr: 48,33 - HC: 73,15	Kc: 910,90 - Gr: 40,35 - Pr: 34,93 - HC: 97,50	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 754,40 - Gr: 21,25 - Pr: 51,93 - HC: 76,80	Kc: 840,00 - Gr: 32,45 - Pr: 30,43 - HC: 103,80
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Crema de verduras - Cream of vegetables	Patatas a la riojana (12T) - Potatoes with chorizo	Lentejas con arroz integral (15, 12T) - Lentils with brown rice	Espirales napolitana (1, 3T) - Pasta with vegetables	Puré de calabacín - Cream of zucchini
Escalopines de lomo al ajillo - Garlic pork loin	Limanda rebozada (1, 3, 4, 2T, 14T) - Breaded white fish	Tortilla de patatas (3) - Potato omelette	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables	Pechuga de pollo con pimientos - Chicken breast with peppers
Postre vegetal (6) - Vegetable dessert	Fruta - Fresh fruit	Postre vegetal (6) - Vegetable dessert	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad		
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 654,65 - Gr: 34,09 - Pr: 33,23 - HC: 51,60	Kc: 871,20 - Gr: 43,85 - Pr: 30,78 - HC: 83,50	Kc: 844,75 - Gr: 36,49 - Pr: 30,83 - HC: 92,55	Kc: 815,40 - Gr: 24,95 - Pr: 31,93 - HC: 110,20	Kc: 672,40 - Gr: 28,65 - Pr: 34,83 - HC: 64,60
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Crema de zanahorias - Cream of carrots	Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Arroz con tomate (12T) - Rice with tomato	Lentejas estofadas (15, 12T) - Stewed lentils	Fideuá (1, 3T, 12T) - Noodles
Pollo asado con champiñones (12T) - Roasted chicken with mushrooms	Albóndigas a la jardinera (1, 6, 15, 12T) - Meatballs in tomato and vegetables sauce	Merluza en salsa de puerros (sin leche) (4) - Hake in leek sauce (without milk)	Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette	Bacalao al horno (4) - Baked white fish
Postre vegetal (6) - Vegetable dessert	Fruta - Fresh fruit	Postre vegetal (6) - Vegetable dessert	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
		Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 603,15 - Gr: 28,99 - Pr: 30,83 - HC: 52,24	Kc: 992,40 - Gr: 48,15 - Pr: 36,43 - HC: 91,00	Kc: 800,65 - Gr: 28,39 - Pr: 15,43 - HC: 106,35	Kc: 854,70 - Gr: 30,97 - Pr: 38,65 - HC: 98,60	Kc: 854,00 - Gr: 29,85 - Pr: 40,03 - HC: 102,10
Paella de marisco (2, 3, 14, 15, 4T, 12T) - Seafood paella				
Tortilla de patatas (3) - Potato omelette				
Postre vegetal (6) - Vegetable dessert				
Ensalada de tomate (12) - Tomato salad				
Pan (1) - Bread				
Kc: 879,95 - Gr: 37,19 - Pr: 22,98 - HC: 111,15	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00

Alérgenos de declaración obligatoria: 1 Gluten - 2 Crustáceos - 3 Huevo - 4 Pescado - 5 Cacahuete - 6 Soja - 7 Leche - 8 Frutos de cáscara - 9 Apio - 10 Mostaza - 11 Sésamo - 12 Sulfitos - 13 Altramuces - 14 Moluscos - 15 Legumbre.

* Se servirá pan integral un día a la semana en semanas alternas.

Nerea Prada
Dietista-Nutricionista
Nº AEDN: CYL00130



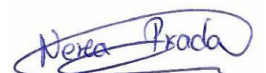
Alergia a tomate y lentejas - Octubre 2022

Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Crema de calabacín - Cream of zucchini	Macarrones con chorizo (no tomate, no gluten, no huevo) - Cebolla, aceite de oliva, sal, orégano, laurel	Potaje de garbanzos especial (15, 12T) - Chickpeas stewed with vegetables	Patatas con carne (12T) - Potatoes with meat
Pollo en pepitoria (3, 12T) - Chicken with vegetables and egg	Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette	Pez San Pedro al horno con salsa de puerro (4, 7, 12T) - Fish with leek sauce	Lomo al horno en salsa de queso (7) - Pork loin with cheese sauce	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 775,40 - Gr: 32,34 - Pr: 44,53 - HC: 66,40	Kc: 744,50 - Gr: 32,47 - Pr: 26,40 - HC: 84,20	Kc: 917,00 - Gr: 36,64 - Pr: 46,13 - HC: 99,40	Kc: 768,00 - Gr: 28,55 - Pr: 42,83 - HC: 78,30	Kc: 735,40 - Gr: 26,55 - Pr: 35,43 - HC: 83,10
Lunes 10	Martes 11		Jueves 13	Viernes 14
Porrusalda - Potatoes with vegetables	Macarrones blancos con aceite de oliva (1, 3T) - Cebolla, ajo, aceite de oliva, sal, orégano, laurel		Alubias pintas estofadas (15, 12T) - Pinto beans stewed	Paella de pollo (12T) - Rice with chicken
Pollo a la plancha con champiñones - Chicken with mushrooms	Tortilla francesa con verduras (3) - French omelette with vegetables		Filete de Sajonia con pimientos (6, 15, 7T) - Smoked pork loin with peppers	Bacalao al horno (4) - Baked white fish
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit		Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad			Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread		Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 776,00 - Gr: 34,84 - Pr: 40,33 - HC: 70,67	Kc: 862,00 - Gr: 38,15 - Pr: 34,33 - HC: 90,90	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 721,40 - Gr: 20,35 - Pr: 42,43 - HC: 114,40	Kc: 816,00 - Gr: 28,95 - Pr: 34,33 - HC: 101,60
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Crema de verduras - Cream of vegetables	Patatas a la riojana (12T) - Potatoes with chorizo	Arroz integral a la zamorana - Meat and brown rice	Macarrones napolitana sin gluten (no tomate, no huevo) (6T) - Pasta with vegetables (without tomato)	Sopa de cocido (1, 6, 7, 3T) - Soup
Escalopines de lomo al ajillo - Garlic pork loin	Limanda rebozada (1, 3, 4, 2T, 14T) - Breaded white fish	Tortilla de patatas (3) - Potato omelette	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables	Cocido completo (6,7,15, 12T) - Cooked chickpeas, meat and vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad		
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 647,00 - Gr: 34,34 - Pr: 33,13 - HC: 48,75	Kc: 869,00 - Gr: 44,15 - Pr: 31,23 - HC: 81,70	Kc: 912,00 - Gr: 41,04 - Pr: 25,93 - HC: 107,10	Kc: 773,40 - Gr: 22,65 - Pr: 31,33 - HC: 105,20	Kc: 913,40 - Gr: 37,25 - Pr: 34,33 - HC: 94,80
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Crema de zanahorias - Cream of carrots	Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Arroz blanco con aceite de oliva - Aceite de oliva, sal, cebolla, laurel	Sopa juliana - Vegetable soup	Fideuá (sin gluten, huevo, ni tomate) (6T, 12T) - Noodles with chicken (gluten free)
Pollo asado con champiñones (12T) - Roasted chicken with mushrooms	Pechuga de pavo con verduras - Turkey breast with vegetables	Merluza en salsa de puerros (4, 7, 12T) - Hake in leek sauce	Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette	Pez San Pedro en salsa de zanahorias (4, 7) - White fish with carrot sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
		Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 596,40 - Gr: 29,14 - Pr: 30,53 - HC: 50,09	Kc: 723,40 - Gr: 25,95 - Pr: 37,83 - HC: 72,90	Kc: 766,00 - Gr: 28,04 - Pr: 27,83 - HC: 98,60	Kc: 684,50 - Gr: 32,37 - Pr: 24,09 - HC: 72,20	Kc: 843,00 - Gr: 28,75 - Pr: 34,13 - HC: 107,20
Paella de marisco (2, 3, 14, 15, 4T, 12T) - Seafood paella				
Tortilla de patatas (3) - Potato omelette				
Yogur (7) - Yoghurt				
Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad				
Pan (1) - Bread				
Kc: 871,00 - Gr: 37,64 - Pr: 23,13 - HC: 107,20	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00

Alérgenos de declaración obligatoria: 1 Gluten - 2 Crustáceos - 3 Huevo - 4 Pescado - 5 Cacahuete - 6 Soja - 7 Leche - 8 Frutos de cáscara - 9 Apio - 10 Mostaza - 11 Sésamo - 12 Sulfitos - 13 Altramuces - 14 Moluscos - 15 Legumbre.

* Se servirá pan integral un día a la semana en semanas alternas.

Nerea Prada
Dietista-Nutricionista
Nº AEDN: CYL00130



Baja en grasa - Octubre 2022

Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Crema de calabacín - Cream of zucchini	Macarrones con tomate especiales (1, 3T) - Macaroni with tomato	Potaje de garbanzos (3,15, 12T) - Chickpea stew	Patatas con carne (12T) - Potatoes with meat
Pollo en pepitoria (sin huevo) (12T) - Chicken with vegetables (no egg)	Tortilla jardinera (3) - Omelette with vegetables	Pez San Pedro al horno con salsa de puerro (4, 7, 12T) - Fish with leek sauce	Lomo de cerdo a la plancha con zanahorias baby - Pork loin with baby carrots	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables
Yogur desnatado (7) -	Fruta - Fresh fruit	Yogur desnatado (7) -	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 716,40 - Gr: 29,54 - Pr: 45,53 - HC: 56,70	Kc: 667,20 - Gr: 34,15 - Pr: 19,78 - HC: 65,80	Kc: 782,90 - Gr: 25,84 - Pr: 42,53 - HC: 93,30	Kc: 791,00 - Gr: 29,15 - Pr: 42,73 - HC: 81,80	Kc: 735,40 - Gr: 26,55 - Pr: 35,43 - HC: 83,10
Lunes 10	Martes 11		Jueves 13	Viernes 14
Lentejas a la jardinera (15, 12T) - Stewed lentils with vegetables	Macarrones con tomate especiales (1, 3T) - Macaroni with tomato		Alubias pintas estofadas (15, 12T) - Pinto beans stewed	Paella de pollo (12T) - Rice with chicken
Pollo a la plancha con champiñones - Chicken with mushrooms	Tortilla francesa con verduras (3) - French omelette with vegetables		Filete de Sajonia con pimientos (6, 15, 7T) - Smoked pork loin with peppers	Pez San Pedro en salsa de tomate (4) - White fish in tomato sauce
Yogur desnatado (7) -	Fruta - Fresh fruit		Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad			Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread		Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 764,00 - Gr: 33,34 - Pr: 51,43 - HC: 56,87	Kc: 895,90 - Gr: 35,05 - Pr: 30,63 - HC: 109,20	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 721,40 - Gr: 20,35 - Pr: 42,43 - HC: 114,40	Kc: 840,00 - Gr: 32,45 - Pr: 30,43 - HC: 103,80
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Crema de verduras - Cream of vegetables	Patatas guisadas con verduras - Stewed potatoes with vegetables	Lentejas con arroz integral (15, 12T) - Lentils with brown rice	Espirales napolitana (1, 3T) - Pasta with vegetables	Sopa de cocido (1, 6, 7, 3T) - Soup
Escalopines de lomo al ajillo - Garlic pork loin	Limanda al horno en salsa (4, 2T, 12T, 14T) - Baked white fish with sauce	Tortilla francesa (3) - French omelette	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables	Pechuga de pollo con pimientos - Chicken breast with peppers
Yogur desnatado (7) -	Fruta - Fresh fruit	Yogur desnatado (7) -	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad		
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 595,90 - Gr: 31,94 - Pr: 34,43 - HC: 39,85	Kc: 715,20 - Gr: 31,05 - Pr: 23,08 - HC: 81,10	Kc: 786,00 - Gr: 37,04 - Pr: 37,43 - HC: 70,09	Kc: 815,40 - Gr: 24,95 - Pr: 31,93 - HC: 110,20	Kc: 768,40 - Gr: 36,55 - Pr: 34,13 - HC: 65,40
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Crema de zanahorias - Cream of carrots	Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Arroz con tomate (12T) - Rice with tomato	Lentejas estofadas (15, 12T) - Stewed lentils	Fideuá (1, 3T, 12T) - Noodles
Pollo asado con champiñones (12T) - Roasted chicken with mushrooms	Pechuga de pavo con verduras - Turkey breast with vegetables	Merluza en salsa de puerros (4, 7, 12T) - Hake in leek sauce	Tortilla francesa (3) - French omelette	Pez San Pedro en salsa de zanahorias (4, 7) - White fish with carrot sauce
Yogur desnatado (7) -	Fruta - Fresh fruit	Yogur desnatado (7) -	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
		Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 544,40 - Gr: 26,84 - Pr: 32,03 - HC: 40,49	Kc: 723,40 - Gr: 25,95 - Pr: 37,83 - HC: 72,90	Kc: 758,90 - Gr: 27,14 - Pr: 30,13 - HC: 95,80	Kc: 805,20 - Gr: 37,05 - Pr: 34,08 - HC: 75,59	Kc: 889,00 - Gr: 33,55 - Pr: 36,93 - HC: 105,40
Paella de marisco (2, 3, 14, 15, 4T, 12T) - Seafood paella				
Tortilla francesa (3) - French omelette				
Yogur desnatado (7) -				
Ensalada de tomate (12) - Tomato salad				
Pan (1) - Bread				
Kc: 821,20 - Gr: 37,74 - Pr: 29,58 - HC: 88,69	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00

Alérgenos de declaración obligatoria: 1 Gluten - 2 Crustáceos - 3 Huevo - 4 Pescado - 5 Cacahuete - 6 Soja - 7 Leche - 8 Frutos de cáscara - 9 Apio - 10 Mostaza - 11 Sésamo - 12 Sulfitos - 13 Altramuces - 14 Moluscos - 15 Legumbre.

* Se servirá pan integral un día a la semana en semanas alternas.

Nerea Prada
Dietista-Nutricionista
Nº AEDN: CYL00130



Bajo en sal - Octubre 2022

Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Crema de calabacín - Cream of zucchini	Macarrones con tomate especiales (1, 3T) - Macaroni with tomato	Potaje de garbanzos especial (15, 12T) - Chickpeas stewed with vegetables	Patatas con carne (12T) - Potatoes with meat
Pollo en pepitoria (3, 12T) - Chicken with vegetables and egg	Tortilla jardinera (3) - Omelette with vegetables	Pez San Pedro al horno con salsa de puerro (4, 7, 12T) - Fish with leek sauce	Lomo de cerdo a la plancha con zanahorias baby - Pork loin with baby carrots	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 775,40 - Gr: 32,34 - Pr: 44,53 - HC: 66,40	Kc: 667,20 - Gr: 34,15 - Pr: 19,78 - HC: 65,80	Kc: 834,90 - Gr: 28,14 - Pr: 41,03 - HC: 102,90	Kc: 781,00 - Gr: 28,55 - Pr: 42,23 - HC: 81,30	Kc: 735,40 - Gr: 26,55 - Pr: 35,43 - HC: 83,10
Lunes 10	Martes 11		Jueves 13	Viernes 14
Lentejas a la jardinera (15, 12T) - Stewed lentils with vegetables	Macarrones con tomate especiales (1, 3T) - Macaroni with tomato		Alubias pintas estofadas (15, 12T) - Pinto beans stewed	Paella de pollo (12T) - Rice with chicken
Pechuga de pollo en salsa de champiñones (1, 12T) - Chicken breast with mushrooms sauce	Tortilla francesa con verduras (3) - French omelette with vegetables		Pechuga de pavo con pimientos - Turkey breast with peppers	Pez San Pedro en salsa de tomate (4) - White fish in tomato sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit		Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad			Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread		Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 861,00 - Gr: 39,64 - Pr: 48,03 - HC: 71,00	Kc: 895,90 - Gr: 35,05 - Pr: 30,63 - HC: 109,20	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 754,40 - Gr: 21,25 - Pr: 51,93 - HC: 76,80	Kc: 840,00 - Gr: 32,45 - Pr: 30,43 - HC: 103,80
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Crema de verduras - Cream of vegetables	Patatas guisadas con verduras - Stewed potatoes with vegetables	Lentejas con arroz integral (15, 12T) - Lentils with brown rice	Espirales napolitana (1, 3T) - Pasta with vegetables	Sopa de cocido (1, 6, 7, 3T) - Soup
Escalopines de lomo al ajillo - Garlic pork loin	Limanda rebozada (1, 3, 4, 2T, 14T) - Breaded white fish	Tortilla francesa (3) - French omelette	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables	Cocido completo (6,7,15, 12T) - Cooked cheakpeas, meat and vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad		
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 647,90 - Gr: 34,24 - Pr: 32,93 - HC: 49,45	Kc: 792,20 - Gr: 37,35 - Pr: 24,78 - HC: 84,40	Kc: 838,00 - Gr: 39,34 - Pr: 35,93 - HC: 79,69	Kc: 815,40 - Gr: 24,95 - Pr: 31,93 - HC: 110,20	Kc: 913,40 - Gr: 37,25 - Pr: 34,33 - HC: 94,80
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Crema de zanahorias - Cream of carrots	Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Arroz con tomate (12T) - Rice with tomato	Lentejas estofadas (15, 12T) - Stewed lentils	Fideuá (1, 3T, 12T) - Noodles
Pollo asado con champiñones (12T) - Roasted chicken with mushrooms	Pechuga de pavo con verduras - Turkey breast with vegetables	Merluza en salsa de puerros (4, 7, 12T) - Hake in leek sauce	Tortilla francesa (3) - French omelette	Pez San Pedro en salsa de zanahorias (4, 7) - White fish with carrot sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
		Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 596,40 - Gr: 29,14 - Pr: 30,53 - HC: 50,09	Kc: 723,40 - Gr: 25,95 - Pr: 37,83 - HC: 72,90	Kc: 810,90 - Gr: 29,44 - Pr: 28,63 - HC: 105,40	Kc: 805,20 - Gr: 37,05 - Pr: 34,08 - HC: 75,59	Kc: 889,00 - Gr: 33,55 - Pr: 36,93 - HC: 105,40
Paella de marisco (2, 3, 14, 15, 4T, 12T) - Seafood paella				
Tortilla francesa (3) - French omelette				
Yogur (7) - Yoghurt				
Ensalada de tomate (12) - Tomato salad				
Pan (1) - Bread				
Kc: 873,20 - Gr: 40,04 - Pr: 28,08 - HC: 98,29	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00

Alérgenos de declaración obligatoria: 1 Gluten - 2 Crustáceos - 3 Huevo - 4 Pescado - 5 Cacahuete - 6 Soja - 7 Leche - 8 Frutos de cáscara - 9 Apio - 10 Mostaza - 11 Sésamo - 12 Sulfitos - 13 Altramuces - 14 Moluscos - 15 Legumbre.

* Se servirá pan integral un día a la semana en semanas alternas.

Nerea Prada
Dietista-Nutricionista
Nº AEDN: CYL00130



Bajo en sal: síndrome nefrótico - Octubre 2022

Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Crema de calabacín - Cream of zucchini	Macarrones con tomate especiales (1, 3T) - Macaroni with tomato	Potaje de garbanzos especial (15, 12T) - Chickpeas stewed with vegetables	Patatas guisadas con verduras - Stewed potatoes with vegetables
Pollo en pepitoria (media ración) (3, 12T) - Chicken with vegetables and egg (half portion)	Tortilla jardinera (media ración) (3) - Omelette with vegetables (half portion)	Pez San Pedro al horno con salsa de puerro (media ración) (4, 7, 12T) - White fish with leek sauce (half portion)	Lomo de cerdo a la plancha con zanahorias baby (media ración) - Pork loin with baby carrots (half portion)	Merluza en salsa verde con verduras (media ración) (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables (half portion)
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 715,40 - Gr: 27,34 - Pr: 35,93 - HC: 70,80	Kc: 575,70 - Gr: 26,95 - Pr: 15,08 - HC: 64,10	Kc: 782,90 - Gr: 27,34 - Pr: 30,73 - HC: 100,50	Kc: 720,00 - Gr: 25,75 - Pr: 28,93 - HC: 79,70	Kc: 650,40 - Gr: 22,85 - Pr: 20,83 - HC: 84,60
Lunes 10	Martes 11	Miércoles 12	Jueves 13	Viernes 14
Lentejas a la jardinera (15, 12T) - Stewed lentils with vegetables	Macarrones con tomate especiales (1, 3T) - Macaroni with tomato		Alubias pintas estofadas (15, 12T) - Pinto beans stewed	Puré de garbanzos (15) - Patata, cebolla, aceite, laurel
Pechuga de pollo en salsa de champiñones (1/2 ración) (1, 12T) - Chicken with mushrooms sauce (half portion)	Tortilla francesa con verduras (media ración) (3) - French omelette with vegetables		Pechuga de pavo con pimientos (1/2 ración) - Turkey breast with peppers (half portion)	Pez San Pedro en salsa de tomate (media ración) (4) - White fish in tomato sauce (half portion)
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit		Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad			Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread		Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 786,00 - Gr: 36,24 - Pr: 37,03 - HC: 70,80	Kc: 824,90 - Gr: 29,75 - Pr: 25,13 - HC: 108,90	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 617,90 - Gr: 13,85 - Pr: 37,43 - HC: 74,00	Kc: 617,00 - Gr: 30,55 - Pr: 17,78 - HC: 58,65
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Crema de verduras - Cream of vegetables	Patatas guisadas con verduras - Stewed potatoes with vegetables	Lentejas con arroz integral (15, 12T) - Lentils with brown rice	Espirales napolitana (1, 3T) - Pasta with vegetables	Sopa de cocido (1, 6, 7, 3T) - Soup
Escalopines de lomo al ajillo (media ración) - Tenderloin with garlic (half portion)	Limanda al horno en salsa (media ración) (4, 2T, 12T, 14T) - Breaded white fish (half portion)	Tortilla francesa (media ración) (3) - French omelette (half portion)	Merluza en salsa verde con verduras (media ración) (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables (half portion)	Cocido completo (media ración) (15, 6T, 7T, 12T) - Cooked cheakpeas, meat and vegetables (half portion)
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad		
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 584,90 - Gr: 32,04 - Pr: 22,53 - HC: 49,18	Kc: 671,20 - Gr: 28,55 - Pr: 18,28 - HC: 80,90	Kc: 731,50 - Gr: 30,12 - Pr: 30,43 - HC: 79,39	Kc: 782,40 - Gr: 24,05 - Pr: 25,83 - HC: 110,20	Kc: 701,40 - Gr: 28,35 - Pr: 21,63 - HC: 77,50
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Crema de zanahorias - Cream of carrots	Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Arroz con tomate (12T) - Rice with tomato	Lentejas estofadas (15, 12T) - Stewed lentils	Fideua de verduras (1, 3T) - Noodles with vegetables
Pollo asado con champiñones (media ración) (12T) - Roasted chicken with mushrooms (half portion)	Pechuga de pavo con verduras (media ración) - Turkey breast with vegetables (half portion)	Merluza en salsa de puerros (media ración) (4, 7, 12T) - Hake in leek sauce (half portion)	Tortilla francesa (media ración) (3) - French omelette (half portion)	Pez San Pedro en salsa de zanahorias (media ración) (4, 7) - White fish with carrot sauce (half portion)
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
		Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 547,40 - Gr: 26,14 - Pr: 25,13 - HC: 50,09	Kc: 669,40 - Gr: 23,05 - Pr: 30,93 - HC: 72,90	Kc: 761,90 - Gr: 27,64 - Pr: 15,13 - HC: 104,20	Kc: 698,70 - Gr: 27,83 - Pr: 28,58 - HC: 75,29	Kc: 815,00 - Gr: 29,85 - Pr: 26,13 - HC: 105,50
Arroz a lo pobre -				
Tortilla francesa (media ración) (3) - French omelette (half portion)				
Yogur (7) - Yoghurt				
Ensalada de tomate (12) - Tomato salad				
Pan (1) - Bread				
Kc: 751,70 - Gr: 29,42 - Pr: 19,88 - HC: 99,99	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00

Alérgenos de declaración obligatoria: 1 Gluten - 2 Crustáceos - 3 Huevo - 4 Pescado - 5 Cacahuete - 6 Soja - 7 Leche - 8 Frutos de cáscara - 9 Apio - 10 Mostaza - 11 Sésamo - 12 Sulfitos - 13 Altramuces - 14 Moluscos - 15 Legumbre.

* Se servirá pan integral un día a la semana en semanas alternas.

Nerea Prada
Dietista-Nutricionista
Nº AEDN: CYL00130



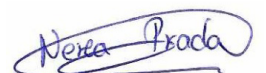
Basal (no vaso de leche) - Octubre 2022

Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Crema de calabacín - Cream of zucchini	Macarrones con chorizo (1, 3T) - Macaroni with chorizo	Potaje de garbanzos (3,15, 12T) - Chickpea stew	Patatas con carne (12T) - Potatoes with meat
Pollo en pepitoria (3, 12T) - Chicken with vegetables and egg	Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette	Pez San Pedro al horno con salsa de puerro (4, 7, 12T) - Fish with leek sauce	Lomo al horno en salsa de queso (7) - Pork loin with cheese sauce	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 775,40 - Gr: 32,34 - Pr: 44,53 - HC: 66,40	Kc: 746,70 - Gr: 32,17 - Pr: 25,95 - HC: 86,00	Kc: 911,90 - Gr: 37,24 - Pr: 44,43 - HC: 98,80	Kc: 778,00 - Gr: 29,15 - Pr: 43,33 - HC: 78,80	Kc: 735,40 - Gr: 26,55 - Pr: 35,43 - HC: 83,10
Lunes 10	Martes 11		Jueves 13	Viernes 14
Lentejas a la jardinera (15, 12T) - Stewed lentils with vegetables	Macarrones con atún (1, 4, 3T) - Macaroni with tuna		Alubias pintas estofadas (15, 12T) - Pinto beans stewed	Paella de pollo (12T) - Rice with chicken
Pechuga de pollo en salsa de champiñones (1, 12T) - Chicken breast with mushrooms sauce	Huevos con bechamel (3, 7) - Eggs with bechamel		Filete de Sajonia con pimientos (6, 15, 7T) - Smoked pork loin with peppers	Pez San Pedro en salsa de tomate (4) - White fish in tomato sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit		Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad			Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread		Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 861,00 - Gr: 39,64 - Pr: 48,03 - HC: 71,00	Kc: 849,90 - Gr: 33,45 - Pr: 33,63 - HC: 99,70	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 721,40 - Gr: 20,35 - Pr: 42,43 - HC: 114,40	Kc: 840,00 - Gr: 32,45 - Pr: 30,43 - HC: 103,80
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Crema de verduras - Cream of vegetables	Patatas a la riojana (12T) - Potatoes with chorizo	Lentejas con arroz integral (15, 12T) - Lentils with brown rice	Espirales boloñesa (1, 6, 12, 15, 3T, 7T, 10T) - Pasta bolognese	Sopa de cocido (1, 6, 7, 3T) - Soup
Hamburguesa en salsa (6, 7T, 12T) - Hamburger in sauce	Limanda rebozada (1, 3, 4, 2T, 14T) - Breaded white fish	Tortilla de patatas (3) - Potato omelette	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables	Cocido completo (6,7,15, 12T) - Cooked cheakpeas, meat and vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad		
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 780,90 - Gr: 50,04 - Pr: 26,13 - HC: 53,90	Kc: 871,20 - Gr: 43,85 - Pr: 30,78 - HC: 83,50	Kc: 838,00 - Gr: 36,64 - Pr: 30,53 - HC: 90,40	Kc: 845,40 - Gr: 28,95 - Pr: 33,03 - HC: 108,10	Kc: 913,40 - Gr: 37,25 - Pr: 34,33 - HC: 94,80
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Crema de zanahorias - Cream of carrots	Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Arroz con tomate (12T) - Rice with tomato	Lentejas estofadas (15, 12T) - Stewed lentils	Fideuá (1, 3T, 12T) - Noodles
Pollo asado con champiñones (12T) - Roasted chicken with mushrooms	Albóndigas a la jardinera (1, 6, 15, 12T) - Meatballs in tomato and vegetables sauce	Merluza en salsa de puerros (4, 7, 12T) - Hake in leek sauce	Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette	Pez San Pedro en salsa de zanahorias (4, 7) - White fish with carrot sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
		Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 596,40 - Gr: 29,14 - Pr: 30,53 - HC: 50,09	Kc: 992,40 - Gr: 48,15 - Pr: 36,43 - HC: 91,00	Kc: 810,90 - Gr: 29,44 - Pr: 28,63 - HC: 105,40	Kc: 854,70 - Gr: 30,97 - Pr: 38,65 - HC: 98,60	Kc: 889,00 - Gr: 33,55 - Pr: 36,93 - HC: 105,40
Paella de marisco (2, 3, 14, 15, 4T, 12T) - Seafood paella				
Tortilla de patatas (3) - Potato omelette				
Yogur (7) - Yoghurt				
Ensalada de tomate (12) - Tomato salad				
Pan (1) - Bread				
Kc: 873,20 - Gr: 37,34 - Pr: 22,68 - HC: 109,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00

Alérgenos de declaración obligatoria: 1 Gluten - 2 Crustáceos - 3 Huevo - 4 Pescado - 5 Cacahuete - 6 Soja - 7 Leche - 8 Frutos de cáscara - 9 Apio - 10 Mostaza - 11 Sésamo - 12 Sulfitos - 13 Altramuces - 14 Moluscos - 15 Legumbre.

* Se servirá pan integral un día a la semana en semanas alternas.

Nerea Prada
Dietista-Nutricionista
Nº AEDN: CYL00130




Debut diabético 6 raciones HC - Octubre 2022

Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Alubias blancas con verduras (3 HC) (15, 12T) - 150 gr alubias + 100 gr caldo y verduras	Crema de calabacín (2HC) - 75 gr patata + 100 calabacín + 25 cebolla	Macarrones con chorizo (3HC) (1, 3T) - 125 gr macarrones + 100 gr salsa	Potaje de garbanzos (3HC) (3, 15, 12T) - 150 g garbanzo cocido y arroz + 100 gr caldo y verduras	Patatas con carne (2.5HC) (12T) - 125 gr patata + 100 gr caldo y verdura + carne
Pollo en pepitoria (3, 12T) - Chicken with vegetables and egg	Tortilla de atun (1.5HC) (3, 4) - 110 gr	Pez San Pedro al horno con salsa de puerro (4, 7, 12T) - Fish with leek sauce	Lomo al horno en salsa de queso (7) - Pork loin with cheese sauce	Merluza en salsa verde con verduras (0.5 HC) (4, 15, 12T) - Merluza + 38 gr zanahoria + 25 gr guisante
Yogur sabores (1,5 HC) (7) -	Fruta (1HC) - Ajustar peso segun fruta	Yogur sabores (1,5 HC) (7) -	Fruta (1HC) - Ajustar peso segun fruta	Fruta (1HC) - Ajustar peso segun fruta
	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	
Pan integral (1,5HC) (1) - 30 gr	Pan integral (1,5HC) (1) - 30 gr	Pan integral (1,5HC) (1) - 30 gr	Pan integral (2HC) (1) - 40 gr	Pan integral (2HC) (1) - 40 gr
Kc: 744,30 - Gr: 32,57 - Pr: 42,21 - HC: 60,30	Kc: 573,50 - Gr: 27,67 - Pr: 17,88 - HC: 59,55	Kc: 773,80 - Gr: 39,47 - Pr: 38,40 - HC: 64,60	Kc: 697,40 - Gr: 28,76 - Pr: 40,33 - HC: 51,60	Kc: 602,80 - Gr: 26,56 - Pr: 30,13 - HC: 55,40
Lunes 10	Martes 11		Jueves 13	Viernes 14
Lentejas a la jardinera (3HC) (15, 12T) - 150 gr lentejas/patata + 100 gr caldo y verduras	Macarrones con atún (3HC) (1, 4, 3T) - 125 g macarrones + 100 gr salsa		Alubias pintas estofadas (3 HC) (15) - 150 gr alubias + 100 gr caldo	Paella de pollo (3HC) (12T) - 75 gr de arroz cocinado + pollo abundante
Pechuga de pollo en salsa de champiñones (0,5 HC) (1, 12T) - Chicken breast with mushrooms sauce	Huevos con bechamel (1HC) (3, 7) - Huevo + 50 gr tomate frito + 50 gr bechamel		Pechuga de pavo con pimientos (0.5HC) - Pavo + 75 gr pimienta	Pez San Pedro en salsa de tomate (4) - White fish in tomato sauce
Yogur sabores (1,5 HC) (7) -	Fruta (1HC) - Ajustar peso segun fruta		Fruta (1HC) - Ajustar peso segun fruta	Fruta (1HC) - Ajustar peso segun fruta
Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad			Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan integral (1HC) (1) - 20 gr	Pan integral (1HC) (1) - 20 gr		Pan integral (1,5HC) (1) - 30 gr	Pan integral (2HC) (1) - 40 gr
Kc: 805,58 - Gr: 40,48 - Pr: 39,40 - HC: 58,00	Kc: 662,10 - Gr: 32,51 - Pr: 27,23 - HC: 60,60	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 661,70 - Gr: 21,17 - Pr: 48,73 - HC: 56,30	Kc: 641,40 - Gr: 32,36 - Pr: 25,53 - HC: 58,50
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Crema de verduras (2 HC) - 75 gr patata + 125 resto verduras	Patatas guisadas con verduras (3HC) - 150 gr de patata + 100 gr caldo y verduras	Lentejas con arroz integral (3HC) (15, 12T) - 195 gr del plato completo	Espirales boloñesa (2.5HC) (1, 6, 12, 15, 3T, 7T, 10T) - 100 gr de pasta + 100 gr salsa	Sopa de cocido (1HC) (1, 6, 7, 3T) - 50 gr fideos + caldo
Hamburguesa de ternera en salsa (0.5HC) (6, 7T, 12T) - Hamburguesa + 50 gr salsa	Limanda al horno en salsa (4, 2T, 12T, 14T) - Baked white fish with sauce	Tortilla de patata (1HC) (3) - 110 gr	Merluza en salsa verde con verduritas (0.5 HC) (4, 15, 12T) - Merluza + 38 gr zanahoria + 25 gr guisante	Cocido completo (3HC) (15, 6T, 7T, 12T) - 125 gr garbanzos + 25 gr patata + caldo y carne
Yogur sabores (1,5 HC) (7) -	Fruta (1HC) - Ajustar peso segun fruta	Yogur natural sin azucar (0.5 HC) (7) -	Fruta (1HC) - Ajustar peso segun fruta	Fruta (1HC) - Ajustar peso segun fruta
Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad		
Pan integral (2HC) (1) - 40 gr	Pan integral (2HC) (1) - 40 gr	Pan integral (1,5HC) (1) - 30 gr	Pan integral (2HC) (1) - 40 gr	Pan integral (1HC) (1) - 20 gr
Kc: 810,90 - Gr: 49,86 - Pr: 27,20 - HC: 57,40	Kc: 644,60 - Gr: 31,26 - Pr: 20,58 - HC: 64,40	Kc: 678,90 - Gr: 35,48 - Pr: 24,09 - HC: 59,00	Kc: 629,80 - Gr: 27,76 - Pr: 25,03 - HC: 65,30	Kc: 497,16 - Gr: 19,47 - Pr: 24,17 - HC: 50,22
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Crema de zanahorias (2HC) - 50 gr patata + 150 gr zanahoria	Alubias blancas con verduras (3 HC) (15, 12T) - 150 gr alubias + 100 gr caldo y verduras	Arroz con tomate especial (3HC) - 105 gr arroz + salsa natural	Lentejas estofadas (3HC) (15, 12T) - 150 gr lentejas + 70 gr caldo y verduras	Fideua (3HC) (1, 3T) - 150 gr fideos + 30 gr pollo
Pollo asado con champiñones (0.5HC) (12T) - Pollo + 90 gr champiñones	Albóndigas a la jardinera (1 HC) (1, 6, 15, 12T) - 3 albóndigas + 80 gr de salsa jardinera	Merluza en salsa de puerros (4, 7, 12T) - Hake in leek sauce	Tortilla de atún (1HC) (3, 4) - 75 gr	Pez San Pedro en salsa de zanahorias (4, 7) - White fish with carrot sauce
Yogur sabores (1,5 HC) (7) -	Fruta (1HC) - Ajustar peso segun fruta	Yogur sabores (1,5 HC) (7) -	Fruta (1HC) - Ajustar peso segun fruta	Fruta (1HC) - Ajustar peso segun fruta
		Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan integral (2HC) (1) - 40 gr	Pan integral (1HC) (1) - 20 gr	Pan integral (1,5HC) (1) - 30 gr	Pan integral (1HC) (1) - 20 gr	Pan integral (2HC) (1) - 40 gr
Kc: 610,40 - Gr: 27,16 - Pr: 30,60 - HC: 55,30	Kc: 384,60 - Gr: 9,38 - Pr: 18,74 - HC: 46,90	Kc: 607,30 - Gr: 26,97 - Pr: 23,20 - HC: 64,75	Kc: 580,10 - Gr: 23,04 - Pr: 25,28 - HC: 59,95	Kc: 680,40 - Gr: 33,06 - Pr: 29,53 - HC: 61,50
Paella de marisco (3HC) (2, 3, 14, 15, 12T) - 75 gr arroz + tropezones				
Tortilla de patata (1HC) (3) - 110 gr				
Yogur natural sin azucar (0.5 HC) (7) -				
Ensalada de tomate (12) - Tomato salad				
Pan integral (1,5HC) (1) - 30 gr				
Kc: 682,10 - Gr: 38,47 - Pr: 18,25 - HC: 61,50	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00

Alérgenos de declaración obligatoria: 1 Gluten - 2 Crustáceos - 3 Huevo - 4 Pescado - 5 Cacahuete - 6 Soja - 7 Leche - 8 Frutos de cáscara - 9 Apio - 10 Mostaza - 11 Sésamo - 12 Sulfitos - 13 Altramuces - 14 Moluscos - 15 Legumbre.

* Se servirá pan integral un día a la semana en semanas alternas.

Nerea Prada
Dietista-Nutricionista
Nº AEDN: CYL00130




Dieta exenta de gluten y lácteos - Octubre 2022

Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Crema de calabacín - Cream of zucchini	Macarrones con tomate especiales sin gluten - Macaroni with tomato (gluten free)	Potaje de garbanzos (3,15, 12T) - Chickpea stew	Patatas con carne (12T) - Potatoes with meat
Pollo en pepitoria (3, 12T) - Chicken with vegetables and egg	Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette	Pez San Pedro al horno con salsa de puerro (sin leche) (4, 12T) - White fish with leek sauce (no milk)	Lomo de cerdo a la plancha con zanahorias baby - Pork loin with baby carrots	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables
Postre vegetal (6) - Vegetable dessert	Fruta - Fresh fruit	Postre vegetal (6) - Vegetable dessert	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	
Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)	Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)	Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)	Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)	Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)
Kc: 794,75 - Gr: 32,85 - Pr: 40,30 - HC: 74,95	Kc: 759,30 - Gr: 32,83 - Pr: 21,42 - HC: 92,40	Kc: 839,25 - Gr: 27,65 - Pr: 36,00 - HC: 108,65	Kc: 803,60 - Gr: 29,81 - Pr: 38,20 - HC: 88,20	Kc: 748,00 - Gr: 27,21 - Pr: 30,90 - HC: 89,50
Lunes 10	Martes 11		Jueves 13	Viernes 14
Lentejas a la jardinera (15, 12T) - Stewed lentils with vegetables	Macarrones con tomate especiales sin gluten - Macaroni with tomato (gluten free)		Alubias pintas estofadas (15, 12T) - Pinto beans stewed	Paella de pollo (12T) - Rice with chicken
Pollo a la plancha con champiñones - Chicken with mushrooms	Tortilla francesa con verduras (3) - French omelette with vegetables		Pechuga de pavo con pimientos - Turkey breast with peppers	Pez San Pedro en salsa de tomate (4) - White fish in tomato sauce
Postre vegetal (6) - Vegetable dessert	Fruta - Fresh fruit		Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad			Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)	Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)		Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)	Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)
Kc: 835,35 - Gr: 36,15 - Pr: 45,70 - HC: 75,02	Kc: 908,50 - Gr: 35,71 - Pr: 26,10 - HC: 115,60	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 767,00 - Gr: 21,91 - Pr: 47,40 - HC: 83,20	Kc: 852,60 - Gr: 33,11 - Pr: 25,90 - HC: 110,20
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Crema de verduras - Cream of vegetables	Patatas a la riojana (12T) - Potatoes with chorizo	Lentejas con arroz integral (15, 12T) - Lentils with brown rice	Macarrones napolitana sin gluten (no tomate, no huevo) (6T) - Pasta with vegetables (without tomato)	Puré de calabacín - Cream of zucchini
Escalopines de lomo al ajillo - Garlic pork loin	Limanda al horno en salsa (4, 2T, 12T, 14T) - Baked white fish with sauce	Tortilla de patatas (3) - Potato omelette	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables	Pechuga de pollo con pimientos - Chicken breast with peppers
Postre vegetal (6) - Vegetable dessert	Fruta - Fresh fruit	Postre vegetal (6) - Vegetable dessert	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad		
Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)	Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)	Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)	Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)	Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)
Kc: 667,25 - Gr: 34,75 - Pr: 28,70 - HC: 58,00	Kc: 806,80 - Gr: 38,21 - Pr: 24,55 - HC: 86,60	Kc: 857,35 - Gr: 37,15 - Pr: 26,30 - HC: 98,95	Kc: 786,00 - Gr: 23,31 - Pr: 26,80 - HC: 111,60	Kc: 685,00 - Gr: 29,31 - Pr: 30,30 - HC: 71,00
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Crema de zanahorias - Cream of carrots	Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Arroz con tomate (12T) - Rice with tomato	Lentejas estofadas (15, 12T) - Stewed lentils	Fideuá (sin gluten, huevo, ni tomate) (6T, 12T) - Noodles with chicken (gluten free)
Pollo asado con champiñones (12T) - Roasted chicken with mushrooms	Pechuga de pavo con verduras - Turkey breast with vegetables	Merluza en salsa de puerros (sin leche) (4) - Hake in leek sauce (without milk)	Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette	Bacalao al horno (4) - Baked white fish
Postre vegetal (6) - Vegetable dessert	Fruta - Fresh fruit	Postre vegetal (6) - Vegetable dessert	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
		Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)	Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)	Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)	Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)	Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)
Kc: 615,75 - Gr: 29,65 - Pr: 26,30 - HC: 58,64	Kc: 736,00 - Gr: 26,61 - Pr: 33,30 - HC: 79,30	Kc: 813,25 - Gr: 29,05 - Pr: 10,90 - HC: 112,75	Kc: 867,30 - Gr: 31,63 - Pr: 34,12 - HC: 105,00	Kc: 820,60 - Gr: 25,71 - Pr: 32,70 - HC: 110,30
Paella de marisco (2, 3, 14, 15, 4T, 12T) - Seafood paella				
Tortilla de patatas (3) - Potato omelette				
Postre vegetal (6) - Vegetable dessert				
Ensalada de tomate (12) - Tomato salad				
Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)				
Kc: 892,55 - Gr: 37,85 - Pr: 18,45 - HC: 117,55	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00

Alérgenos de declaración obligatoria: 1 Gluten - 2 Crustáceos - 3 Huevo - 4 Pescado - 5 Cacahuete - 6 Soja - 7 Leche - 8 Frutos de cáscara - 9 Apio - 10 Mostaza - 11 Sésamo - 12 Sulfitos - 13 Altramuces - 14 Moluscos - 15 Legumbre.

* Se servirá pan integral un día a la semana en semanas alternas.

Nerea Prada
Dietista-Nutricionista
Nº AEDN: CYL00130




Evitar posibles disruptores endocrinos - Octubre 2022

Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Crema de calabacín - Cream of zucchini	Macarrones con chorizo (1, 3T) - Macaroni with chorizo	Potaje de garbanzos (3,15, 12T) - Chickpea stew	Patatas con carne (12T) - Potatoes with meat
Tortilla jardinera (3) - Omelette with vegetables	Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette	Pez San Pedro al horno con salsa de puerro (4, 7, 12T) - Fish with leek sauce	Lomo al horno en salsa de queso (7) - Pork loin with cheese sauce	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 673,40 - Gr: 26,14 - Pr: 34,43 - HC: 65,20	Kc: 746,70 - Gr: 32,17 - Pr: 25,95 - HC: 86,00	Kc: 911,90 - Gr: 37,24 - Pr: 44,43 - HC: 98,80	Kc: 778,00 - Gr: 29,15 - Pr: 43,33 - HC: 78,80	Kc: 735,40 - Gr: 26,55 - Pr: 35,43 - HC: 83,10
Lunes 10	Martes 11		Jueves 13	Viernes 14
Lentejas a la jardinera (15, 12T) - Stewed lentils with vegetables	Macarrones con atún (1, 4, 3T) - Macaroni with tuna		Alubias pintas estofadas (15, 12T) - Pinto beans stewed	Puré de garbanzos (15) - Patata, cebolla, aceite, laurel
Salmón en salsa de champiñones (4, 12T) - Salmon with mushrooms sauce	Huevos con bechamel (3, 7) - Eggs with bechamel		Filete de Sajonia con pimientos (6, 15, 7T) - Smoked pork loin with peppers	Pez San Pedro en salsa de tomate (4) - White fish in tomato sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit		Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad			Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread		Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 846,00 - Gr: 40,54 - Pr: 45,23 - HC: 68,00	Kc: 849,90 - Gr: 33,45 - Pr: 33,63 - HC: 99,70	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 721,40 - Gr: 20,35 - Pr: 42,43 - HC: 114,40	Kc: 662,00 - Gr: 32,35 - Pr: 24,98 - HC: 58,65
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Crema de verduras - Cream of vegetables	Patatas a la riojana (12T) - Potatoes with chorizo	Lentejas con arroz integral (15, 12T) - Lentils with brown rice	Espirales boloñesa (1, 6, 12, 15, 3T, 7T, 10T) - Pasta bolognese	Puré de calabacín - Cream of zucchini
Hamburguesa en salsa (6, 7T, 12T) - Hamburger in sauce	Limanda rebozada (1, 3, 4, 2T, 14T) - Breaded white fish	Tortilla de patatas (3) - Potato omelette	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables	Bacalao al horno con pimientos (4) - Cod with peppers
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad		
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 780,90 - Gr: 50,04 - Pr: 26,13 - HC: 53,90	Kc: 871,20 - Gr: 43,85 - Pr: 30,78 - HC: 83,50	Kc: 838,00 - Gr: 36,64 - Pr: 30,53 - HC: 90,40	Kc: 845,40 - Gr: 28,95 - Pr: 33,03 - HC: 108,10	Kc: 557,40 - Gr: 21,65 - Pr: 22,83 - HC: 63,80
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Crema de zanahorias - Cream of carrots	Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Arroz con tomate (12T) - Rice with tomato	Lentejas estofadas (15, 12T) - Stewed lentils	Fideua de verduras (1, 3T) - Noodles with vegetables
Pez San Pedro a la plancha con champiñones (4) - White fish with mushrooms	Albóndigas a la jardinera (1, 6, 15, 12T) - Meatballs in tomato and vegetables sauce	Merluza en salsa de puerros (4, 7, 12T) - Hake in leek sauce	Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette	Pez San Pedro en salsa de zanahorias (4, 7) - White fish with carrot sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
		Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 473,40 - Gr: 18,34 - Pr: 24,13 - HC: 50,16	Kc: 992,40 - Gr: 48,15 - Pr: 36,43 - HC: 91,00	Kc: 810,90 - Gr: 29,44 - Pr: 28,63 - HC: 105,40	Kc: 854,70 - Gr: 30,97 - Pr: 38,65 - HC: 98,60	Kc: 860,00 - Gr: 31,65 - Pr: 33,33 - HC: 105,50
Paella de marisco (2, 3, 14, 15, 4T, 12T) - Seafood paella				
Tortilla de patatas (3) - Potato omelette				
Yogur (7) - Yoghurt				
Ensalada de tomate (12) - Tomato salad				
Pan (1) - Bread				
Kc: 873,20 - Gr: 37,34 - Pr: 22,68 - HC: 109,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00

Alérgenos de declaración obligatoria: 1 Gluten - 2 Crustáceos - 3 Huevo - 4 Pescado - 5 Cacahuete - 6 Soja - 7 Leche - 8 Frutos de cáscara - 9 Apio - 10 Mostaza - 11 Sésamo - 12 Sulfitos - 13 Altramuces - 14 Moluscos - 15 Legumbre.

* Se servirá pan integral un día a la semana en semanas alternas.

Nerea Prada
Dietista-Nutricionista
Nº AEDN: CYL00130



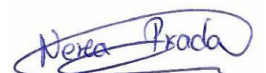
Hipocalórica - Juan del Enzina - Octubre 2022

Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Sopa de verduras (1, 3T) - Vegetable soup	Crema de calabacín - Cream of zucchini	Macarrones con tomate especiales (1, 3T) - Macaroni with tomato	Potaje de garbanzos especial (15, 12T) - Chickpeas stewed with vegetables	Patatas guisadas con verduras - Stewed potatoes with vegetables
Pollo en pepitoria (sin huevo) (12T) - Chicken with vegetables (no egg)	Tortilla jardinera (3) - Omelette with vegetables	Pez San Pedro al horno con salsa de puerro (sin leche) (4, 12T) - White fish with leek sauce (no milk)	Lomo de cerdo a la plancha con zanahorias baby - Pork loin with baby carrots	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables
Yogur desnatado (7) -	Fruta - Fresh fruit	Yogur desnatado (7) -	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 591,40 - Gr: 29,54 - Pr: 32,33 - HC: 46,30	Kc: 667,20 - Gr: 34,15 - Pr: 19,78 - HC: 65,80	Kc: 767,90 - Gr: 24,84 - Pr: 41,73 - HC: 90,50	Kc: 781,00 - Gr: 28,55 - Pr: 42,23 - HC: 81,30	Kc: 683,40 - Gr: 23,75 - Pr: 26,93 - HC: 84,60
Lunes 10	Martes 11		Jueves 13	Viernes 14
Lentejas a la jardinera (15, 12T) - Stewed lentils with vegetables	Macarrones con tomate especiales (1, 3T) - Macaroni with tomato		Crema de zanahorias - Cream of carrots	Paella de pollo (12T) - Rice with chicken
Pollo a la plancha con champiñones - Chicken with mushrooms	Tortilla francesa con verduras (3) - French omelette with vegetables		Pechuga de pavo con pimientos - Turkey breast with peppers	Pez San Pedro en salsa de tomate (4) - White fish in tomato sauce
Yogur desnatado (7) -	Fruta - Fresh fruit		Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad			Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread		Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 764,00 - Gr: 33,34 - Pr: 51,43 - HC: 56,87	Kc: 895,90 - Gr: 35,05 - Pr: 30,63 - HC: 109,20	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 587,40 - Gr: 20,75 - Pr: 35,03 - HC: 61,20	Kc: 840,00 - Gr: 32,45 - Pr: 30,43 - HC: 103,80
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Crema de verduras - Cream of vegetables	Patatas guisadas con verduras - Stewed potatoes with vegetables	Lentejas con arroz integral (15, 12T) - Lentils with brown rice	Espirales napolitana (1, 3T) - Pasta with vegetables	Puré de calabacín - Cream of zucchini
Escalopines de lomo al ajillo - Garlic pork loin	Limanda al horno en salsa (4, 2T, 12T, 14T) - Baked white fish with sauce	Tortilla francesa (3) - French omelette	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables	Pechuga de pollo con pimientos - Chicken breast with peppers
Yogur desnatado (7) -	Fruta - Fresh fruit	Yogur desnatado (7) -	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad		
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 595,90 - Gr: 31,94 - Pr: 34,43 - HC: 39,85	Kc: 715,20 - Gr: 31,05 - Pr: 23,08 - HC: 81,10	Kc: 786,00 - Gr: 37,04 - Pr: 37,43 - HC: 70,09	Kc: 815,40 - Gr: 24,95 - Pr: 31,93 - HC: 110,20	Kc: 672,40 - Gr: 28,65 - Pr: 34,83 - HC: 64,60
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Crema de zanahorias - Cream of carrots	Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Arroz con tomate especial - Rice with tomato	Sopa juliana - Vegetable soup	Fideuá (1, 3T, 12T) - Noodles
Pollo asado con champiñones (12T) - Roasted chicken with mushrooms	Pechuga de pavo con verduras - Turkey breast with vegetables	Merluza en salsa de puerros (4, 7, 12T) - Hake in leek sauce	Tortilla francesa (3) - French omelette	Pez San Pedro en salsa de zanahorias (4, 7) - White fish with carrot sauce
Yogur desnatado (7) -	Fruta - Fresh fruit	Yogur desnatado (7) -	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
		Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 544,40 - Gr: 26,84 - Pr: 32,03 - HC: 40,49	Kc: 723,40 - Gr: 25,95 - Pr: 37,83 - HC: 72,90	Kc: 724,90 - Gr: 25,54 - Pr: 29,83 - HC: 91,40	Kc: 637,20 - Gr: 38,15 - Pr: 19,07 - HC: 50,99	Kc: 889,00 - Gr: 33,55 - Pr: 36,93 - HC: 105,40
Paella de marisco (2, 3, 14, 15, 4T, 12T) - Seafood paella				
Tortilla francesa (3) - French omelette				
Yogur desnatado (7) -				
Ensalada de tomate (12) - Tomato salad				
Pan (1) - Bread				
Kc: 821,20 - Gr: 37,74 - Pr: 29,58 - HC: 88,69	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00

Alérgenos de declaración obligatoria: 1 Gluten - 2 Crustáceos - 3 Huevo - 4 Pescado - 5 Cacahuete - 6 Soja - 7 Leche - 8 Frutos de cáscara - 9 Apio - 10 Mostaza - 11 Sésamo - 12 Sulfitos - 13 Altramuces - 14 Moluscos - 15 Legumbre.

* Se servirá pan integral un día a la semana en semanas alternas.

Nerea Prada
Dietista-Nutricionista
Nº AEDN: CYL00130



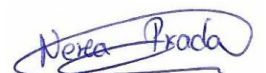
Int. a gluten, alergia a huevo, ffss y sésamo (girasol sí) - Octubre 2022

Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Crema de calabacín - Cream of zucchini	Macarrones con tomate especiales sin gluten - Macaroni with tomato (gluten free)	Potaje de garbanzos especial (15, 12T) - Chickpeas stewed with vegetables	Patatas con carne (12T) - Potatoes with meat
Pollo en pepitoria (sin huevo) (12T) - Chicken with vegetables (no egg)	Pechuga de pavo a la plancha - Grilled turkey breast	Pez San Pedro al horno con salsa de puerro (4, 7, 12T) - Fish with leek sauce	Lomo al horno en salsa de queso (7) - Pork loin with cheese sauce	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	
Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)	Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)	Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)	Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)	Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)
Kc: 781,00 - Gr: 32,50 - Pr: 39,50 - HC: 72,70	Kc: 747,80 - Gr: 38,11 - Pr: 28,85 - HC: 68,80	Kc: 847,50 - Gr: 28,80 - Pr: 36,50 - HC: 109,30	Kc: 780,60 - Gr: 29,21 - Pr: 38,30 - HC: 84,70	Kc: 748,00 - Gr: 27,21 - Pr: 30,90 - HC: 89,50
Lunes 10	Martes 11		Jueves 13	Viernes 14
Lentejas a la jardinera (15, 12T) - Stewed lentils with vegetables	Macarrones con tomate especiales sin gluten - Macaroni with tomato (gluten free)		Alubias pintas estofadas (15, 12T) - Pinto beans stewed	Paella de pollo (12T) - Rice with chicken
Pollo a la plancha con champiñones - Chicken with mushrooms	Estofado de ternera con verduras (12T) - Beef stew with vegetables		Filete de Sajonia con pimientos (6, 15, 7T) - Smoked pork loin with peppers	Pez San Pedro en salsa de tomate (4) - White fish in tomato sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit		Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad			Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)	Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)		Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)	Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)
Kc: 828,60 - Gr: 36,30 - Pr: 45,40 - HC: 72,87	Kc: 889,50 - Gr: 30,41 - Pr: 35,30 - HC: 113,80	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 734,00 - Gr: 21,01 - Pr: 37,90 - HC: 120,80	Kc: 852,60 - Gr: 33,11 - Pr: 25,90 - HC: 110,20
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Crema de verduras - Cream of vegetables	Patatas a la riojana (12T) - Potatoes with chorizo	Lentejas con arroz integral (15, 12T) - Lentils with brown rice	Macarrones napolitana sin gluten (no tomate, no huevo) (6T) - Pasta with vegetables (without tomato)	Sopa de cocido (sin gluten) (6, 7) - Soup (gluten free)
Hamburguesa en salsa (6, 7T, 12T) - Hamburger in sauce	Limanda al horno en salsa (4, 2T, 12T, 14T) - Baked white fish with sauce	Estofado de pavo con verduras (12T) - Turkey stew with vegetables	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables	Cocido completo (6,7,15, 12T) - Cooked cheakpeas, meat and vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad		
Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)	Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)	Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)	Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)	Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)
Kc: 793,50 - Gr: 50,70 - Pr: 21,60 - HC: 60,30	Kc: 806,80 - Gr: 38,21 - Pr: 24,55 - HC: 86,60	Kc: 817,60 - Gr: 34,70 - Pr: 32,80 - HC: 88,00	Kc: 786,00 - Gr: 23,31 - Pr: 26,80 - HC: 111,60	Kc: 926,00 - Gr: 37,91 - Pr: 35,30 - HC: 103,00
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Crema de zanahorias - Cream of carrots	Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Arroz con tomate (12T) - Rice with tomato	Lentejas estofadas (15, 12T) - Stewed lentils	Fideuá (sin gluten, huevo, ni tomate) (6T, 12T) - Noodles with chicken (gluten free)
Pollo asado con champiñones (12T) - Roasted chicken with mushrooms	Pechuga de pavo con verduras - Turkey breast with vegetables	Merluza en salsa de puerros (4, 7, 12T) - Hake in leek sauce	Estofado de ternera con verduras (12T) - Beef stew with vegetables	Pez San Pedro en salsa de zanahorias (4, 7) - White fish with carrot sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
		Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)	Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)	Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)	Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)	Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)
Kc: 609,00 - Gr: 29,80 - Pr: 26,00 - HC: 56,49	Kc: 736,00 - Gr: 26,61 - Pr: 33,30 - HC: 79,30	Kc: 823,50 - Gr: 30,10 - Pr: 24,10 - HC: 111,80	Kc: 827,80 - Gr: 32,91 - Pr: 40,05 - HC: 84,20	Kc: 855,60 - Gr: 29,41 - Pr: 29,60 - HC: 113,60
Arroz con pollo (12T) - Rice with chicken				
Pechuga de pavo a la plancha con verduras - Grilled turkey breast with vegetables				
Yogur (7) - Yoghurt				
Ensalada de tomate (12) - Tomato salad				
Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)				
Kc: 877,80 - Gr: 31,90 - Pr: 38,05 - HC: 107,50	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00

Alérgenos de declaración obligatoria: 1 Gluten - 2 Crustáceos - 3 Huevo - 4 Pescado - 5 Cacahuete - 6 Soja - 7 Leche - 8 Frutos de cáscara - 9 Apio - 10 Mostaza - 11 Sésamo - 12 Sulfitos - 13 Altramuces - 14 Moluscos - 15 Legumbre.

* Se servirá pan integral un día a la semana en semanas alternas.

Nerea Prada
Dietista-Nutricionista
Nº AEDN: CYL00130




Intolerancia a alubias blancas y pintas - Octubre 2022

Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Sopa de verduras (1, 3T) - Vegetable soup	Crema de calabacín - Cream of zucchini	Macarrones con chorizo (1, 3T) - Macaroni with chorizo	Potaje de garbanzos (3,15, 12T) - Chickpea stew	Patatas con carne (12T) - Potatoes with meat
Pollo en pepitoria (3, 12T) - Chicken with vegetables and egg	Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette	Pez San Pedro al horno con salsa de puerro (4, 7, 12T) - Fish with leek sauce	Lomo al horno en salsa de queso (7) - Pork loin with cheese sauce	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 650,40 - Gr: 32,34 - Pr: 31,33 - HC: 56,00	Kc: 746,70 - Gr: 32,17 - Pr: 25,95 - HC: 86,00	Kc: 911,90 - Gr: 37,24 - Pr: 44,43 - HC: 98,80	Kc: 778,00 - Gr: 29,15 - Pr: 43,33 - HC: 78,80	Kc: 735,40 - Gr: 26,55 - Pr: 35,43 - HC: 83,10
Lunes 10	Martes 11		Jueves 13	Viernes 14
Lentejas a la jardinera (15, 12T) - Stewed lentils with vegetables	Macarrones con atún (1, 4, 3T) - Macaroni with tuna		Puré de garbanzos (15) - Patata, cebolla, aceite, laurel	Paella de pollo (12T) - Rice with chicken
Pechuga de pollo en salsa de champiñones (1, 12T) - Chicken breast with mushrooms sauce	Huevos con bechamel (3, 7) - Eggs with bechamel		Filete de Sajonia con pimientos (6, 15, 7T) - Smoked pork loin with peppers	Pez San Pedro en salsa de tomate (4) - White fish in tomato sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit		Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad			Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread		Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 861,00 - Gr: 39,64 - Pr: 48,03 - HC: 71,00	Kc: 849,90 - Gr: 33,45 - Pr: 33,63 - HC: 99,70	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 595,40 - Gr: 21,95 - Pr: 26,48 - HC: 98,05	Kc: 840,00 - Gr: 32,45 - Pr: 30,43 - HC: 103,80
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Crema de verduras - Cream of vegetables	Patatas a la riojana (12T) - Potatoes with chorizo	Lentejas con arroz integral (15, 12T) - Lentils with brown rice	Espirales boloñesa (1, 6, 12, 15, 3T, 7T, 10T) - Pasta bolognese	Sopa de cocido (1, 6, 7, 3T) - Soup
Hamburguesa en salsa (6, 7T, 12T) - Hamburger in sauce	Limanda rebozada (1, 3, 4, 2T, 14T) - Breaded white fish	Tortilla de patatas (3) - Potato omelette	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables	Cocido completo (6,7,15, 12T) - Cooked cheakpeas, meat and vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad		
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 780,90 - Gr: 50,04 - Pr: 26,13 - HC: 53,90	Kc: 871,20 - Gr: 43,85 - Pr: 30,78 - HC: 83,50	Kc: 838,00 - Gr: 36,64 - Pr: 30,53 - HC: 90,40	Kc: 845,40 - Gr: 28,95 - Pr: 33,03 - HC: 108,10	Kc: 913,40 - Gr: 37,25 - Pr: 34,33 - HC: 94,80
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Crema de zanahorias - Cream of carrots	Patatas con carne (12T) - Potatoes with meat	Arroz con tomate (12T) - Rice with tomato	Lentejas estofadas (15, 12T) - Stewed lentils	Fideuá (1, 3T, 12T) - Noodles
Pollo asado con champiñones (12T) - Roasted chicken with mushrooms	Albóndigas a la jardinera (1, 6, 15, 12T) - Meatballs in tomato and vegetables sauce	Merluza en salsa de puerros (4, 7, 12T) - Hake in leek sauce	Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette	Pez San Pedro en salsa de zanahorias (4, 7) - White fish with carrot sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
		Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 596,40 - Gr: 29,14 - Pr: 30,53 - HC: 50,09	Kc: 1.012,40 - Gr: 52,75 - Pr: 33,33 - HC: 95,70	Kc: 810,90 - Gr: 29,44 - Pr: 28,63 - HC: 105,40	Kc: 854,70 - Gr: 30,97 - Pr: 38,65 - HC: 98,60	Kc: 889,00 - Gr: 33,55 - Pr: 36,93 - HC: 105,40
Paella de marisco (2, 3, 14, 15, 4T, 12T) - Seafood paella				
Tortilla de patatas (3) - Potato omelette				
Yogur (7) - Yoghurt				
Ensalada de tomate (12) - Tomato salad				
Pan (1) - Bread				
Kc: 873,20 - Gr: 37,34 - Pr: 22,68 - HC: 109,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00

Alérgenos de declaración obligatoria: 1 Gluten - 2 Crustáceos - 3 Huevo - 4 Pescado - 5 Cacahuete - 6 Soja - 7 Leche - 8 Frutos de cáscara - 9 Apio - 10 Mostaza - 11 Sésamo - 12 Sulfitos - 13 Altramuces - 14 Moluscos - 15 Legumbre.

* Se servirá pan integral un día a la semana en semanas alternas.

Nerea Prada
Dietista-Nutricionista
Nº AEDN: CYL00130



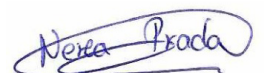
Intolerancia a berenjena - Octubre 2022

Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Crema de calabacín - Cream of zucchini	Macarrones con chorizo (1, 3T) - Macaroni with chorizo	Potaje de garbanzos (3,15, 12T) - Chickpea stew	Patatas con carne (12T) - Potatoes with meat
Pollo en pepitoria (3, 12T) - Chicken with vegetables and egg	Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette	Pez San Pedro al horno con salsa de puerro (4, 7, 12T) - Fish with leek sauce	Lomo al horno en salsa de queso (7) - Pork loin with cheese sauce	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 775,40 - Gr: 32,34 - Pr: 44,53 - HC: 66,40	Kc: 746,70 - Gr: 32,17 - Pr: 25,95 - HC: 86,00	Kc: 911,90 - Gr: 37,24 - Pr: 44,43 - HC: 98,80	Kc: 778,00 - Gr: 29,15 - Pr: 43,33 - HC: 78,80	Kc: 735,40 - Gr: 26,55 - Pr: 35,43 - HC: 83,10
Lunes 10	Martes 11		Jueves 13	Viernes 14
Lentejas a la jardinera (15, 12T) - Stewed lentils with vegetables	Macarrones con atún (1, 4, 3T) - Macaroni with tuna		Alubias pintas estofadas (15, 12T) - Pinto beans stewed	Paella de pollo (12T) - Rice with chicken
Pechuga de pollo en salsa de champiñones (1, 12T) - Chicken breast with mushrooms sauce	Huevos con bechamel (3, 7) - Eggs with bechamel		Filete de Sajonia con pimientos (6, 15, 7T) - Smoked pork loin with peppers	Pez San Pedro en salsa de tomate (4) - White fish in tomato sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit		Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad			Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread		Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 861,00 - Gr: 39,64 - Pr: 48,03 - HC: 71,00	Kc: 849,90 - Gr: 33,45 - Pr: 33,63 - HC: 99,70	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 721,40 - Gr: 20,35 - Pr: 42,43 - HC: 114,40	Kc: 840,00 - Gr: 32,45 - Pr: 30,43 - HC: 103,80
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Crema de verduras - Cream of vegetables	Patatas a la riojana (12T) - Potatoes with chorizo	Lentejas con arroz integral (15, 12T) - Lentils with brown rice	Espirales boloñesa (1, 6, 12, 15, 3T, 7T, 10T) - Pasta bolognese	Sopa de cocido (1, 6, 7, 3T) - Soup
Hamburguesa en salsa (6, 7T, 12T) - Hamburger in sauce	Limanda rebozada (1, 3, 4, 2T, 14T) - Breaded white fish	Tortilla de patatas (3) - Potato omelette	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables	Cocido completo (6,7,15, 12T) - Cooked cheakpeas, meat and vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad		
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 780,90 - Gr: 50,04 - Pr: 26,13 - HC: 53,90	Kc: 871,20 - Gr: 43,85 - Pr: 30,78 - HC: 83,50	Kc: 838,00 - Gr: 36,64 - Pr: 30,53 - HC: 90,40	Kc: 845,40 - Gr: 28,95 - Pr: 33,03 - HC: 108,10	Kc: 913,40 - Gr: 37,25 - Pr: 34,33 - HC: 94,80
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Crema de zanahorias - Cream of carrots	Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Arroz con tomate (12T) - Rice with tomato	Lentejas estofadas (15, 12T) - Stewed lentils	Fideuá (1, 3T, 12T) - Noodles
Pollo asado con champiñones (12T) - Roasted chicken with mushrooms	Albóndigas a la jardinera (1, 6, 15, 12T) - Meatballs in tomato and vegetables sauce	Merluza en salsa de puerros (4, 7, 12T) - Hake in leek sauce	Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette	Pez San Pedro en salsa de zanahorias (4, 7) - White fish with carrot sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
		Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 596,40 - Gr: 29,14 - Pr: 30,53 - HC: 50,09	Kc: 992,40 - Gr: 48,15 - Pr: 36,43 - HC: 91,00	Kc: 810,90 - Gr: 29,44 - Pr: 28,63 - HC: 105,40	Kc: 854,70 - Gr: 30,97 - Pr: 38,65 - HC: 98,60	Kc: 889,00 - Gr: 33,55 - Pr: 36,93 - HC: 105,40
Paella de marisco (2, 3, 14, 15, 4T, 12T) - Seafood paella				
Tortilla de patatas (3) - Potato omelette				
Yogur (7) - Yoghurt				
Ensalada de tomate (12) - Tomato salad				
Pan (1) - Bread				
Kc: 873,20 - Gr: 37,34 - Pr: 22,68 - HC: 109,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00

Alérgenos de declaración obligatoria: 1 Gluten - 2 Crustáceos - 3 Huevo - 4 Pescado - 5 Cacahuete - 6 Soja - 7 Leche - 8 Frutos de cáscara - 9 Apio - 10 Mostaza - 11 Sésamo - 12 Sulfitos - 13 Altramuces - 14 Moluscos - 15 Legumbre.

* Se servirá pan integral un día a la semana en semanas alternas.

Nerea Prada
Dietista-Nutricionista
Nº AEDN: CYL00130

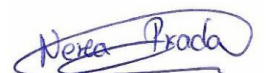


Intolerancia a fructosa y sorbitol (Lola) - Octubre 2022

Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Lentejas (15) - Patata, cebolla, aceite oliva, perejil, pimentón laurel	Crema de calabacín - Cream of zucchini	Macarrones con chorizo (no tomate, no gluten, no huevo) - Cebolla, aceite de oliva, sal, orégano, laurel	Garbanzos con arroz y huevo (3, 15) - Cebolla, perejil, pimentón, laurel	Patatas con carne especiales (15) - Cebolla aceite laurel pimenton perejil
Pollo asado (12T) - Roasted chicken	Pechuga de pavo a la plancha - Grilled turkey breast	Colas de bacalao al horno en salsa de puerro (sin leche) (4, 7, 12T) - White fish with leek sauce (no milk)	Lomo de cerdo a la plancha con zanahorias baby - Pork loin with baby carrots	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables
Yogur natural sin azucar (7) -	Fruta permitida o yogur natural -	Yogur natural sin azucar (7) -	Fruta permitida o yogur natural -	Fruta permitida o yogur natural -
	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 720,40 - Gr: 33,34 - Pr: 43,13 - HC: 55,10	Kc: 733,00 - Gr: 37,75 - Pr: 33,83 - HC: 60,60	Kc: 888,00 - Gr: 37,84 - Pr: 46,43 - HC: 88,80	Kc: 791,00 - Gr: 29,15 - Pr: 42,73 - HC: 81,80	Kc: 739,40 - Gr: 23,85 - Pr: 34,33 - HC: 90,60
Lunes 10	Martes 11		Jueves 13	Viernes 14
Lentejas (15) - Patata, cebolla, aceite oliva, perejil, pimentón laurel	Macarrones blancos con aceite de oliva (1, 3T) - Cebolla, ajo, aceite de oliva, sal, orégano, laurel		Puré de garbanzos (15) - Patata, cebolla, aceite, laurel	Arroz con pollo especial - Cebolla perejil sal aceite de oliva pimentón perejil
Pollo a la plancha con champiñones - Chicken with mushrooms	Tortilla francesa (3) - French omelette		Pechuga de pavo a la plancha - Grilled turkey breast	Bacalao al horno (4) - Baked white fish
Yogur natural sin azucar (7) -	Fruta permitida o yogur natural -		Fruta permitida o yogur natural -	Fruta permitida o yogur natural -
Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad			Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread		Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 797,00 - Gr: 36,94 - Pr: 51,23 - HC: 56,67	Kc: 833,00 - Gr: 37,65 - Pr: 33,03 - HC: 86,89	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 645,40 - Gr: 29,15 - Pr: 31,98 - HC: 55,25	Kc: 816,00 - Gr: 28,95 - Pr: 34,33 - HC: 101,60
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Puré de garbanzos (15) - Patata, cebolla, aceite, laurel	Patatas a la riojana especiales - Chorizo cebolla aceite perejil pimentón orégano laurel	Lentejas con arroz especiales (15) - Cebolla, aceite de oliva, sal, perejil, pimentón, laurel	Espirales blancos con aceite de oliva (1. 3T) - Cebolla, ajo, aceite de oliva, sal, orégano, laurel	Puré de calabacín - Cream of zucchini
Escalopines de lomo al ajillo - Garlic pork loin	Limanda rebozada (1, 3, 4, 2T, 14T) - Breaded white fish	Tortilla de patatas (3) - Potato omelette	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables	Pechuga de pollo a la plancha - Grilled chicken breast
Yogur natural sin azucar (7) -	Fruta permitida o yogur natural -	Yogur natural sin azucar (7) -	Fruta permitida o yogur natural -	Fruta permitida o yogur natural -
Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad		
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 650,00 - Gr: 35,54 - Pr: 33,88 - HC: 40,10	Kc: 868,00 - Gr: 43,85 - Pr: 31,23 - HC: 80,70	Kc: 805,00 - Gr: 38,04 - Pr: 34,23 - HC: 72,10	Kc: 840,40 - Gr: 25,05 - Pr: 32,83 - HC: 115,70	Kc: 595,40 - Gr: 23,25 - Pr: 32,03 - HC: 59,40
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Crema de zanahorias - Cream of carrots	Puré de garbanzos (15) - Patata, cebolla, aceite, laurel	Arroz blanco con aceite de oliva - Aceite de oliva, sal, cebolla, laurel	Lentejas (15) - Patata, cebolla, aceite oliva, perejil, pimentón laurel	Fideos con carne de ave (1, 3T) - Cebolla, aceite, ajo, perejil, cúrcuma, laurel
Pollo asado con champiñones (12T) - Roasted chicken with mushrooms	Pechuga de pavo a la plancha - Grilled turkey breast	Merluza en salsa de puerros (4, 7, 12T) - Hake in leek sauce	Tortilla francesa (3) - French omelette	Bacalao al horno (4) - Baked white fish
Yogur natural sin azucar (7) -	Fruta permitida o yogur natural -	Yogur natural sin azucar (7) -	Fruta permitida o yogur natural -	Fruta permitida o yogur natural -
		Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 567,40 - Gr: 30,34 - Pr: 30,83 - HC: 39,49	Kc: 645,40 - Gr: 29,15 - Pr: 31,98 - HC: 55,25	Kc: 737,00 - Gr: 29,24 - Pr: 28,13 - HC: 88,00	Kc: 803,00 - Gr: 37,35 - Pr: 34,53 - HC: 73,79	Kc: 854,00 - Gr: 29,85 - Pr: 40,03 - HC: 102,10
Arroz con pollo especial - Cebolla perejil sal aceite de oliva pimentón perejil				
Tortilla de patatas (3) - Potato omelette				
Yogur natural sin azucar (7) -				
Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad				
Pan (1) - Bread				
Kc: 843,00 - Gr: 39,04 - Pr: 24,03 - HC: 96,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00

Alérgenos de declaración obligatoria: 1 Gluten - 2 Crustáceos - 3 Huevo - 4 Pescado - 5 Cacahuete - 6 Soja - 7 Leche - 8 Frutos de cáscara - 9 Apio - 10 Mostaza - 11 Sésamo - 12 Sulfitos - 13 Altramuces - 14 Moluscos - 15 Legumbre.

Nerea Prada
Dietista-Nutricionista
Nº AEDN: CYL00130



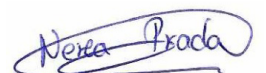
Intolerancia a gluten y lentejas - Octubre 2022

Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Crema de calabacín - Cream of zucchini	Macarrones con tomate especiales sin gluten - Macaroni with tomato (gluten free)	Potaje de garbanzos (3,15, 12T) - Chickpea stew	Patatas con carne (12T) - Potatoes with meat
Pollo en pepitoria (3, 12T) - Chicken with vegetables and egg	Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette	Pez San Pedro al horno con salsa de puerro (4, 7, 12T) - Fish with leek sauce	Lomo al horno en salsa de queso (7) - Pork loin with cheese sauce	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	
Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)	Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)	Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)	Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)	Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)
Kc: 788,00 - Gr: 33,00 - Pr: 40,00 - HC: 72,80	Kc: 759,30 - Gr: 32,83 - Pr: 21,42 - HC: 92,40	Kc: 847,50 - Gr: 28,80 - Pr: 36,50 - HC: 109,30	Kc: 790,60 - Gr: 29,81 - Pr: 38,80 - HC: 85,20	Kc: 748,00 - Gr: 27,21 - Pr: 30,90 - HC: 89,50
Lunes 10	Martes 11		Jueves 13	Viernes 14
Porrusalda - Potatoes with vegetables	Macarrones con tomate especiales sin gluten - Macaroni with tomato (gluten free)		Alubias pintas estofadas (15, 12T) - Pinto beans stewed	Paella de pollo (12T) - Rice with chicken
Pollo a la plancha con champiñones - Chicken with mushrooms	Huevos con bechamel (3, 7) - Eggs with bechamel		Filete de Sajonia con pimientos (6, 15, 7T) - Smoked pork loin with peppers	Pez San Pedro en salsa de tomate (4) - White fish in tomato sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit		Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad			Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)	Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)		Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)	Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)
Kc: 788,60 - Gr: 35,50 - Pr: 35,80 - HC: 77,07	Kc: 847,50 - Gr: 28,81 - Pr: 24,80 - HC: 117,80	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 734,00 - Gr: 21,01 - Pr: 37,90 - HC: 120,80	Kc: 852,60 - Gr: 33,11 - Pr: 25,90 - HC: 110,20
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Crema de verduras - Cream of vegetables	Patatas a la riojana (12T) - Potatoes with chorizo	Arroz integral a la zamorana - Meat and brown rice	Macarrones napolitana sin gluten (no tomate, no huevo) (6T) - Pasta with vegetables (without tomato)	Sopa de cocido (sin gluten) (6, 7) - Soup (gluten free)
Hamburguesa en salsa (6, 7T, 12T) - Hamburger in sauce	Limanda al horno en salsa (4, 2T, 12T, 14T) - Baked white fish with sauce	Tortilla de patatas (3) - Potato omelette	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables	Cocido completo (6,7,15, 12T) - Cooked cheakpeas, meat and vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad		
Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)	Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)	Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)	Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)	Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)
Kc: 793,50 - Gr: 50,70 - Pr: 21,60 - HC: 60,30	Kc: 806,80 - Gr: 38,21 - Pr: 24,55 - HC: 86,60	Kc: 924,60 - Gr: 41,70 - Pr: 21,40 - HC: 113,50	Kc: 786,00 - Gr: 23,31 - Pr: 26,80 - HC: 111,60	Kc: 926,00 - Gr: 37,91 - Pr: 35,30 - HC: 103,00
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Crema de zanahorias - Cream of carrots	Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Arroz con tomate (12T) - Rice with tomato	Sopa juliana - Vegetable soup	Fideuá (sin gluten, huevo, ni tomate) (6T, 12T) - Noodles with chicken (gluten free)
Pollo asado con champiñones (12T) - Roasted chicken with mushrooms	Pechuga de pavo con verduras - Turkey breast with vegetables	Merluza en salsa de puerros (4, 7, 12T) - Hake in leek sauce	Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette	Pez San Pedro en salsa de zanahorias (4, 7) - White fish with carrot sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
		Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)	Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)	Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)	Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)	Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)
Kc: 609,00 - Gr: 29,80 - Pr: 26,00 - HC: 56,49	Kc: 736,00 - Gr: 26,61 - Pr: 33,30 - HC: 79,30	Kc: 823,50 - Gr: 30,10 - Pr: 24,10 - HC: 111,80	Kc: 699,30 - Gr: 32,73 - Pr: 19,11 - HC: 80,40	Kc: 855,60 - Gr: 29,41 - Pr: 29,60 - HC: 113,60
Paella de marisco (2, 3, 14, 15, 4T, 12T) - Seafood paella				
Tortilla de patatas (3) - Potato omelette				
Yogur (7) - Yoghurt				
Ensalada de tomate (12) - Tomato salad				
Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)				
Kc: 885,80 - Gr: 38,00 - Pr: 18,15 - HC: 115,40	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00

Alérgenos de declaración obligatoria: 1 Gluten - 2 Crustáceos - 3 Huevo - 4 Pescado - 5 Cacahuete - 6 Soja - 7 Leche - 8 Frutos de cáscara - 9 Apio - 10 Mostaza - 11 Sésamo - 12 Sulfitos - 13 Altramuces - 14 Moluscos - 15 Legumbre.

* Se servirá pan integral un día a la semana en semanas alternas.

Nerea Prada
Dietista-Nutricionista
Nº AEDN: CYL00130




Intolerancia a lactosa - Octubre 2022

Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Crema de calabacín - Cream of zucchini	Macarrones con chorizo (1, 3T) - Macaroni with chorizo	Potaje de garbanzos (3,15, 12T) - Chickpea stew	Patatas con carne (12T) - Potatoes with meat
Pollo en pepitoria (3, 12T) - Chicken with vegetables and egg	Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette	Pez San Pedro al horno con salsa de puerro (sin leche) (4, 12T) - White fish with leek sauce (no milk)	Lomo de cerdo a la plancha con zanahorias baby - Pork loin with baby carrots	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables
Postre vegetal (6) - Vegetable dessert	Fruta - Fresh fruit	Postre vegetal (6) - Vegetable dessert	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 782,15 - Gr: 32,19 - Pr: 44,83 - HC: 68,55	Kc: 746,70 - Gr: 32,17 - Pr: 25,95 - HC: 86,00	Kc: 903,65 - Gr: 36,09 - Pr: 43,93 - HC: 98,15	Kc: 791,00 - Gr: 29,15 - Pr: 42,73 - HC: 81,80	Kc: 735,40 - Gr: 26,55 - Pr: 35,43 - HC: 83,10
Lunes 10	Martes 11		Jueves 13	Viernes 14
Lentejas a la jardinera (15, 12T) - Stewed lentils with vegetables	Macarrones con atún (1, 4, 3T) - Macaroni with tuna		Alubias pintas estofadas (15, 12T) - Pinto beans stewed	Paella de pollo (12T) - Rice with chicken
Pechuga de pollo en salsa de champiñones (1, 12T) - Chicken breast with mushrooms sauce	Tortilla francesa con verduras (3) - French omelette with vegetables		Pechuga de pavo con pimientos - Turkey breast with peppers	Pez San Pedro en salsa de tomate (4) - White fish in tomato sauce
Postre vegetal (6) - Vegetable dessert	Fruta - Fresh fruit		Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad			Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread		Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 867,75 - Gr: 39,49 - Pr: 48,33 - HC: 73,15	Kc: 910,90 - Gr: 40,35 - Pr: 34,93 - HC: 97,50	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 754,40 - Gr: 21,25 - Pr: 51,93 - HC: 76,80	Kc: 840,00 - Gr: 32,45 - Pr: 30,43 - HC: 103,80
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Crema de verduras - Cream of vegetables	Patatas a la riojana (12T) - Potatoes with chorizo	Lentejas con arroz integral (15, 12T) - Lentils with brown rice	Espirales napolitana (1, 3T) - Pasta with vegetables	Puré de calabacín - Cream of zucchini
Escalopines de lomo al ajillo - Garlic pork loin	Limanda rebozada (1, 3, 4, 2T, 14T) - Breaded white fish	Tortilla de patatas (3) - Potato omelette	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables	Pechuga de pollo con pimientos - Chicken breast with peppers
Postre vegetal (6) - Vegetable dessert	Fruta - Fresh fruit	Postre vegetal (6) - Vegetable dessert	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad		
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 654,65 - Gr: 34,09 - Pr: 33,23 - HC: 51,60	Kc: 871,20 - Gr: 43,85 - Pr: 30,78 - HC: 83,50	Kc: 844,75 - Gr: 36,49 - Pr: 30,83 - HC: 92,55	Kc: 815,40 - Gr: 24,95 - Pr: 31,93 - HC: 110,20	Kc: 672,40 - Gr: 28,65 - Pr: 34,83 - HC: 64,60
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Crema de zanahorias - Cream of carrots	Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Arroz con tomate (12T) - Rice with tomato	Lentejas estofadas (15, 12T) - Stewed lentils	Fideuá (1, 3T, 12T) - Noodles
Pollo asado con champiñones (12T) - Roasted chicken with mushrooms	Albóndigas a la jardinera (1, 6, 15, 12T) - Meatballs in tomato and vegetables sauce	Merluza en salsa de puerros (sin leche) (4) - Hake in leek sauce (without milk)	Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette	Bacalao al horno (4) - Baked white fish
Postre vegetal (6) - Vegetable dessert	Fruta - Fresh fruit	Postre vegetal (6) - Vegetable dessert	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
		Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 603,15 - Gr: 28,99 - Pr: 30,83 - HC: 52,24	Kc: 992,40 - Gr: 48,15 - Pr: 36,43 - HC: 91,00	Kc: 800,65 - Gr: 28,39 - Pr: 15,43 - HC: 106,35	Kc: 854,70 - Gr: 30,97 - Pr: 38,65 - HC: 98,60	Kc: 854,00 - Gr: 29,85 - Pr: 40,03 - HC: 102,10
Paella de marisco (2, 3, 14, 15, 4T, 12T) - Seafood paella				
Tortilla de patatas (3) - Potato omelette				
Postre vegetal (6) - Vegetable dessert				
Ensalada de tomate (12) - Tomato salad				
Pan (1) - Bread				
Kc: 879,95 - Gr: 37,19 - Pr: 22,98 - HC: 111,15	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00

Alérgenos de declaración obligatoria: 1 Gluten - 2 Crustáceos - 3 Huevo - 4 Pescado - 5 Cacahuete - 6 Soja - 7 Leche - 8 Frutos de cáscara - 9 Apio - 10 Mostaza - 11 Sésamo - 12 Sulfitos - 13 Altramuces - 14 Moluscos - 15 Legumbre.

* Se servirá pan integral un día a la semana en semanas alternas.

Nerea Prada
Dietista-Nutricionista
Nº AEDN: CYL00130




Intolerancia a leche y pescado - Octubre 2022

Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Crema de calabacín - Cream of zucchini	Macarrones con chorizo (1, 3T) - Macaroni with chorizo	Potaje de garbanzos (3,15, 12T) - Chickpea stew	Patatas con carne (12T) - Potatoes with meat
Pollo en pepitoria (3, 12T) - Chicken with vegetables and egg	Tortilla jardinera (3) - Omelette with vegetables	Estofado de ternera con verduras (12T) - Beef stew with vegetables	Lomo de cerdo a la plancha con zanahorias baby - Pork loin with baby carrots	Huevos con fritada (3) - Boiled eggs with tomato sauce and vegetables
Postre vegetal (6) - Vegetable dessert	Fruta - Fresh fruit	Postre vegetal (6) - Vegetable dessert	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 782,15 - Gr: 32,19 - Pr: 44,83 - HC: 68,55	Kc: 667,20 - Gr: 34,15 - Pr: 19,78 - HC: 65,80	Kc: 958,65 - Gr: 40,69 - Pr: 46,03 - HC: 99,15	Kc: 791,00 - Gr: 29,15 - Pr: 42,73 - HC: 81,80	Kc: 720,40 - Gr: 30,75 - Pr: 29,23 - HC: 77,40
Lunes 10	Martes 11		Jueves 13	Viernes 14
Lentejas a la jardinera (15, 12T) - Stewed lentils with vegetables	Macarrones con tomate especiales (1, 3T) - Macaroni with tomato		Alubias pintas estofadas (15, 12T) - Pinto beans stewed	Paella de pollo (12T) - Rice with chicken
Pechuga de pollo en salsa de champiñones (1, 12T) - Chicken breast with mushrooms sauce	Tortilla francesa con verduras (3) - French omelette with vegetables		Pechuga de pavo con pimientos - Turkey breast with peppers	Tortilla francesa en salsa de tomate (3) - French omelette in tomato sauce
Postre vegetal (6) - Vegetable dessert	Fruta - Fresh fruit		Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad			Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread		Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 867,75 - Gr: 39,49 - Pr: 48,33 - HC: 73,15	Kc: 895,90 - Gr: 35,05 - Pr: 30,63 - HC: 109,20	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 754,40 - Gr: 21,25 - Pr: 51,93 - HC: 76,80	Kc: 881,00 - Gr: 38,65 - Pr: 27,03 - HC: 103,30
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Crema de verduras - Cream of vegetables	Patatas a la riojana (12T) - Potatoes with chorizo	Lentejas con arroz integral (15, 12T) - Lentils with brown rice	Espirales napolitana (1, 3T) - Pasta with vegetables	Puré de calabacín - Cream of zucchini
Escalopines de lomo al ajillo - Garlic pork loin	Estofado de pavo con verduritas (12T) - Turkey stew with vegetables	Tortilla de patatas (3) - Potato omelette	Pechuga de pavo al ajillo con zanahoria baby (12T) - Garlic turkey breast with baby carrots	Pechuga de pollo con pimientos - Chicken breast with peppers
Postre vegetal (6) - Vegetable dessert	Fruta - Fresh fruit	Postre vegetal (6) - Vegetable dessert	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad		
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 654,65 - Gr: 34,09 - Pr: 33,23 - HC: 51,60	Kc: 810,20 - Gr: 39,45 - Pr: 30,08 - HC: 78,90	Kc: 844,75 - Gr: 36,49 - Pr: 30,83 - HC: 92,55	Kc: 803,40 - Gr: 26,75 - Pr: 30,73 - HC: 105,40	Kc: 672,40 - Gr: 28,65 - Pr: 34,83 - HC: 64,60
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Crema de zanahorias - Cream of carrots	Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Arroz con tomate (12T) - Rice with tomato	Lentejas estofadas (15, 12T) - Stewed lentils	Fideuá (1, 3T, 12T) - Noodles
Pollo asado con champiñones (12T) - Roasted chicken with mushrooms	Tortilla francesa a la jardinera (3, 15, 12T) - French omelette in tomato and vegetables sauce	Alitas de pollo al ajillo - Chicken wings	Tortilla francesa (3) - French omelette	Estofado de ternera con verduras (12T) - Beef stew with vegetables
Postre vegetal (6) - Vegetable dessert	Fruta - Fresh fruit	Postre vegetal (6) - Vegetable dessert	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
		Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 603,15 - Gr: 28,99 - Pr: 30,83 - HC: 52,24	Kc: 827,40 - Gr: 37,55 - Pr: 34,23 - HC: 76,50	Kc: 1.125,65 - Gr: 55,99 - Pr: 49,33 - HC: 104,55	Kc: 805,20 - Gr: 37,05 - Pr: 34,08 - HC: 75,59	Kc: 922,00 - Gr: 34,65 - Pr: 42,83 - HC: 104,90
Arroz con pollo (12T) - Rice with chicken				
Tortilla de patatas (3) - Potato omelette				
Postre vegetal (6) - Vegetable dessert				
Ensalada de tomate (12) - Tomato salad				
Pan (1) - Bread				
Kc: 880,95 - Gr: 37,49 - Pr: 23,58 - HC: 110,55	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00

Alérgenos de declaración obligatoria: 1 Gluten - 2 Crustáceos - 3 Huevo - 4 Pescado - 5 Cacahuete - 6 Soja - 7 Leche - 8 Frutos de cáscara - 9 Apio - 10 Mostaza - 11 Sésamo - 12 Sulfitos - 13 Altramuces - 14 Moluscos - 15 Legumbre.

* Se servirá pan integral un día a la semana en semanas alternas.

Nerea Prada
Dietista-Nutricionista
Nº AEDN: CYL00130




Intolerancia a legumbre y atún - Octubre 2022

Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Sopa de verduras (1, 3T) - Vegetable soup	Crema de calabacín - Cream of zucchini	Macarrones con chorizo (1, 3T) - Macaroni with chorizo	Arroz integral con verduras - Rice with vegetables	Patatas con carne (12T) - Potatoes with meat
Pollo en pepitoria (3, 12T) - Chicken with vegetables and egg	Tortilla jardinera (3) - Omelette with vegetables	Pez San Pedro al horno con salsa de puerro (4, 7, 12T) - Fish with leek sauce	Lomo al horno en salsa de queso (7) - Pork loin with cheese sauce	Merluza en salsa verde con zanahoria (4, 12T) - Hake in green sauce with carrot
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 650,40 - Gr: 32,34 - Pr: 31,33 - HC: 56,00	Kc: 667,20 - Gr: 34,15 - Pr: 19,78 - HC: 65,80	Kc: 911,90 - Gr: 37,24 - Pr: 44,43 - HC: 98,80	Kc: 871,00 - Gr: 28,45 - Pr: 37,03 - HC: 113,50	Kc: 703,40 - Gr: 26,35 - Pr: 32,63 - HC: 79,20
Lunes 10	Martes 11		Jueves 13	Viernes 14
Porrusalda - Potatoes with vegetables	Macarrones con tomate especiales (1, 3T) - Macaroni with tomato		Crema de zanahorias - Cream of carrots	Paella de pollo (12T) - Rice with chicken
Pechuga de pollo en salsa de champiñones (1, 12T) - Chicken breast with mushrooms sauce	Huevos con bechamel (3, 7) - Eggs with bechamel		Pechuga de pavo con pimientos - Turkey breast with peppers	Pez San Pedro en salsa de tomate (4) - White fish in tomato sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit		Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad			Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread		Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 821,00 - Gr: 38,84 - Pr: 38,43 - HC: 75,20	Kc: 834,90 - Gr: 28,15 - Pr: 29,33 - HC: 111,40	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 587,40 - Gr: 20,75 - Pr: 35,03 - HC: 61,20	Kc: 840,00 - Gr: 32,45 - Pr: 30,43 - HC: 103,80
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Crema de verduras - Cream of vegetables	Patatas a la riojana (12T) - Potatoes with chorizo	Arroz integral a la zamorana - Meat and brown rice	Espirales napolitana (1, 3T) - Pasta with vegetables	Puré de calabacín - Cream of zucchini
Escalopines de lomo al ajillo - Garlic pork loin	Limanda rebozada (1, 3, 4, 2T, 14T) - Breaded white fish	Tortilla de patatas (3) - Potato omelette	Merluza al horno con zanahorias baby (4, 12T) - Baked hake with baby carrots	Pechuga de pollo con pimientos - Chicken breast with peppers
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad		
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 647,90 - Gr: 34,24 - Pr: 32,93 - HC: 49,45	Kc: 871,20 - Gr: 43,85 - Pr: 30,78 - HC: 83,50	Kc: 912,00 - Gr: 41,04 - Pr: 25,93 - HC: 107,10	Kc: 801,40 - Gr: 24,85 - Pr: 29,73 - HC: 109,70	Kc: 672,40 - Gr: 28,65 - Pr: 34,83 - HC: 64,60
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Crema de zanahorias - Cream of carrots	Patatas con carne (12T) - Potatoes with meat	Arroz con tomate (12T) - Rice with tomato	Sopa juliana - Vegetable soup	Fideuá (1, 3T, 12T) - Noodles
Pollo asado con champiñones (12T) - Roasted chicken with mushrooms	Pechuga de pavo con verduras - Turkey breast with vegetables	Merluza en salsa de puerros (4, 7, 12T) - Hake in leek sauce	Tortilla francesa (3) - French omelette	Pez San Pedro en salsa de zanahorias (4, 7) - White fish with carrot sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
		Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 596,40 - Gr: 29,14 - Pr: 30,53 - HC: 50,09	Kc: 743,40 - Gr: 30,55 - Pr: 34,73 - HC: 77,60	Kc: 810,90 - Gr: 29,44 - Pr: 28,63 - HC: 105,40	Kc: 637,20 - Gr: 38,15 - Pr: 19,07 - HC: 50,99	Kc: 889,00 - Gr: 33,55 - Pr: 36,93 - HC: 105,40
Arroz con pollo (12T) - Rice with chicken				
Tortilla de patatas (3) - Potato omelette				
Yogur (7) - Yoghurt				
Ensalada de tomate (12) - Tomato salad				
Pan (1) - Bread				
Kc: 874,20 - Gr: 37,64 - Pr: 23,28 - HC: 108,40	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00

Alérgenos de declaración obligatoria: 1 Gluten - 2 Crustáceos - 3 Huevo - 4 Pescado - 5 Cacahuete - 6 Soja - 7 Leche - 8 Frutos de cáscara - 9 Apio - 10 Mostaza - 11 Sésamo - 12 Sulfitos - 13 Altramuces - 14 Moluscos - 15 Legumbre.

* Se servirá pan integral un día a la semana en semanas alternas.

Nerea Prada
Dietista-Nutricionista
Nº AEDN: CYL00130



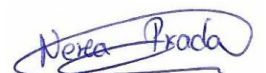
Intolerancia a lentejas - Octubre 2022

Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Crema de calabacín - Cream of zucchini	Macarrones con chorizo (1, 3T) - Macaroni with chorizo	Potaje de garbanzos (3,15, 12T) - Chickpea stew	Patatas con carne (12T) - Potatoes with meat
Pollo en pepitoria (3, 12T) - Chicken with vegetables and egg	Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette	Pez San Pedro al horno con salsa de puerro (4, 7, 12T) - Fish with leek sauce	Lomo al horno en salsa de queso (7) - Pork loin with cheese sauce	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 775,40 - Gr: 32,34 - Pr: 44,53 - HC: 66,40	Kc: 746,70 - Gr: 32,17 - Pr: 25,95 - HC: 86,00	Kc: 911,90 - Gr: 37,24 - Pr: 44,43 - HC: 98,80	Kc: 778,00 - Gr: 29,15 - Pr: 43,33 - HC: 78,80	Kc: 735,40 - Gr: 26,55 - Pr: 35,43 - HC: 83,10
Lunes 10	Martes 11		Jueves 13	Viernes 14
Porrusalda - Potatoes with vegetables	Macarrones con atún (1, 4, 3T) - Macaroni with tuna		Alubias pintas estofadas (15, 12T) - Pinto beans stewed	Paella de pollo (12T) - Rice with chicken
Pechuga de pollo en salsa de champiñones (1, 12T) - Chicken breast with mushrooms sauce	Huevos con bechamel (3, 7) - Eggs with bechamel		Filete de Sajonia con pimientos (6, 15, 7T) - Smoked pork loin with peppers	Pez San Pedro en salsa de tomate (4) - White fish in tomato sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit		Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad			Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread		Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 821,00 - Gr: 38,84 - Pr: 38,43 - HC: 75,20	Kc: 849,90 - Gr: 33,45 - Pr: 33,63 - HC: 99,70	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 721,40 - Gr: 20,35 - Pr: 42,43 - HC: 114,40	Kc: 840,00 - Gr: 32,45 - Pr: 30,43 - HC: 103,80
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Crema de verduras - Cream of vegetables	Patatas a la riojana (12T) - Potatoes with chorizo	Arroz integral a la zamorana - Meat and brown rice	Espirales boloñesa (1, 6, 12, 15, 3T, 7T, 10T) - Pasta bolognese	Sopa de cocido (1, 6, 7, 3T) - Soup
Hamburguesa en salsa (6, 7T, 12T) - Hamburger in sauce	Limanda rebozada (1, 3, 4, 2T, 14T) - Breaded white fish	Tortilla de patatas (3) - Potato omelette	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables	Cocido completo (6,7,15, 12T) - Cooked cheakpeas, meat and vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad		
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 780,90 - Gr: 50,04 - Pr: 26,13 - HC: 53,90	Kc: 871,20 - Gr: 43,85 - Pr: 30,78 - HC: 83,50	Kc: 912,00 - Gr: 41,04 - Pr: 25,93 - HC: 107,10	Kc: 845,40 - Gr: 28,95 - Pr: 33,03 - HC: 108,10	Kc: 913,40 - Gr: 37,25 - Pr: 34,33 - HC: 94,80
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Crema de zanahorias - Cream of carrots	Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Arroz con tomate (12T) - Rice with tomato	Sopa juliana - Vegetable soup	Fideuá (1, 3T, 12T) - Noodles
Pollo asado con champiñones (12T) - Roasted chicken with mushrooms	Albóndigas a la jardinera (1, 6, 15, 12T) - Meatballs in tomato and vegetables sauce	Merluza en salsa de puerros (4, 7, 12T) - Hake in leek sauce	Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette	Pez San Pedro en salsa de zanahorias (4, 7) - White fish with carrot sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
		Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 596,40 - Gr: 29,14 - Pr: 30,53 - HC: 50,09	Kc: 992,40 - Gr: 48,15 - Pr: 36,43 - HC: 91,00	Kc: 810,90 - Gr: 29,44 - Pr: 28,63 - HC: 105,40	Kc: 686,70 - Gr: 32,07 - Pr: 23,64 - HC: 74,00	Kc: 889,00 - Gr: 33,55 - Pr: 36,93 - HC: 105,40
Paella de marisco (2, 3, 14, 15, 4T, 12T) - Seafood paella				
Tortilla de patatas (3) - Potato omelette				
Yogur (7) - Yoghurt				
Ensalada de tomate (12) - Tomato salad				
Pan (1) - Bread				
Kc: 873,20 - Gr: 37,34 - Pr: 22,68 - HC: 109,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00

Alérgenos de declaración obligatoria: 1 Gluten - 2 Crustáceos - 3 Huevo - 4 Pescado - 5 Cacahuete - 6 Soja - 7 Leche - 8 Frutos de cáscara - 9 Apio - 10 Mostaza - 11 Sésamo - 12 Sulfitos - 13 Altramuces - 14 Moluscos - 15 Legumbre.

* Se servirá pan integral un día a la semana en semanas alternas.

Nerea Prada
Dietista-Nutricionista
Nº AEDN: CYL00130



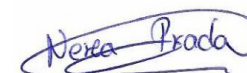
Intolerancia a merluza - Octubre 2022

Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Crema de calabacín - Cream of zucchini	Macarrones con chorizo (1, 3T) - Macaroni with chorizo	Potaje de garbanzos (3,15, 12T) - Chickpea stew	Patatas con carne (12T) - Potatoes with meat
Pollo en pepitoria (3, 12T) - Chicken with vegetables and egg	Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette	Pez San Pedro al horno con salsa de puerro (4, 7, 12T) - Fish with leek sauce	Lomo al horno en salsa de queso (7) - Pork loin with cheese sauce	Huevos con fritada (3) - Boiled eggs with tomato sauce and vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 775,40 - Gr: 32,34 - Pr: 44,53 - HC: 66,40	Kc: 746,70 - Gr: 32,17 - Pr: 25,95 - HC: 86,00	Kc: 911,90 - Gr: 37,24 - Pr: 44,43 - HC: 98,80	Kc: 778,00 - Gr: 29,15 - Pr: 43,33 - HC: 78,80	Kc: 720,40 - Gr: 30,75 - Pr: 29,23 - HC: 77,40
Lunes 10	Martes 11		Jueves 13	Viernes 14
Lentejas a la jardinera (15, 12T) - Stewed lentils with vegetables	Macarrones con atún (1, 4, 3T) - Macaroni with tuna		Alubias pintas estofadas (15, 12T) - Pinto beans stewed	Paella de pollo (12T) - Rice with chicken
Pechuga de pollo en salsa de champiñones (1, 12T) - Chicken breast with mushrooms sauce	Huevos con bechamel (3, 7) - Eggs with bechamel		Filete de Sajonia con pimientos (6, 15, 7T) - Smoked pork loin with peppers	Pez San Pedro en salsa de tomate (4) - White fish in tomato sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit		Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad			Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread		Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 861,00 - Gr: 39,64 - Pr: 48,03 - HC: 71,00	Kc: 849,90 - Gr: 33,45 - Pr: 33,63 - HC: 99,70	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 721,40 - Gr: 20,35 - Pr: 42,43 - HC: 114,40	Kc: 840,00 - Gr: 32,45 - Pr: 30,43 - HC: 103,80
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Crema de verduras - Cream of vegetables	Patatas a la riojana (12T) - Potatoes with chorizo	Lentejas con arroz integral (15, 12T) - Lentils with brown rice	Espirales boloñesa (1, 6, 12, 15, 3T, 7T, 10T) - Pasta bolognese	Sopa de cocido (1, 6, 7, 3T) - Soup
Hamburguesa en salsa (6, 7T, 12T) - Hamburger in sauce	Limanda rebozada (1, 3, 4, 2T, 14T) - Breaded white fish	Tortilla de patatas (3) - Potato omelette	Pechuga de pavo al ajillo con zanahoria baby (12T) - Garlic turkey breast with baby carrots	Cocido completo (6,7,15, 12T) - Cooked chickpeas, meat and vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad		
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 780,90 - Gr: 50,04 - Pr: 26,13 - HC: 53,90	Kc: 871,20 - Gr: 43,85 - Pr: 30,78 - HC: 83,50	Kc: 838,00 - Gr: 36,64 - Pr: 30,53 - HC: 90,40	Kc: 833,40 - Gr: 30,75 - Pr: 31,83 - HC: 103,30	Kc: 913,40 - Gr: 37,25 - Pr: 34,33 - HC: 94,80
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Crema de zanahorias - Cream of carrots	Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Arroz con tomate (12T) - Rice with tomato	Lentejas estofadas (15, 12T) - Stewed lentils	Fideuá (1, 3T, 12T) - Noodles
Pollo asado con champiñones (12T) - Roasted chicken with mushrooms	Albóndigas a la jardinera (1, 6, 15, 12T) - Meatballs in tomato and vegetables sauce	Alitas de pollo al ajillo - Chicken wings	Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette	Pez San Pedro en salsa de zanahorias (4, 7) - White fish with carrot sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
		Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 596,40 - Gr: 29,14 - Pr: 30,53 - HC: 50,09	Kc: 992,40 - Gr: 48,15 - Pr: 36,43 - HC: 91,00	Kc: 1.118,90 - Gr: 56,14 - Pr: 49,03 - HC: 102,40	Kc: 854,70 - Gr: 30,97 - Pr: 38,65 - HC: 98,60	Kc: 889,00 - Gr: 33,55 - Pr: 36,93 - HC: 105,40
Paella de marisco (2, 3, 14, 15, 4T, 12T) - Seafood paella				
Tortilla de patatas (3) - Potato omelette				
Yogur (7) - Yoghurt				
Ensalada de tomate (12) - Tomato salad				
Pan (1) - Bread				
Kc: 873,20 - Gr: 37,34 - Pr: 22,68 - HC: 109,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00

Alérgenos de declaración obligatoria: 1 Gluten - 2 Crustáceos - 3 Huevo - 4 Pescado - 5 Cacahuete - 6 Soja - 7 Leche - 8 Frutos de cáscara - 9 Apio - 10 Mostaza - 11 Sésamo - 12 Sulfitos - 13 Altramuces - 14 Moluscos - 15 Legumbre.

* Se servirá pan integral un día a la semana en semanas alternas.

Nerea Prada
Dietista-Nutricionista
Nº AEDN: CYL00130




Intolerancia al gluten - Octubre 2022

Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Crema de calabacín - Cream of zucchini	Macarrones con tomate especiales sin gluten - Macaroni with tomato (gluten free)	Potaje de garbanzos (3,15, 12T) - Chickpea stew	Patatas con carne (12T) - Potatoes with meat
Pollo en pepitoria (3, 12T) - Chicken with vegetables and egg	Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette	Pez San Pedro al horno con salsa de puerro (4, 7, 12T) - Fish with leek sauce	Lomo al horno en salsa de queso (7) - Pork loin with cheese sauce	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	
Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)	Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)	Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)	Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)	Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)
Kc: 788,00 - Gr: 33,00 - Pr: 40,00 - HC: 72,80	Kc: 759,30 - Gr: 32,83 - Pr: 21,42 - HC: 92,40	Kc: 847,50 - Gr: 28,80 - Pr: 36,50 - HC: 109,30	Kc: 790,60 - Gr: 29,81 - Pr: 38,80 - HC: 85,20	Kc: 748,00 - Gr: 27,21 - Pr: 30,90 - HC: 89,50
Lunes 10	Martes 11		Jueves 13	Viernes 14
Lentejas a la jardinera (15, 12T) - Stewed lentils with vegetables	Macarrones con tomate especiales sin gluten - Macaroni with tomato (gluten free)		Alubias pintas estofadas (15, 12T) - Pinto beans stewed	Paella de pollo (12T) - Rice with chicken
Pollo a la plancha con champiñones - Chicken with mushrooms	Huevos con bechamel (3, 7) - Eggs with bechamel		Filete de Sajonia con pimientos (6, 15, 7T) - Smoked pork loin with peppers	Pez San Pedro en salsa de tomate (4) - White fish in tomato sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit		Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad			Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)	Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)		Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)	Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)
Kc: 828,60 - Gr: 36,30 - Pr: 45,40 - HC: 72,87	Kc: 847,50 - Gr: 28,81 - Pr: 24,80 - HC: 117,80	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 734,00 - Gr: 21,01 - Pr: 37,90 - HC: 120,80	Kc: 852,60 - Gr: 33,11 - Pr: 25,90 - HC: 110,20
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Crema de verduras - Cream of vegetables	Patatas a la riojana (12T) - Potatoes with chorizo	Lentejas con arroz integral (15, 12T) - Lentils with brown rice	Macarrones napolitana sin gluten (no tomate, no huevo) (6T) - Pasta with vegetables (without tomato)	Sopa de cocido (sin gluten) (6, 7) - Soup (gluten free)
Hamburguesa en salsa (6, 7T, 12T) - Hamburger in sauce	Limanda al horno en salsa (4, 2T, 12T, 14T) - Baked white fish with sauce	Tortilla de patatas (3) - Potato omelette	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables	Cocido completo (6,7,15, 12T) - Cooked cheakpeas, meat and vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad		
Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)	Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)	Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)	Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)	Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)
Kc: 793,50 - Gr: 50,70 - Pr: 21,60 - HC: 60,30	Kc: 806,80 - Gr: 38,21 - Pr: 24,55 - HC: 86,60	Kc: 850,60 - Gr: 37,30 - Pr: 26,00 - HC: 96,80	Kc: 786,00 - Gr: 23,31 - Pr: 26,80 - HC: 111,60	Kc: 926,00 - Gr: 37,91 - Pr: 35,30 - HC: 103,00
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Crema de zanahorias - Cream of carrots	Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Arroz con tomate (12T) - Rice with tomato	Lentejas estofadas (15, 12T) - Stewed lentils	Fideuá (sin gluten, huevo, ni tomate) (6T, 12T) - Noodles with chicken (gluten free)
Pollo asado con champiñones (12T) - Roasted chicken with mushrooms	Pechuga de pavo con verduras - Turkey breast with vegetables	Merluza en salsa de puerros (4, 7, 12T) - Hake in leek sauce	Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette	Pez San Pedro en salsa de zanahorias (4, 7) - White fish with carrot sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
		Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)	Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)	Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)	Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)	Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)
Kc: 609,00 - Gr: 29,80 - Pr: 26,00 - HC: 56,49	Kc: 736,00 - Gr: 26,61 - Pr: 33,30 - HC: 79,30	Kc: 823,50 - Gr: 30,10 - Pr: 24,10 - HC: 111,80	Kc: 867,30 - Gr: 31,63 - Pr: 34,12 - HC: 105,00	Kc: 855,60 - Gr: 29,41 - Pr: 29,60 - HC: 113,60
Paella de marisco (2, 3, 14, 15, 4T, 12T) - Seafood paella				
Tortilla de patatas (3) - Potato omelette				
Yogur (7) - Yoghurt				
Ensalada de tomate (12) - Tomato salad				
Pan sin gluten (6) - Bread (gluten free)				
Kc: 885,80 - Gr: 38,00 - Pr: 18,15 - HC: 115,40	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00

Alérgenos de declaración obligatoria: 1 Gluten - 2 Crustáceos - 3 Huevo - 4 Pescado - 5 Cacahuete - 6 Soja - 7 Leche - 8 Frutos de cáscara - 9 Apio - 10 Mostaza - 11 Sésamo - 12 Sulfitos - 13 Altramuces - 14 Moluscos - 15 Legumbre.

Nerea Prada
Dietista-Nutricionista
Nº AEDN: CYL00130




No carne - Octubre 2022

Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Crema de calabacín - Cream of zucchini	Macarrones con tomate especiales (1, 3T) - Macaroni with tomato	Potaje de garbanzos (3,15, 12T) - Chickpea stew	Patatas guisadas con verduras - Stewed potatoes with vegetables
Tortilla jardinera (3) - Omelette with vegetables	Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette	Pez San Pedro al horno con salsa de puerro (4, 7, 12T) - Fish with leek sauce	Huevos en salsa de queso (3, 6) - Eggs with cheese sauce	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 673,40 - Gr: 26,14 - Pr: 34,43 - HC: 65,20	Kc: 746,70 - Gr: 32,17 - Pr: 25,95 - HC: 86,00	Kc: 834,90 - Gr: 28,14 - Pr: 41,03 - HC: 102,90	Kc: 800,00 - Gr: 38,05 - Pr: 30,53 - HC: 76,70	Kc: 683,40 - Gr: 23,75 - Pr: 26,93 - HC: 84,60
Lunes 10	Martes 11		Jueves 13	Viernes 14
Lentejas a la jardinera (15, 12T) - Stewed lentils with vegetables	Macarrones con atún (1, 4, 3T) - Macaroni with tuna		Alubias pintas estofadas (15, 12T) - Pinto beans stewed	Puré de garbanzos (15) - Patata, cebolla, aceite, laurel
Salmón en salsa de champiñones (4, 12T) - Salmon with mushrooms sauce	Huevos con bechamel (3, 7) - Eggs with bechamel		Tortilla francesa con pimientos (3) - French omelette with peppers	Pez San Pedro en salsa de tomate (4) - White fish in tomato sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit		Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad			Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread		Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 846,00 - Gr: 40,54 - Pr: 45,23 - HC: 68,00	Kc: 849,90 - Gr: 33,45 - Pr: 33,63 - HC: 99,70	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 750,40 - Gr: 28,75 - Pr: 38,63 - HC: 72,25	Kc: 662,00 - Gr: 32,35 - Pr: 24,98 - HC: 58,65
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Crema de verduras - Cream of vegetables	Patatas guisadas con verduras - Stewed potatoes with vegetables	Lentejas con arroz integral (15, 12T) - Lentils with brown rice	Espirales napolitana (1, 3T) - Pasta with vegetables	Puré de calabacín - Cream of zucchini
Huevos con fritada (3) - Boiled eggs with tomato sauce and vegetables	Limanda rebozada (1, 3, 4, 2T, 14T) - Breaded white fish	Tortilla de patatas (3) - Potato omelette	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables	Bacalao al horno con pimientos (4) - Cod with peppers
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad		
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 657,90 - Gr: 38,24 - Pr: 21,83 - HC: 53,50	Kc: 792,20 - Gr: 37,35 - Pr: 24,78 - HC: 84,40	Kc: 838,00 - Gr: 36,64 - Pr: 30,53 - HC: 90,40	Kc: 815,40 - Gr: 24,95 - Pr: 31,93 - HC: 110,20	Kc: 557,40 - Gr: 21,65 - Pr: 22,83 - HC: 63,80
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Crema de zanahorias - Cream of carrots	Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Arroz con tomate (12T) - Rice with tomato	Lentejas estofadas (15, 12T) - Stewed lentils	Fideua de verduras (1, 3T) - Noodles with vegetables
Pez San Pedro a la plancha con champiñones (4) - White fish with mushrooms	Tortilla francesa a la jardinera (3, 15, 12T) - French omelette in tomato and vegetables sauce	Merluza en salsa de puerros (4, 7, 12T) - Hake in leek sauce	Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette	Pez San Pedro en salsa de zanahorias (4, 7) - White fish with carrot sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
		Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 473,40 - Gr: 18,34 - Pr: 24,13 - HC: 50,16	Kc: 827,40 - Gr: 37,55 - Pr: 34,23 - HC: 76,50	Kc: 810,90 - Gr: 29,44 - Pr: 28,63 - HC: 105,40	Kc: 854,70 - Gr: 30,97 - Pr: 38,65 - HC: 98,60	Kc: 860,00 - Gr: 31,65 - Pr: 33,33 - HC: 105,50
Paella de marisco (2, 3, 14, 15, 4T, 12T) - Seafood paella				
Tortilla de patatas (3) - Potato omelette				
Yogur (7) - Yoghurt				
Ensalada de tomate (12) - Tomato salad				
Pan (1) - Bread				
Kc: 873,20 - Gr: 37,34 - Pr: 22,68 - HC: 109,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00

Alérgenos de declaración obligatoria: 1 Gluten - 2 Crustáceos - 3 Huevo - 4 Pescado - 5 Cacahuete - 6 Soja - 7 Leche - 8 Frutos de cáscara - 9 Apio - 10 Mostaza - 11 Sésamo - 12 Sulfitos - 13 Altramuces - 14 Moluscos - 15 Legumbre.

* Se servirá pan integral un día a la semana en semanas alternas.

Nerea Prada
Dietista-Nutricionista
Nº AEDN: CYL00130



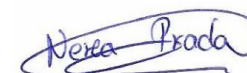
No carne. Alergia a PLV - Octubre 2022

Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Crema de calabacín - Cream of zucchini	Macarrones con tomate especiales (1, 3T) - Macaroni with tomato	Potaje de garbanzos (3,15, 12T) - Chickpea stew	Patatas guisadas con verduras - Stewed potatoes with vegetables
Tortilla jardinera (3) - Omelette with vegetables	Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette	Pez San Pedro al horno con salsa de puerro (sin leche) (4, 12T) - White fish with leek sauce (no milk)	Huevos cocidos con zanahorias baby (3) - Boiled eggs with carrots	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables
Postre vegetal (6) - Vegetable dessert	Fruta - Fresh fruit	Postre vegetal (6) - Vegetable dessert	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 680,15 - Gr: 25,99 - Pr: 34,73 - HC: 67,35	Kc: 746,70 - Gr: 32,17 - Pr: 25,95 - HC: 86,00	Kc: 826,65 - Gr: 26,99 - Pr: 40,53 - HC: 102,25	Kc: 821,00 - Gr: 39,05 - Pr: 30,13 - HC: 81,80	Kc: 683,40 - Gr: 23,75 - Pr: 26,93 - HC: 84,60
Lunes 10	Martes 11		Jueves 13	Viernes 14
Lentejas a la jardinera (15, 12T) - Stewed lentils with vegetables	Macarrones con atún (1, 4, 3T) - Macaroni with tuna		Alubias pintas estofadas (15, 12T) - Pinto beans stewed	Puré de garbanzos (15) - Patata, cebolla, aceite, laurel
Salmón en salsa de champiñones (4, 12T) - Salmon with mushrooms sauce	Tortilla francesa con verduras (3) - French omelette with vegetables		Tortilla francesa con pimientos (3) - French omelette with peppers	Pez San Pedro en salsa de tomate (4) - White fish in tomato sauce
Postre vegetal (6) - Vegetable dessert	Fruta - Fresh fruit		Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad			Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread		Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 852,75 - Gr: 40,39 - Pr: 45,53 - HC: 70,15	Kc: 910,90 - Gr: 40,35 - Pr: 34,93 - HC: 97,50	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 750,40 - Gr: 28,75 - Pr: 38,63 - HC: 72,25	Kc: 662,00 - Gr: 32,35 - Pr: 24,98 - HC: 58,65
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Crema de verduras - Cream of vegetables	Patatas guisadas con verduras - Stewed potatoes with vegetables	Lentejas con arroz integral (15, 12T) - Lentils with brown rice	Espirales napolitana (1, 3T) - Pasta with vegetables	Puré de calabacín - Cream of zucchini
Huevos con fritada (3) - Boiled eggs with tomato sauce and vegetables	Limanda rebozada (1, 3, 4, 2T, 14T) - Breaded white fish	Tortilla de patatas (3) - Potato omelette	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables	Bacalao al horno con pimientos (4) - Cod with peppers
Postre vegetal (6) - Vegetable dessert	Fruta - Fresh fruit	Postre vegetal (6) - Vegetable dessert	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad		
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 664,65 - Gr: 38,09 - Pr: 22,13 - HC: 55,65	Kc: 792,20 - Gr: 37,35 - Pr: 24,78 - HC: 84,40	Kc: 844,75 - Gr: 36,49 - Pr: 30,83 - HC: 92,55	Kc: 815,40 - Gr: 24,95 - Pr: 31,93 - HC: 110,20	Kc: 557,40 - Gr: 21,65 - Pr: 22,83 - HC: 63,80
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Crema de zanahorias - Cream of carrots	Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Arroz con tomate (12T) - Rice with tomato	Lentejas estofadas (15, 12T) - Stewed lentils	Fideua de verduras (1, 3T) - Noodles with vegetables
Pez San Pedro a la plancha con champiñones (4) - White fish with mushrooms	Tortilla francesa a la jardinera (3, 15, 12T) - French omelette in tomato and vegetables sauce	Merluza en salsa de puerros (sin leche) (4) - Hake in leek sauce (without milk)	Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette	Bacalao al horno (4) - Baked white fish
Postre vegetal (6) - Vegetable dessert	Fruta - Fresh fruit	Postre vegetal (6) - Vegetable dessert	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
		Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 480,15 - Gr: 18,19 - Pr: 24,43 - HC: 52,31	Kc: 827,40 - Gr: 37,55 - Pr: 34,23 - HC: 76,50	Kc: 800,65 - Gr: 28,39 - Pr: 15,43 - HC: 106,35	Kc: 854,70 - Gr: 30,97 - Pr: 38,65 - HC: 98,60	Kc: 825,00 - Gr: 27,95 - Pr: 36,43 - HC: 102,20
Paella de marisco (2, 3, 14, 15, 4T, 12T) - Seafood paella				
Tortilla de patatas (3) - Potato omelette				
Postre vegetal (6) - Vegetable dessert				
Ensalada de tomate (12) - Tomato salad				
Pan (1) - Bread				
Kc: 879,95 - Gr: 37,19 - Pr: 22,98 - HC: 111,15	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00

Alérgenos de declaración obligatoria: 1 Gluten - 2 Crustáceos - 3 Huevo - 4 Pescado - 5 Cacahuete - 6 Soja - 7 Leche - 8 Frutos de cáscara - 9 Apio - 10 Mostaza - 11 Sésamo - 12 Sulfitos - 13 Altramuces - 14 Moluscos - 15 Legumbre.

* Se servirá pan integral un día a la semana en semanas alternas.

Nerea Prada
Dietista-Nutricionista
Nº AEDN: CYL00130



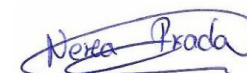
No cerdo - Octubre 2022

Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Crema de calabacín - Cream of zucchini	Macarrones con tomate especiales (1, 3T) - Macaroni with tomato	Potaje de garbanzos (3,15, 12T) - Chickpea stew	Patatas guisadas con verduras - Stewed potatoes with vegetables
Pollo en pepitoria (3, 12T) - Chicken with vegetables and egg	Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette	Pez San Pedro al horno con salsa de puerro (4, 7, 12T) - Fish with leek sauce	Huevos en salsa de queso (3, 6) - Eggs with cheese sauce	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 775,40 - Gr: 32,34 - Pr: 44,53 - HC: 66,40	Kc: 746,70 - Gr: 32,17 - Pr: 25,95 - HC: 86,00	Kc: 834,90 - Gr: 28,14 - Pr: 41,03 - HC: 102,90	Kc: 800,00 - Gr: 38,05 - Pr: 30,53 - HC: 76,70	Kc: 683,40 - Gr: 23,75 - Pr: 26,93 - HC: 84,60
Lunes 10	Martes 11		Jueves 13	Viernes 14
Lentejas a la jardinera (15, 12T) - Stewed lentils with vegetables	Macarrones con atún (1, 4, 3T) - Macaroni with tuna		Alubias pintas estofadas (15, 12T) - Pinto beans stewed	Paella de pollo (12T) - Rice with chicken
Pechuga de pollo en salsa de champiñones (1, 12T) - Chicken breast with mushrooms sauce	Huevos con bechamel (3, 7) - Eggs with bechamel		Tortilla francesa con pimientos (3) - French omelette with peppers	Pez San Pedro en salsa de tomate (4) - White fish in tomato sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit		Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad			Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread		Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 861,00 - Gr: 39,64 - Pr: 48,03 - HC: 71,00	Kc: 849,90 - Gr: 33,45 - Pr: 33,63 - HC: 99,70	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 750,40 - Gr: 28,75 - Pr: 38,63 - HC: 72,25	Kc: 840,00 - Gr: 32,45 - Pr: 30,43 - HC: 103,80
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Crema de verduras - Cream of vegetables	Patatas guisadas con verduras - Stewed potatoes with vegetables	Lentejas con arroz integral (15, 12T) - Lentils with brown rice	Espirales napolitana (1, 3T) - Pasta with vegetables	Puré de calabacín - Cream of zucchini
Hamburguesa en salsa (6, 7T, 12T) - Hamburger in sauce	Limanda rebozada (1, 3, 4, 2T, 14T) - Breaded white fish	Tortilla de patatas (3) - Potato omelette	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables	Pechuga de pollo con pimientos - Chicken breast with peppers
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad		
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 780,90 - Gr: 50,04 - Pr: 26,13 - HC: 53,90	Kc: 792,20 - Gr: 37,35 - Pr: 24,78 - HC: 84,40	Kc: 838,00 - Gr: 36,64 - Pr: 30,53 - HC: 90,40	Kc: 815,40 - Gr: 24,95 - Pr: 31,93 - HC: 110,20	Kc: 672,40 - Gr: 28,65 - Pr: 34,83 - HC: 64,60
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Crema de zanahorias - Cream of carrots	Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Arroz con tomate (12T) - Rice with tomato	Lentejas estofadas (15, 12T) - Stewed lentils	Fideuá (1, 3T, 12T) - Noodles
Pollo asado con champiñones (12T) - Roasted chicken with mushrooms	Tortilla francesa a la jardinera (3, 15, 12T) - French omelette in tomato and vegetables sauce	Merluza en salsa de puerros (4, 7, 12T) - Hake in leek sauce	Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette	Pez San Pedro en salsa de zanahorias (4, 7) - White fish with carrot sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
		Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 596,40 - Gr: 29,14 - Pr: 30,53 - HC: 50,09	Kc: 827,40 - Gr: 37,55 - Pr: 34,23 - HC: 76,50	Kc: 810,90 - Gr: 29,44 - Pr: 28,63 - HC: 105,40	Kc: 854,70 - Gr: 30,97 - Pr: 38,65 - HC: 98,60	Kc: 889,00 - Gr: 33,55 - Pr: 36,93 - HC: 105,40
Paella de marisco (2, 3, 14, 15, 4T, 12T) - Seafood paella				
Tortilla de patatas (3) - Potato omelette				
Yogur (7) - Yoghurt				
Ensalada de tomate (12) - Tomato salad				
Pan (1) - Bread				
Kc: 873,20 - Gr: 37,34 - Pr: 22,68 - HC: 109,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00

Alérgenos de declaración obligatoria: 1 Gluten - 2 Crustáceos - 3 Huevo - 4 Pescado - 5 Cacahuete - 6 Soja - 7 Leche - 8 Frutos de cáscara - 9 Apio - 10 Mostaza - 11 Sésamo - 12 Sulfitos - 13 Altramuces - 14 Moluscos - 15 Legumbre.

* Se servirá pan integral un día a la semana en semanas alternas.

Nerea Prada
Dietista-Nutricionista
Nº AEDN: CYL00130




No cerdo, alergia a huevo y pescado - Octubre 2022

Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Crema de calabacín - Cream of zucchini	Macarrones con tomate especiales sin gluten - Macaroni with tomato (gluten free)	Potaje de garbanzos especial (15, 12T) - Chickpeas stewed with vegetables	Patatas guisadas con verduras - Stewed potatoes with vegetables
Pollo en pepitoria (sin huevo) (12T) - Chicken with vegetables (no egg)	Pechuga de pavo a la plancha - Grilled turkey breast	Estofado de ternera con verduras (12T) - Beef stew with vegetables	Pechuga de pollo con zanahoria baby - Chicken bried with baby carrots	Filete de ternera con fritada (6, 7, 15) - Beef steak with vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 768,40 - Gr: 31,84 - Pr: 44,03 - HC: 66,30	Kc: 735,20 - Gr: 37,45 - Pr: 33,38 - HC: 62,40	Kc: 874,90 - Gr: 31,74 - Pr: 42,33 - HC: 101,10	Kc: 801,00 - Gr: 30,45 - Pr: 43,43 - HC: 80,80	Kc: 708,40 - Gr: 26,65 - Pr: 32,43 - HC: 79,90
Lunes 10	Martes 11		Jueves 13	Viernes 14
Lentejas a la jardinera (15, 12T) - Stewed lentils with vegetables	Macarrones con tomate especiales sin gluten - Macaroni with tomato (gluten free)		Alubias pintas estofadas (15, 12T) - Pinto beans stewed	Paella de pollo (12T) - Rice with chicken
Pechuga de pollo en salsa de champiñones (1, 12T) - Chicken breast with mushrooms sauce	Estofado de ternera con verduras (12T) - Beef stew with vegetables		Pechuga de pavo con pimientos - Turkey breast with peppers	Filete de ternera al ajillo (6, 7) - Garlic beef
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit		Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad			Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread		Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 861,00 - Gr: 39,64 - Pr: 48,03 - HC: 71,00	Kc: 876,90 - Gr: 29,75 - Pr: 39,83 - HC: 107,40	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 754,40 - Gr: 21,25 - Pr: 51,93 - HC: 76,80	Kc: 878,00 - Gr: 34,95 - Pr: 36,13 - HC: 101,71
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Crema de verduras - Cream of vegetables	Patatas guisadas con verduras - Stewed potatoes with vegetables	Lentejas con arroz integral (15, 12T) - Lentils with brown rice	Macarrones napolitana sin gluten (no tomate, no huevo) (6T) - Pasta with vegetables (without tomato)	Puré de calabacín - Cream of zucchini
Hamburguesa en salsa (6, 7T, 12T) - Hamburger in sauce	Estofado de pavo con verduras (12T) - Turkey stew with vegetables	Filete de ternera al ajillo (6, 7) - Garlic beef	Pechuga de pavo al ajillo con zanahoria baby (12T) - Garlic turkey bried with baby carrots	Pechuga de pollo con pimientos - Chicken bried with peppers
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad		
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 780,90 - Gr: 50,04 - Pr: 26,13 - HC: 53,90	Kc: 731,20 - Gr: 32,95 - Pr: 24,08 - HC: 79,80	Kc: 842,00 - Gr: 35,74 - Pr: 45,43 - HC: 79,21	Kc: 761,40 - Gr: 24,45 - Pr: 30,13 - HC: 100,40	Kc: 672,40 - Gr: 28,65 - Pr: 34,83 - HC: 64,60
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Crema de zanahorias - Cream of carrots	Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Arroz con tomate (12T) - Rice with tomato	Lentejas estofadas (15, 12T) - Stewed lentils	Fideuá (sin gluten, huevo, ni tomate) (6T, 12T) - Noodles with chicken (gluten free)
Pollo asado con champiñones (12T) - Roasted chicken with mushrooms	Pechuga de pavo con verduras - Turkey breast with vegetables	Alitas de pollo al ajillo - Chicken wings	Estofado de ternera con verduras (12T) - Beef stew with vegetables	Pechuga de pavo con salsa de zanahorias (7) - Turkey breast with carrot sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
		Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 596,40 - Gr: 29,14 - Pr: 30,53 - HC: 50,09	Kc: 723,40 - Gr: 25,95 - Pr: 37,83 - HC: 72,90	Kc: 1.118,90 - Gr: 56,14 - Pr: 49,03 - HC: 102,40	Kc: 815,20 - Gr: 32,25 - Pr: 44,58 - HC: 77,80	Kc: 865,00 - Gr: 26,25 - Pr: 45,43 - HC: 107,20
Arroz con pollo (12T) - Rice with chicken				
Pollo a la plancha con verduras - Chicken grilled with vegetables				
Yogur (7) - Yoghurt				
Ensalada de tomate (12) - Tomato salad				
Pan (1) - Bread				
Kc: 861,20 - Gr: 30,87 - Pr: 41,18 - HC: 101,10	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00

Alérgenos de declaración obligatoria: 1 Gluten - 2 Crustáceos - 3 Huevo - 4 Pescado - 5 Cacahuete - 6 Soja - 7 Leche - 8 Frutos de cáscara - 9 Apio - 10 Mostaza - 11 Sésamo - 12 Sulfitos - 13 Altramuces - 14 Moluscos - 15 Legumbre.

* Se servirá pan integral un día a la semana en semanas alternas.

Nerea Prada
Dietista-Nutricionista
Nº AEDN: CYL00130



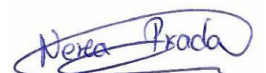
No cerdo. Alergia a marisco. - Octubre 2022

Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Crema de calabacín - Cream of zucchini	Macarrones con tomate especiales (1, 3T) - Macaroni with tomato	Potaje de garbanzos (3,15, 12T) - Chickpea stew	Patatas guisadas con verduras - Stewed potatoes with vegetables
Pollo en pepitoria (3, 12T) - Chicken with vegetables and egg	Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette	Pez San Pedro al horno con salsa de puerro (4, 7, 12T) - Fish with leek sauce	Huevos en salsa de queso (3, 6) - Eggs with cheese sauce	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 775,40 - Gr: 32,34 - Pr: 44,53 - HC: 66,40	Kc: 746,70 - Gr: 32,17 - Pr: 25,95 - HC: 86,00	Kc: 834,90 - Gr: 28,14 - Pr: 41,03 - HC: 102,90	Kc: 800,00 - Gr: 38,05 - Pr: 30,53 - HC: 76,70	Kc: 683,40 - Gr: 23,75 - Pr: 26,93 - HC: 84,60
Lunes 10	Martes 11		Jueves 13	Viernes 14
Lentejas a la jardinera (15, 12T) - Stewed lentils with vegetables	Macarrones con atún (1, 4, 3T) - Macaroni with tuna		Alubias pintas estofadas (15, 12T) - Pinto beans stewed	Paella de pollo (12T) - Rice with chicken
Pechuga de pollo en salsa de champiñones (1, 12T) - Chicken breast with mushrooms sauce	Huevos con bechamel (3, 7) - Eggs with bechamel		Pechuga de pavo con pimientos - Turkey breast with peppers	Pez San Pedro en salsa de tomate (4) - White fish in tomato sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit		Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad			Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread		Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 861,00 - Gr: 39,64 - Pr: 48,03 - HC: 71,00	Kc: 849,90 - Gr: 33,45 - Pr: 33,63 - HC: 99,70	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 754,40 - Gr: 21,25 - Pr: 51,93 - HC: 76,80	Kc: 840,00 - Gr: 32,45 - Pr: 30,43 - HC: 103,80
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Crema de verduras - Cream of vegetables	Patatas guisadas con verduras - Stewed potatoes with vegetables	Lentejas con arroz integral (15, 12T) - Lentils with brown rice	Espirales napolitana (1, 3T) - Pasta with vegetables	Puré de calabacín - Cream of zucchini
Hamburguesa en salsa (6, 7T, 12T) - Hamburger in sauce	Estofado de pavo con verduras (12T) - Turkey stew with vegetables	Tortilla de patatas (3) - Potato omelette	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables	Pechuga de pollo con pimientos - Chicken breast with peppers
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad		
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 780,90 - Gr: 50,04 - Pr: 26,13 - HC: 53,90	Kc: 731,20 - Gr: 32,95 - Pr: 24,08 - HC: 79,80	Kc: 838,00 - Gr: 36,64 - Pr: 30,53 - HC: 90,40	Kc: 815,40 - Gr: 24,95 - Pr: 31,93 - HC: 110,20	Kc: 672,40 - Gr: 28,65 - Pr: 34,83 - HC: 64,60
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Crema de zanahorias - Cream of carrots	Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Arroz con tomate (12T) - Rice with tomato	Lentejas estofadas (15, 12T) - Stewed lentils	Fideuá (1, 3T, 12T) - Noodles
Pollo asado con champiñones (12T) - Roasted chicken with mushrooms	Pechuga de pavo con verduras - Turkey breast with vegetables	Merluza en salsa de puerros (4, 7, 12T) - Hake in leek sauce	Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette	Pez San Pedro en salsa de zanahorias (4, 7) - White fish with carrot sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
		Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 596,40 - Gr: 29,14 - Pr: 30,53 - HC: 50,09	Kc: 723,40 - Gr: 25,95 - Pr: 37,83 - HC: 72,90	Kc: 810,90 - Gr: 29,44 - Pr: 28,63 - HC: 105,40	Kc: 854,70 - Gr: 30,97 - Pr: 38,65 - HC: 98,60	Kc: 889,00 - Gr: 33,55 - Pr: 36,93 - HC: 105,40
Arroz con pollo (12T) - Rice with chicken				
Tortilla de patatas (3) - Potato omelette				
Yogur (7) - Yoghurt				
Ensalada de tomate (12) - Tomato salad				
Pan (1) - Bread				
Kc: 874,20 - Gr: 37,64 - Pr: 23,28 - HC: 108,40	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00

Alérgenos de declaración obligatoria: 1 Gluten - 2 Crustáceos - 3 Huevo - 4 Pescado - 5 Cacahuete - 6 Soja - 7 Leche - 8 Frutos de cáscara - 9 Apio - 10 Mostaza - 11 Sésamo - 12 Sulfitos - 13 Altramuces - 14 Moluscos - 15 Legumbre.

* Se servirá pan integral un día a la semana en semanas alternas.

Nerea Prada
Dietista-Nutricionista
Nº AEDN: CYL00130




No cerdo/bajo en sal - Octubre 2022

Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Crema de calabacín - Cream of zucchini	Macarrones con tomate especiales (1, 3T) - Macaroni with tomato	Potaje de garbanzos especial (15, 12T) - Chickpeas stewed with vegetables	Patatas guisadas con verduras - Stewed potatoes with vegetables
Pollo en pepitoria (3, 12T) - Chicken with vegetables and egg	Tortilla jardinera (3) - Omelette with vegetables	Pez San Pedro al horno con salsa de puerro (4, 7, 12T) - Fish with leek sauce	Pechuga de pollo con zanahoria baby - Chicken briest with baby carrots	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 775,40 - Gr: 32,34 - Pr: 44,53 - HC: 66,40	Kc: 667,20 - Gr: 34,15 - Pr: 19,78 - HC: 65,80	Kc: 834,90 - Gr: 28,14 - Pr: 41,03 - HC: 102,90	Kc: 801,00 - Gr: 30,45 - Pr: 43,43 - HC: 80,80	Kc: 683,40 - Gr: 23,75 - Pr: 26,93 - HC: 84,60
Lunes 10	Martes 11		Jueves 13	Viernes 14
Lentejas a la jardinera (15, 12T) - Stewed lentils with vegetables	Macarrones con tomate especiales (1, 3T) - Macaroni with tomato		Alubias pintas estofadas (15, 12T) - Pinto beans stewed	Paella de pollo (12T) - Rice with chicken
Pechuga de pollo en salsa de champiñones (1, 12T) - Chicken breast with mushrooms sauce	Tortilla francesa con verduras (3) - French omelette with vegetables		Pechuga de pavo con pimientos - Turkey breast with peppers	Pez San Pedro en salsa de tomate (4) - White fish in tomato sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit		Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad			Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread		Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 861,00 - Gr: 39,64 - Pr: 48,03 - HC: 71,00	Kc: 895,90 - Gr: 35,05 - Pr: 30,63 - HC: 109,20	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 754,40 - Gr: 21,25 - Pr: 51,93 - HC: 76,80	Kc: 840,00 - Gr: 32,45 - Pr: 30,43 - HC: 103,80
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Crema de verduras - Cream of vegetables	Patatas guisadas con verduras - Stewed potatoes with vegetables	Lentejas con arroz integral (15, 12T) - Lentils with brown rice	Espirales napolitana (1, 3T) - Pasta with vegetables	Puré de calabacín - Cream of zucchini
Huevos con fritada (3) - Boiled eggs with tomato sauce and vegetables	Limanda rebozada (1, 3, 4, 2T, 14T) - Breaded white fish	Tortilla francesa (3) - French omelette	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables	Pechuga de pollo con pimientos - Chicken breast with peppers
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad		
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 657,90 - Gr: 38,24 - Pr: 21,83 - HC: 53,50	Kc: 792,20 - Gr: 37,35 - Pr: 24,78 - HC: 84,40	Kc: 838,00 - Gr: 39,34 - Pr: 35,93 - HC: 79,69	Kc: 815,40 - Gr: 24,95 - Pr: 31,93 - HC: 110,20	Kc: 672,40 - Gr: 28,65 - Pr: 34,83 - HC: 64,60
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Crema de zanahorias - Cream of carrots	Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Arroz con tomate (12T) - Rice with tomato	Lentejas estofadas (15, 12T) - Stewed lentils	Fideuá (1, 3T, 12T) - Noodles
Pollo asado con champiñones (12T) - Roasted chicken with mushrooms	Pechuga de pavo con verduras - Turkey breast with vegetables	Merluza en salsa de puerros (4, 7, 12T) - Hake in leek sauce	Tortilla francesa (3) - French omelette	Pez San Pedro en salsa de zanahorias (4, 7) - White fish with carrot sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
		Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 596,40 - Gr: 29,14 - Pr: 30,53 - HC: 50,09	Kc: 723,40 - Gr: 25,95 - Pr: 37,83 - HC: 72,90	Kc: 810,90 - Gr: 29,44 - Pr: 28,63 - HC: 105,40	Kc: 805,20 - Gr: 37,05 - Pr: 34,08 - HC: 75,59	Kc: 889,00 - Gr: 33,55 - Pr: 36,93 - HC: 105,40
Paella de marisco (2, 3, 14, 15, 4T, 12T) - Seafood paella				
Tortilla francesa (3) - French omelette				
Yogur (7) - Yoghurt				
Ensalada de tomate (12) - Tomato salad				
Pan (1) - Bread				
Kc: 873,20 - Gr: 40,04 - Pr: 28,08 - HC: 98,29	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00

Alérgenos de declaración obligatoria: 1 Gluten - 2 Crustáceos - 3 Huevo - 4 Pescado - 5 Cacahuete - 6 Soja - 7 Leche - 8 Frutos de cáscara - 9 Apio - 10 Mostaza - 11 Sésamo - 12 Sulfitos - 13 Altramuces - 14 Moluscos - 15 Legumbre.

* Se servirá pan integral un día a la semana en semanas alternas.

Nerea Prada
Dietista-Nutricionista
Nº AEDN: CYL00130




No morcilla ni productos con sangre - Octubre 2022

Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Crema de calabacín - Cream of zucchini	Macarrones con chorizo (1, 3T) - Macaroni with chorizo	Potaje de garbanzos (3,15, 12T) - Chickpea stew	Patatas con carne (12T) - Potatoes with meat
Pollo en pepitoria (3, 12T) - Chicken with vegetables and egg	Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette	Pez San Pedro al horno con salsa de puerro (4, 7, 12T) - Fish with leek sauce	Lomo al horno en salsa de queso (7) - Pork loin with cheese sauce	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 775,40 - Gr: 32,34 - Pr: 44,53 - HC: 66,40	Kc: 746,70 - Gr: 32,17 - Pr: 25,95 - HC: 86,00	Kc: 911,90 - Gr: 37,24 - Pr: 44,43 - HC: 98,80	Kc: 778,00 - Gr: 29,15 - Pr: 43,33 - HC: 78,80	Kc: 735,40 - Gr: 26,55 - Pr: 35,43 - HC: 83,10
Lunes 10	Martes 11		Jueves 13	Viernes 14
Lentejas a la jardinera (15, 12T) - Stewed lentils with vegetables	Macarrones con atún (1, 4, 3T) - Macaroni with tuna		Alubias pintas estofadas (15, 12T) - Pinto beans stewed	Paella de pollo (12T) - Rice with chicken
Pechuga de pollo en salsa de champiñones (1, 12T) - Chicken breast with mushrooms sauce	Huevos con bechamel (3, 7) - Eggs with bechamel		Filete de Sajonia con pimientos (6, 15, 7T) - Smoked pork loin with peppers	Pez San Pedro en salsa de tomate (4) - White fish in tomato sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit		Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad			Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread		Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 861,00 - Gr: 39,64 - Pr: 48,03 - HC: 71,00	Kc: 849,90 - Gr: 33,45 - Pr: 33,63 - HC: 99,70	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 721,40 - Gr: 20,35 - Pr: 42,43 - HC: 114,40	Kc: 840,00 - Gr: 32,45 - Pr: 30,43 - HC: 103,80
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Crema de verduras - Cream of vegetables	Patatas a la riojana (12T) - Potatoes with chorizo	Lentejas con arroz integral (15, 12T) - Lentils with brown rice	Espirales boloñesa (1, 6, 12, 15, 3T, 7T, 10T) - Pasta bolognese	Puré de calabacín - Cream of zucchini
Hamburguesa en salsa (6, 7T, 12T) - Hamburger in sauce	Limanda rebozada (1, 3, 4, 2T, 14T) - Breaded white fish	Tortilla de patatas (3) - Potato omelette	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables	Pechuga de pollo con pimientos - Chicken breast with peppers
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad		
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 780,90 - Gr: 50,04 - Pr: 26,13 - HC: 53,90	Kc: 871,20 - Gr: 43,85 - Pr: 30,78 - HC: 83,50	Kc: 838,00 - Gr: 36,64 - Pr: 30,53 - HC: 90,40	Kc: 845,40 - Gr: 28,95 - Pr: 33,03 - HC: 108,10	Kc: 672,40 - Gr: 28,65 - Pr: 34,83 - HC: 64,60
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Crema de zanahorias - Cream of carrots	Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Arroz con tomate (12T) - Rice with tomato	Lentejas estofadas (15, 12T) - Stewed lentils	Fideuá (1, 3T, 12T) - Noodles
Pollo asado con champiñones (12T) - Roasted chicken with mushrooms	Albóndigas a la jardinera (1, 6, 15, 12T) - Meatballs in tomato and vegetables sauce	Merluza en salsa de puerros (4, 7, 12T) - Hake in leek sauce	Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette	Pez San Pedro en salsa de zanahorias (4, 7) - White fish with carrot sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
		Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 596,40 - Gr: 29,14 - Pr: 30,53 - HC: 50,09	Kc: 992,40 - Gr: 48,15 - Pr: 36,43 - HC: 91,00	Kc: 810,90 - Gr: 29,44 - Pr: 28,63 - HC: 105,40	Kc: 854,70 - Gr: 30,97 - Pr: 38,65 - HC: 98,60	Kc: 889,00 - Gr: 33,55 - Pr: 36,93 - HC: 105,40
Paella de marisco (2, 3, 14, 15, 4T, 12T) - Seafood paella				
Tortilla de patatas (3) - Potato omelette				
Yogur (7) - Yoghurt				
Ensalada de tomate (12) - Tomato salad				
Pan (1) - Bread				
Kc: 873,20 - Gr: 37,34 - Pr: 22,68 - HC: 109,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00

Alérgenos de declaración obligatoria: 1 Gluten - 2 Crustáceos - 3 Huevo - 4 Pescado - 5 Cacahuete - 6 Soja - 7 Leche - 8 Frutos de cáscara - 9 Apio - 10 Mostaza - 11 Sésamo - 12 Sulfitos - 13 Altramuces - 14 Moluscos - 15 Legumbre.

* Se servirá pan integral un día a la semana en semanas alternas.

Nerea Prada
Dietista-Nutricionista
Nº AEDN: CYL00130



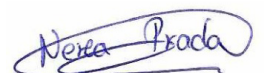
Pescados admitidos: merluza, bacalao, atún lata, gallo, salmón, pez espada - Octubre 2022

Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Crema de calabacín - Cream of zucchini	Macarrones con chorizo (1, 3T) - Macaroni with chorizo	Potaje de garbanzos (3,15, 12T) - Chickpea stew	Patatas con carne (12T) - Potatoes with meat
Pollo en pepitoria (3, 12T) - Chicken with vegetables and egg	Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette	Colas de bacalao al horno en salsa de puerro (sin leche) (4, 7, 12T) - White fish with leek sauce (no milk)	Lomo al horno en salsa de queso (7) - Pork loin with cheese sauce	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 775,40 - Gr: 32,34 - Pr: 44,53 - HC: 66,40	Kc: 746,70 - Gr: 32,17 - Pr: 25,95 - HC: 86,00	Kc: 911,90 - Gr: 37,24 - Pr: 44,43 - HC: 98,80	Kc: 778,00 - Gr: 29,15 - Pr: 43,33 - HC: 78,80	Kc: 735,40 - Gr: 26,55 - Pr: 35,43 - HC: 83,10
Lunes 10	Martes 11		Jueves 13	Viernes 14
Lentejas a la jardinera (15, 12T) - Stewed lentils with vegetables	Macarrones con atún (1, 4, 3T) - Macaroni with tuna		Alubias pintas estofadas (15, 12T) - Pinto beans stewed	Paella de pollo (12T) - Rice with chicken
Pechuga de pollo en salsa de champiñones (1, 12T) - Chicken breast with mushrooms sauce	Huevos con bechamel (3, 7) - Eggs with bechamel		Filete de Sajonia con pimientos (6, 15, 7T) - Smoked pork loin with peppers	Bacalao al horno (4) - Baked white fish
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit		Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad			Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread		Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 861,00 - Gr: 39,64 - Pr: 48,03 - HC: 71,00	Kc: 849,90 - Gr: 33,45 - Pr: 33,63 - HC: 99,70	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 721,40 - Gr: 20,35 - Pr: 42,43 - HC: 114,40	Kc: 816,00 - Gr: 28,95 - Pr: 34,33 - HC: 101,60
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Crema de verduras - Cream of vegetables	Patatas a la riojana (12T) - Potatoes with chorizo	Lentejas con arroz integral (15, 12T) - Lentils with brown rice	Espirales boloñesa (1, 6, 12, 15, 3T, 7T, 10T) - Pasta bolognese	Sopa de cocido (1, 6, 7, 3T) - Soup
Hamburguesa en salsa (6, 7T, 12T) - Hamburger in sauce	Estofado de pavo con verduras (12T) - Turkey stew with vegetables	Tortilla de patatas (3) - Potato omelette	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables	Cocido completo (6,7,15, 12T) - Cooked cheakpeas, meat and vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad		
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 780,90 - Gr: 50,04 - Pr: 26,13 - HC: 53,90	Kc: 810,20 - Gr: 39,45 - Pr: 30,08 - HC: 78,90	Kc: 838,00 - Gr: 36,64 - Pr: 30,53 - HC: 90,40	Kc: 845,40 - Gr: 28,95 - Pr: 33,03 - HC: 108,10	Kc: 913,40 - Gr: 37,25 - Pr: 34,33 - HC: 94,80
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Crema de zanahorias - Cream of carrots	Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Arroz con tomate (12T) - Rice with tomato	Lentejas estofadas (15, 12T) - Stewed lentils	Fideuá (1, 3T, 12T) - Noodles
Pollo asado con champiñones (12T) - Roasted chicken with mushrooms	Albóndigas a la jardinera (1, 6, 15, 12T) - Meatballs in tomato and vegetables sauce	Merluza en salsa de puerros (4, 7, 12T) - Hake in leek sauce	Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette	Bacalao al horno (4) - Baked white fish
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
		Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 596,40 - Gr: 29,14 - Pr: 30,53 - HC: 50,09	Kc: 992,40 - Gr: 48,15 - Pr: 36,43 - HC: 91,00	Kc: 810,90 - Gr: 29,44 - Pr: 28,63 - HC: 105,40	Kc: 854,70 - Gr: 30,97 - Pr: 38,65 - HC: 98,60	Kc: 854,00 - Gr: 29,85 - Pr: 40,03 - HC: 102,10
Paella de marisco (2, 3, 14, 15, 4T, 12T) - Seafood paella				
Tortilla de patatas (3) - Potato omelette				
Yogur (7) - Yoghurt				
Ensalada de tomate (12) - Tomato salad				
Pan (1) - Bread				
Kc: 873,20 - Gr: 37,34 - Pr: 22,68 - HC: 109,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00

Alérgenos de declaración obligatoria: 1 Gluten - 2 Crustáceos - 3 Huevo - 4 Pescado - 5 Cacahuete - 6 Soja - 7 Leche - 8 Frutos de cáscara - 9 Apio - 10 Mostaza - 11 Sésamo - 12 Sulfitos - 13 Altramuces - 14 Moluscos - 15 Legumbre.

* Se servirá pan integral un día a la semana en semanas alternas.

Nerea Prada
Dietista-Nutricionista
Nº AEDN: CYL00130



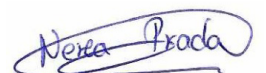
Rica en fibra y sin lactosa. Baja en HC. Sólo carne de ave - Octubre 2022

Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Crema de calabacín - Cream of zucchini	Macarrones con tomate especiales (med. ración) (1, 3T) - Macaroni with tomato (half portion)	Potaje de garbanzos (3,15, 12T) - Chickpea stew	Patatas guisadas con verduras (media ración) - Stewed potatoes with vegetables
Pollo en pepitoria (3, 12T) - Chicken with vegetables and egg	Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette	Pez San Pedro al horno con salsa de puerro (sin leche) (4, 12T) - White fish with leek sauce (no milk)	Pechuga de pollo con zanahoria baby - Chicken briest with baby carrots	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables
Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit	Postre vegetal (6) - Vegetable dessert	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	
Pan integral (40 gr) (1) - Wholemeal bread	Pan integral (40 gr) (1) - Wholemeal bread	Pan integral (40 gr) (1) - Wholemeal bread	Pan integral (40 gr) (1) - Wholemeal bread	Pan integral (40 gr) (1) - Wholemeal bread
Kc: 761,40 - Gr: 30,87 - Pr: 40,30 - HC: 67,30	Kc: 730,70 - Gr: 32,69 - Pr: 24,22 - HC: 80,60	Kc: 632,65 - Gr: 24,21 - Pr: 33,00 - HC: 66,75	Kc: 795,00 - Gr: 31,57 - Pr: 42,20 - HC: 75,90	Kc: 541,40 - Gr: 19,02 - Pr: 22,60 - HC: 63,30
Lunes 10	Martes 11		Jueves 13	Viernes 14
Lentejas a la jardinera (15, 12T) - Stewed lentils with vegetables	Macarrones con atún (media ración) (1, 4, 3T) - Macaroni with tuna (half portion)		Alubias pintas estofadas (15, 12T) - Pinto beans stewed	Puré de garbanzos (15) - Patata, cebolla, aceite, laurel
Pechuga de pollo en salsa de champiñones (1, 12T) - Chicken breast with mushrooms sauce	Tortilla francesa con verduras (3) - French omelette with vegetables		Pechuga de pavo con pimientos - Turkey breast with peppers	Pez San Pedro en salsa de tomate (4) - White fish in tomato sauce
Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit		Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad			Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan integral (40 gr) (1) - Wholemeal bread	Pan integral (40 gr) (1) - Wholemeal bread		Pan integral (40 gr) (1) - Wholemeal bread	Pan integral (40 gr) (1) - Wholemeal bread
Kc: 847,00 - Gr: 38,17 - Pr: 43,80 - HC: 71,90	Kc: 709,40 - Gr: 34,92 - Pr: 25,25 - HC: 67,85	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 738,40 - Gr: 21,77 - Pr: 50,20 - HC: 71,40	Kc: 646,00 - Gr: 32,87 - Pr: 23,25 - HC: 53,25
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Crema de verduras - Cream of vegetables	Patatas guisadas con verduras (media ración) - Stewed potatoes with vegetables	Lentejas con arroz integral (15, 12T) - Lentils with brown rice	Espirales napolitana (media ración) (1, 3T) - Pasta with vegetables (half portion)	Puré de calabacín - Cream of zucchini
Huevos con fritada (3) - Boiled eggs with tomato sauce and vegetables	Limanda al horno en salsa (4, 2T, 12T, 14T) - Baked white fish with sauce	Tortilla francesa (3) - French omelette	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables	Pechuga de pollo con pimientos - Chicken briest with peppers
Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit	Postre vegetal (6) - Vegetable dessert	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad		
Pan integral (40 gr) (1) - Wholemeal bread	Pan integral (40 gr) (1) - Wholemeal bread	Pan integral (40 gr) (1) - Wholemeal bread	Pan integral (40 gr) (1) - Wholemeal bread	Pan integral (40 gr) (1) - Wholemeal bread
Kc: 643,90 - Gr: 36,77 - Pr: 17,60 - HC: 54,40	Kc: 573,20 - Gr: 26,32 - Pr: 18,75 - HC: 59,80	Kc: 828,75 - Gr: 39,71 - Pr: 34,50 - HC: 76,44	Kc: 607,40 - Gr: 19,62 - Pr: 25,10 - HC: 76,10	Kc: 656,40 - Gr: 29,17 - Pr: 33,10 - HC: 59,20
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Crema de zanahorias - Cream of carrots	Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Sopa juliana - Vegetable soup	Lentejas estofadas (15, 12T) - Stewed lentils	Fideuá de verduras (media ración) (1, 3T) - Noodles with vegetables (half portion)
Pollo asado con champiñones (12T) - Roasted chicken with mushrooms	Pechuga de pavo con verduras - Turkey breast with vegetables	Merluza en salsa de puerros (sin leche) (4) - Hake in leek sauce (without milk)	Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette	Bacalao al horno (4) - Baked white fish
Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit	Postre vegetal (6) - Vegetable dessert	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
		Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan integral (40 gr) (1) - Wholemeal bread	Pan integral (40 gr) (1) - Wholemeal bread	Pan integral (40 gr) (1) - Wholemeal bread	Pan integral (40 gr) (1) - Wholemeal bread	Pan integral (40 gr) (1) - Wholemeal bread
Kc: 582,40 - Gr: 27,67 - Pr: 26,30 - HC: 50,99	Kc: 707,40 - Gr: 26,47 - Pr: 36,10 - HC: 67,50	Kc: 559,65 - Gr: 32,11 - Pr: 9,39 - HC: 41,55	Kc: 838,70 - Gr: 31,49 - Pr: 36,92 - HC: 93,20	Kc: 637,00 - Gr: 24,67 - Pr: 31,10 - HC: 67,50
Paella de marisco (media ración) (2, 3, 14, 15, 12T) - Seafood paella (half portion)				
Tortilla francesa (3) - French omelette				
Fruta - Fresh fruit				
Ensalada de tomate (12) - Tomato salad				
Pan integral (40 gr) (1) - Wholemeal bread				
Kc: 677,70 - Gr: 33,42 - Pr: 19,80 - HC: 69,94	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00

Alérgenos de declaración obligatoria: 1 Gluten - 2 Crustáceos - 3 Huevo - 4 Pescado - 5 Cacahuete - 6 Soja - 7 Leche - 8 Frutos de cáscara - 9 Apio - 10 Mostaza - 11 Sésamo - 12 Sulfitos - 13 Altramuces - 14 Moluscos - 15 Legumbre.

* Se servirá pan integral un día a la semana en semanas alternas.

Nerea Prada
Dietista-Nutricionista
Nº AEDN: CYL00130



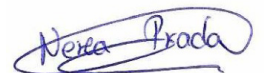
Rica en fibra. No legumbres con piel - Octubre 2022

Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Sopa de verduras (1, 3T) - Vegetable soup	Crema de calabacín - Cream of zucchini	Macarrones con chorizo (1, 3T) - Macaroni with chorizo	Arroz integral con verduras - Rice with vegetables	Patatas guisadas con verduras - Stewed potatoes with vegetables
Pollo en pepitoria (3, 12T) - Chicken with vegetables and egg	Tortilla jardinera (3) - Omelette with vegetables	Pez San Pedro al horno con salsa de puerro (4, 7, 12T) - Fish with leek sauce	Lomo al horno en salsa de queso (7) - Pork loin with cheese sauce	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	
Pan integral (40 gr) (1) - Wholemeal bread	Pan integral (40 gr) (1) - Wholemeal bread	Pan integral (40 gr) (1) - Wholemeal bread	Pan integral (40 gr) (1) - Wholemeal bread	Pan integral (40 gr) (1) - Wholemeal bread
Kc: 634,40 - Gr: 32,86 - Pr: 29,60 - HC: 50,60	Kc: 651,20 - Gr: 34,67 - Pr: 18,05 - HC: 60,40	Kc: 895,90 - Gr: 37,76 - Pr: 42,70 - HC: 93,40	Kc: 855,00 - Gr: 28,97 - Pr: 35,30 - HC: 108,10	Kc: 667,40 - Gr: 24,27 - Pr: 25,20 - HC: 79,20
Lunes 10	Martes 11		Jueves 13	Viernes 14
Porrusalda - Potatoes with vegetables	Macarrones con atún (1, 4, 3T) - Macaroni with tuna		Crema de zanahorias - Cream of carrots	Paella de pollo (12T) - Rice with chicken
Pollo a la plancha con champiñones - Chicken with mushrooms	Tortilla francesa con verduras (3) - French omelette with vegetables		Filete de Sajonia con pimientos (6, 15, 7T) - Smoked pork loin with peppers	Pez San Pedro en salsa de tomate (4) - White fish in tomato sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit		Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad			Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan integral (40 gr) (1) - Wholemeal bread	Pan integral (40 gr) (1) - Wholemeal bread		Pan integral (40 gr) (1) - Wholemeal bread	Pan integral (40 gr) (1) - Wholemeal bread
Kc: 760,00 - Gr: 35,36 - Pr: 38,60 - HC: 65,27	Kc: 894,90 - Gr: 40,87 - Pr: 33,20 - HC: 92,10	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 538,40 - Gr: 20,37 - Pr: 23,80 - HC: 93,40	Kc: 824,00 - Gr: 32,97 - Pr: 28,70 - HC: 98,40
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Crema de verduras - Cream of vegetables	Patatas a la riojana (12T) - Potatoes with chorizo	Arroz integral a la zamorana - Meat and brown rice	Espirales napolitana (1, 3T) - Pasta with vegetables	Puré de calabacín - Cream of zucchini
Hamburguesa en salsa (6, 7T, 12T) - Hamburger in sauce	Limanda rebozada (1, 3, 4, 2T, 14T) - Breaded white fish	Tortilla francesa (3) - French omelette	Merluza en salsa verde con verduras (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables	Pechuga de pollo con pimientos - Chicken breast with peppers
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad		
Pan integral (40 gr) (1) - Wholemeal bread	Pan integral (40 gr) (1) - Wholemeal bread	Pan integral (40 gr) (1) - Wholemeal bread	Pan integral (40 gr) (1) - Wholemeal bread	Pan integral (40 gr) (1) - Wholemeal bread
Kc: 764,90 - Gr: 50,56 - Pr: 24,40 - HC: 48,50	Kc: 855,20 - Gr: 44,37 - Pr: 29,05 - HC: 78,10	Kc: 896,00 - Gr: 44,26 - Pr: 29,60 - HC: 90,99	Kc: 799,40 - Gr: 25,47 - Pr: 30,20 - HC: 104,80	Kc: 656,40 - Gr: 29,17 - Pr: 33,10 - HC: 59,20
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Crema de zanahorias - Cream of carrots	Patatas con carne (12T) - Potatoes with meat	Arroz con tomate (12T) - Rice with tomato	Sopa juliana - Vegetable soup	Fideos de verduras (1, 3T) - Noodles with vegetables
Pollo asado con champiñones (12T) - Roasted chicken with mushrooms	Albóndigas a la jardinera (1, 6, 15, 12T) - Meatballs in tomato and vegetables sauce	Merluza en salsa de puerros (4, 7, 12T) - Hake in leek sauce	Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette	Pez San Pedro en salsa de zanahorias (4, 7) - White fish with carrot sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
		Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
Pan integral (40 gr) (1) - Wholemeal bread	Pan integral (40 gr) (1) - Wholemeal bread	Pan integral (40 gr) (1) - Wholemeal bread	Pan integral (40 gr) (1) - Wholemeal bread	Pan integral (40 gr) (1) - Wholemeal bread
Kc: 580,40 - Gr: 29,66 - Pr: 28,80 - HC: 44,69	Kc: 996,40 - Gr: 53,27 - Pr: 31,60 - HC: 90,30	Kc: 794,90 - Gr: 29,96 - Pr: 26,90 - HC: 100,00	Kc: 670,70 - Gr: 32,59 - Pr: 21,91 - HC: 68,60	Kc: 844,00 - Gr: 32,17 - Pr: 31,60 - HC: 100,10
Paella de marisco (2, 3, 14, 15, 4T, 12T) - Seafood paella				
Tortilla de patatas (3) - Potato omelette				
Yogur (7) - Yoghurt				
Ensalada de tomate (12) - Tomato salad				
Pan integral (40 gr) (1) - Wholemeal bread				
Kc: 857,20 - Gr: 37,86 - Pr: 20,95 - HC: 103,60	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00

Alérgenos de declaración obligatoria: 1 Gluten - 2 Crustáceos - 3 Huevo - 4 Pescado - 5 Cacahuete - 6 Soja - 7 Leche - 8 Frutos de cáscara - 9 Apio - 10 Mostaza - 11 Sésamo - 12 Sulfitos - 13 Altramuces - 14 Moluscos - 15 Legumbre.

* Se servirá pan integral un día a la semana en semanas alternas.

Nerea Prada
Dietista-Nutricionista
Nº AEDN: CYL00130




Triturado basal - Octubre 2022

Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Triturado de alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Crema de calabacín - Cream of zucchini	Triturado de macarrones con chorizo (1, 3T) - Macaroni with chorizo	Triturado de potaje de garbanzos (3,15, 12T) - Chickpea stew	Triturado de patatas con carne (12T) - Potatoes with meat
Triturado de pollo en pepitoria (3, 12T) - Chicken with vegetables and egg	Triturado de tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette	Triturado de pez san pedro al horno con salsa de puerro (4, 7, 12T) - Fish with leek sauce	Triturado de lomo al horno en salsa de queso (7) - Pork loin with cheese sauce	Triturado de merluza en salsa verde con verduritas (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Compota de frutas - Fruit compote	Yogur (7) - Yoghurt	Compota de frutas - Fruit compote	Fruta - Fresh fruit
Pan blanco tierno (1) - Tender white bread	Pan blanco tierno (1) - Tender white bread	Pan blanco tierno (1) - Tender white bread	Pan blanco tierno (1) - Tender white bread	Pan blanco tierno (1) - Tender white bread
Kc: 775,40 - Gr: 32,34 - Pr: 44,53 - HC: 66,40	Kc: 604,90 - Gr: 23,56 - Pr: 24,00 - HC: 73,10	Kc: 822,40 - Gr: 28,84 - Pr: 43,43 - HC: 96,90	Kc: 638,40 - Gr: 20,24 - Pr: 40,93 - HC: 67,70	Kc: 735,40 - Gr: 26,55 - Pr: 35,43 - HC: 83,10
Lunes 10	Martes 11		Jueves 13	Viernes 14
Triturado de lentejas a la jardinera (15, 12T) - Stewed lentils with vegetables	Triturado de macarrones con atún (1, 4, 3T) - Macaroni with tuna		Triturado de alubias pintas estofadas (15, 12T) - Pinto beans stewed	Triturado de paella de pollo (12T) - Rice with chicken
Triturado de pechuga de pollo en salsa de champiñones (1, 12T) - Chicken breast with mushrooms sauce	Triturado de huevos con bechamel (3, 7) - Eggs with bechamel		Triturado de filete de sajonia con pimientos (6, 15, 7T) - Smoked pork loin with peppers	Triturado de pez san pedro en salsa de tomate (4) - White fish in tomato sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Compota de frutas - Fruit compote		Compota de frutas - Fruit compote	Yogur (7) - Yoghurt
Pan blanco tierno (1) - Tender white bread	Pan blanco tierno (1) - Tender white bread		Pan blanco tierno (1) - Tender white bread	Pan blanco tierno (1) - Tender white bread
Kc: 772,40 - Gr: 31,14 - Pr: 46,83 - HC: 69,80	Kc: 709,40 - Gr: 24,64 - Pr: 31,43 - HC: 87,90	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 670,40 - Gr: 19,94 - Pr: 41,23 - HC: 104,50	Kc: 749,40 - Gr: 25,94 - Pr: 31,73 - HC: 96,30
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Crema de verduras - Cream of vegetables	Triturado de patatas a la riojana (12T) - Potatoes with chorizo	Triturado de lentejas con arroz integral (15, 12T) - Lentils with brown rice	Triturado de espirales boloñesa (1, 6, 12, 15, 3T, 7T, 10T) - Pasta bolognese	Triturado de sopa de cocido (1, 6, 7, 3T) - Soup
Triturado de hamburguesa en salsa (6, 7T, 12T) - Hamburger in sauce	Triturado de limanda al horno en salsa (4, 2T, 12T, 14T) - Baked white fish with sauce	Triturado de tortilla de patatas (3) - Potato omelette	Triturado de merluza en salsa verde con verduritas (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables	Triturado de cocido completo (6,7,15, 12T) - Cooked cheakpeas, meat and vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Compota de frutas - Fruit compote	Yogur (7) - Yoghurt	Compota de frutas - Fruit compote	Yogur (7) - Yoghurt
Pan blanco tierno (1) - Tender white bread	Pan blanco tierno (1) - Tender white bread	Pan blanco tierno (1) - Tender white bread	Pan blanco tierno (1) - Tender white bread	Pan blanco tierno (1) - Tender white bread
Kc: 691,40 - Gr: 41,64 - Pr: 25,13 - HC: 52,00	Kc: 652,40 - Gr: 28,94 - Pr: 27,13 - HC: 67,30	Kc: 749,40 - Gr: 28,14 - Pr: 29,33 - HC: 89,20	Kc: 794,40 - Gr: 28,54 - Pr: 31,83 - HC: 98,20	Kc: 911,40 - Gr: 39,24 - Pr: 36,83 - HC: 88,50
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Crema de zanahorias - Cream of carrots	Triturado de alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Triturado de arroz con tomate (12T) - Rice with tomato	Triturado de lentejas estofadas (15, 12T) - Stewed lentils	Triturado de fideuá (1, 3T, 12T) - Noodles
Triturado de pollo asado con champiñones (12T) - Roasted chicken with mushrooms	Triturado de albóndigas a la jardinera (1, 6, 15, 12T) - Meatballs in tomato and vegetables sauce	Triturado de merluza en salsa de puerros (4, 7, 12T) - Hake in leek sauce	Triturado de tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette	Triturado de pez san pedro en salsa de zanahorias (4, 7) - White fish with carrot sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Compota de frutas - Fruit compote	Yogur (7) - Yoghurt	Compota de frutas - Fruit compote	Yogur (7) - Yoghurt
Pan blanco tierno (1) - Tender white bread	Pan blanco tierno (1) - Tender white bread	Pan blanco tierno (1) - Tender white bread	Pan blanco tierno (1) - Tender white bread	Pan blanco tierno (1) - Tender white bread
Kc: 596,40 - Gr: 29,14 - Pr: 30,53 - HC: 50,09	Kc: 941,40 - Gr: 47,74 - Pr: 35,23 - HC: 81,10	Kc: 721,40 - Gr: 21,04 - Pr: 27,63 - HC: 103,50	Kc: 712,90 - Gr: 22,36 - Pr: 36,70 - HC: 85,70	Kc: 798,40 - Gr: 27,04 - Pr: 38,23 - HC: 97,90
Triturado de paella de marisco (2, 3, 14, 15, 4T, 12T) - Seafood paella				
Triturado de tortilla de patatas (3) - Potato omelette				
Yogur (7) - Yoghurt				
Pan blanco tierno (1) - Tender white bread				
Kc: 782,40 - Gr: 29,14 - Pr: 21,93 - HC: 106,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00

Alérgenos de declaración obligatoria: 1 Gluten - 2 Crustáceos - 3 Huevo - 4 Pescado - 5 Cacahuete - 6 Soja - 7 Leche - 8 Frutos de cáscara - 9 Apio - 10 Mostaza - 11 Sésamo - 12 Sulfitos - 13 Altramuces - 14 Moluscos - 15 Legumbre.

* Se servirá pan integral un día a la semana en semanas alternas.

Nerea Prada
Dietista-Nutricionista
Nº AEDN: CYL00130




Triturado basal + tortilla francesa - Octubre 2022

Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Triturado de alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Crema de calabacín - Cream of zucchini	Triturado de macarrones con chorizo (1, 3T) - Macaroni with chorizo	Triturado de potaje de garbanzos (3,15, 12T) - Chickpea stew	Triturado de patatas con carne (12T) - Potatoes with meat
Tortilla francesa (3) - French omelette	Tortilla jardinera (3) - Omelette with vegetables	Triturado de pez san pedro al horno con salsa de puerro (4, 7, 12T) - Fish with leek sauce	Triturado de lomo al horno en salsa de queso (7) - Pork loin with cheese sauce	Triturado de merluza en salsa verde con verduritas (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Yogur (7) - Yoghurt	Yogur (7) - Yoghurt	Yogur (7) - Yoghurt	Yogur (7) - Yoghurt
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 703,40 - Gr: 30,24 - Pr: 36,03 - HC: 62,39	Kc: 574,40 - Gr: 27,94 - Pr: 21,53 - HC: 56,50	Kc: 822,40 - Gr: 28,84 - Pr: 43,43 - HC: 96,90	Kc: 687,40 - Gr: 22,64 - Pr: 44,63 - HC: 71,30	Kc: 733,40 - Gr: 28,54 - Pr: 37,93 - HC: 76,80
Lunes 10	Martes 11	Miércoles 12	Jueves 13	Viernes 14
Triturado de lentejas a la jardinera (15, 12T) - Stewed lentils with vegetables	Triturado de macarrones con atún (1, 4, 3T) - Macaroni with tuna		Triturado de alubias pintas estofadas (15, 12T) - Pinto beans stewed	Triturado de paella de pollo (12T) - Rice with chicken
Triturado de pechuga de pollo en salsa de champiñones (1, 12T) - Chicken breast with mushrooms sauce	Tortilla francesa (3) - French omelette		Tortilla francesa (3) - French omelette	Triturado de tortilla francesa en salsa de tomate (3) - French omelette in tomato sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Yogur (7) - Yoghurt		Yogur (7) - Yoghurt	Yogur (7) - Yoghurt
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread		Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 772,40 - Gr: 31,14 - Pr: 46,83 - HC: 69,80	Kc: 790,40 - Gr: 33,44 - Pr: 35,13 - HC: 85,29	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 731,40 - Gr: 30,34 - Pr: 38,43 - HC: 65,89	Kc: 790,40 - Gr: 32,14 - Pr: 28,33 - HC: 95,80
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Crema de verduras - Cream of vegetables	Triturado de patatas a la riojana (12T) - Potatoes with chorizo	Triturado de lentejas con arroz integral (15, 12T) - Lentils with brown rice	Triturado de espirales boloñesa (1, 6, 12, 15, 3T, 7T, 10T) - Pasta bolognese	Triturado de sopa de cocido (1, 6, 7, 3T) - Soup
Tortilla francesa (3) - French omelette	Triturado de limanda al horno en salsa (4, 2T, 12T, 14T) - Baked white fish with sauce	Tortilla francesa (3) - French omelette	Triturado de merluza en salsa verde con verduritas (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables	Triturado de cocido completo (6,7,15, 12T) - Cooked cheakpeas, meat and vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Yogur (7) - Yoghurt	Yogur (7) - Yoghurt	Yogur (7) - Yoghurt	Yogur (7) - Yoghurt
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 573,40 - Gr: 31,94 - Pr: 22,03 - HC: 47,59	Kc: 701,40 - Gr: 31,34 - Pr: 30,83 - HC: 70,90	Kc: 749,40 - Gr: 30,84 - Pr: 34,73 - HC: 78,49	Kc: 843,40 - Gr: 30,94 - Pr: 35,53 - HC: 101,80	Kc: 911,40 - Gr: 39,24 - Pr: 36,83 - HC: 88,50
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Crema de zanahorias - Cream of carrots	Triturado de alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Triturado de arroz con tomate (12T) - Rice with tomato	Triturado de lentejas estofadas (15, 12T) - Stewed lentils	Triturado de fideuá (1, 3T, 12T) - Noodles
Triturado de pollo asado con champiñones (12T) - Roasted chicken with mushrooms	Tortilla francesa (3) - French omelette	Triturado de merluza en salsa de puerros (4, 7, 12T) - Hake in leek sauce	Tortilla francesa (3) - French omelette	Triturado de pez san pedro en salsa de zanahorias (4, 7) - White fish with carrot sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Yogur (7) - Yoghurt	Yogur (7) - Yoghurt	Yogur (7) - Yoghurt	Yogur (7) - Yoghurt
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 596,40 - Gr: 29,14 - Pr: 30,53 - HC: 50,09	Kc: 703,40 - Gr: 30,24 - Pr: 36,03 - HC: 62,39	Kc: 721,40 - Gr: 21,04 - Pr: 27,63 - HC: 103,50	Kc: 712,40 - Gr: 30,84 - Pr: 35,83 - HC: 66,29	Kc: 798,40 - Gr: 27,04 - Pr: 38,23 - HC: 97,90
Triturado de paella de marisco (2, 3, 14, 15, 4T, 12T) - Seafood paella				
Tortilla francesa (3) - French omelette				
Yogur (7) - Yoghurt				
Pan (1) - Bread				
Kc: 782,40 - Gr: 31,84 - Pr: 27,33 - HC: 95,29	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00

Alérgenos de declaración obligatoria: 1 Gluten - 2 Crustáceos - 3 Huevo - 4 Pescado - 5 Cacahuete - 6 Soja - 7 Leche - 8 Frutos de cáscara - 9 Apio - 10 Mostaza - 11 Sésamo - 12 Sulfitos - 13 Altramuces - 14 Moluscos - 15 Legumbre.

* Se servirá pan integral un día a la semana en semanas alternas.

Nerea Prada
Dietista-Nutricionista
Nº AEDN: CYL00130



Triturado e intolerancia al huevo - Octubre 2022

Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Triturado de alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Crema de calabacín - Cream of zucchini	Triturado de macarrones con tomate especiales sin gluten - Macaroni with tomato (gluten free)	Triturado de potaje de garbanzos especial (15, 12T) - Chickpeas stewed with vegetables	Triturado de patatas con carne (12T) - Potatoes with meat
Triturado de pollo en pepitoria (sin huevo) (12T) - Chicken with vegetables (no egg)	Triturado de pechuga de pavo a la plancha - Grilled turkey breast	Triturado de pez san pedro al horno con salsa de puerro (4, 7, 12T) - Fish with leek sauce	Triturado de lomo al horno en salsa de queso (7) - Pork loin with cheese sauce	Triturado de merluza en salsa verde con verduritas (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Compota de frutas - Fruit compote	Yogur (7) - Yoghurt	Compota de frutas - Fruit compote	Yogur (7) - Yoghurt
Pan blanco tierno (1) - Tender white bread	Pan blanco tierno (1) - Tender white bread	Pan blanco tierno (1) - Tender white bread	Pan blanco tierno (1) - Tender white bread	Pan blanco tierno (1) - Tender white bread
Kc: 768,40 - Gr: 31,84 - Pr: 44,03 - HC: 66,30	Kc: 593,40 - Gr: 28,84 - Pr: 31,43 - HC: 49,50	Kc: 745,40 - Gr: 19,74 - Pr: 40,03 - HC: 101,00	Kc: 628,40 - Gr: 19,64 - Pr: 40,43 - HC: 67,20	Kc: 733,40 - Gr: 28,54 - Pr: 37,93 - HC: 76,80
Lunes 10	Martes 11		Jueves 13	Viernes 14
Triturado de lentejas a la jardinera (15, 12T) - Stewed lentils with vegetables	Triturado de macarrones con tomate especiales sin gluten - Macaroni with tomato (gluten free)		Triturado de alubias pintas estofadas (15, 12T) - Pinto beans stewed	Triturado de paella de pollo (12T) - Rice with chicken
Triturado de pechuga de pollo en salsa de champiñones (1, 12T) - Chicken breast with mushrooms sauce	Triturado de estofado de ternera con verduritas (12T) - Beef stew with vegetables		Triturado de filete de sajonia con pimientos (6, 15, 7T) - Smoked pork loin with peppers	Triturado de pez san pedro en salsa de tomate (4) - White fish in tomato sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Compota de frutas - Fruit compote		Compota de frutas - Fruit compote	Yogur (7) - Yoghurt
Pan blanco tierno (1) - Tender white bread	Pan blanco tierno (1) - Tender white bread		Pan blanco tierno (1) - Tender white bread	Pan blanco tierno (1) - Tender white bread
Kc: 772,40 - Gr: 31,14 - Pr: 46,83 - HC: 69,80	Kc: 736,40 - Gr: 20,94 - Pr: 37,63 - HC: 95,60	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 670,40 - Gr: 19,94 - Pr: 41,23 - HC: 104,50	Kc: 749,40 - Gr: 25,94 - Pr: 31,73 - HC: 96,30
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Crema de verduras - Cream of vegetables	Triturado de patatas a la riojana (12T) - Potatoes with chorizo	Triturado de lentejas con arroz integral (15, 12T) - Lentils with brown rice	Triturado de macarrones napolitana sin gluten (no tomate, no huevo) (6T) - Pasta with vegetables (without tomato)	Triturado de sopa de cocido (sin gluten) (6, 7) - Soup (gluten free)
Triturado de hamburguesa en salsa (6, 7T, 12T) - Hamburger in sauce	Triturado de limanda al horno en salsa (4, 2T, 12T, 14T) - Baked white fish with sauce	Triturado de estofado de pavo con verduritas (12T) - Turkey stew with vegetables	Triturado de merluza en salsa verde con verduritas (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables	Triturado de cocido completo (6,7,15, 12T) - Cooked cheakpeas, meat and vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Compota de frutas - Fruit compote	Yogur (7) - Yoghurt	Compota de frutas - Fruit compote	Yogur (7) - Yoghurt
Pan blanco tierno (1) - Tender white bread	Pan blanco tierno (1) - Tender white bread		Pan blanco tierno (1) - Tender white bread	Pan blanco tierno (1) - Tender white bread
Kc: 691,40 - Gr: 41,64 - Pr: 25,13 - HC: 52,00	Kc: 652,40 - Gr: 28,94 - Pr: 27,13 - HC: 67,30	Kc: 612,00 - Gr: 24,90 - Pr: 31,60 - HC: 59,80	Kc: 722,40 - Gr: 22,24 - Pr: 30,13 - HC: 95,30	Kc: 911,40 - Gr: 39,24 - Pr: 42,33 - HC: 90,30
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Crema de zanahorias - Cream of carrots	Triturado de alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Triturado de arroz con tomate (12T) - Rice with tomato	Triturado de lentejas estofadas (15, 12T) - Stewed lentils	Triturado de fideuá (sin gluten, huevo, ni tomate) (6T, 12T) - Noodles with chicken (gluten free)
Triturado de pollo asado con champiñones (12T) - Roasted chicken with mushrooms	Triturado de albóndigas a la jardinera (1, 6, 15, 12T) - Meatballs in tomato and vegetables sauce	Triturado de merluza en salsa de puerros (4, 7, 12T) - Hake in leek sauce	Triturado de estofado de ternera con verduritas (12T) - Beef stew with vegetables	Triturado de pez san pedro en salsa de zanahorias (4, 7) - White fish with carrot sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Compota de frutas - Fruit compote	Yogur (7) - Yoghurt	Compota de frutas - Fruit compote	Yogur (7) - Yoghurt
Pan blanco tierno (1) - Tender white bread	Pan blanco tierno (1) - Tender white bread	Pan blanco tierno (1) - Tender white bread	Pan blanco tierno (1) - Tender white bread	Pan blanco tierno (1) - Tender white bread
Kc: 596,40 - Gr: 29,14 - Pr: 30,53 - HC: 50,09	Kc: 941,40 - Gr: 47,74 - Pr: 35,23 - HC: 81,10	Kc: 721,40 - Gr: 21,04 - Pr: 27,63 - HC: 103,50	Kc: 673,40 - Gr: 23,64 - Pr: 42,63 - HC: 64,90	Kc: 752,40 - Gr: 22,24 - Pr: 35,43 - HC: 99,70
Triturado de arroz con pollo (12T) - Rice with chicken				
Triturado de pechuga de pavo a la plancha con verduras - Grilled turkey breast with vegetables				
Yogur (7) - Yoghurt				
Pan blanco tierno (1) - Tender white bread				
Kc: 774,40 - Gr: 23,04 - Pr: 41,83 - HC: 98,10	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00

Alérgenos de declaración obligatoria: 1 Gluten - 2 Crustáceos - 3 Huevo - 4 Pescado - 5 Cacahuete - 6 Soja - 7 Leche - 8 Frutos de cáscara - 9 Apio - 10 Mostaza - 11 Sésamo - 12 Sulfitos - 13 Altramuces - 14 Moluscos - 15 Legumbre.

* Se servirá pan integral un día a la semana en semanas alternas.

Nerea Prada
Dietista-Nutricionista
Nº AEDN: CYL00130

