

<u>LUNES</u>		<u>MARTES</u>	<u>MIÉRCOLES</u>	<u>JUEVES</u>	<u>VIERNES</u>
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 SOJA PESCADO MOSTAZA MOLUSCOS AIJO LÁCTEOS HUEVOS CONTIENE GLUTEN FRUTOS DE CÁSCARA DIOXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS CRUSTACEOS ALTRAMUCES GRANOS DE SESAMO CACAHUETES				1	2
				FESTIVO	FESTIVO
5		6	7	8	9
CREMA DE CALABACÍN 10 calabacín , patata, aceite de oliva		ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS 10 alubias pintas, zanahoria, patata, codillo	ARROZ CON TOMATE arroz , tomate frito, cebolla	GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS 10 garbanzos, zanahoria, patata, codillo	PASTA INTEGRAL A LA RIOJANA 7.8 pasta integral, picadillo de chorizo, tomate
ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA 8.1 filete de pollo, harina de trigo, pan rallado		TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite oliva	MERLUZA EN SALSA MARINERA CON ZANAHORIA 2.8 merluza, zanahoria, cúrcuma, harina trigo	CARRILLERAS EN SALSA CON PATATAS 8.10 carrillera de cerdo, patatas,cebolla, zanahoria	MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES merluza guisantes, ajo, perejil, harina trigo
FRUTA Y PAN 8 KCAL 624 PROT 24 HC 69 g LIP 26 g Cena: emperador a la plancha c/menestra		FRUTA Y PAN 8 KCAL 713 PROT 30 g HC 56 g LIP 38 g Cena: wok de pollo con brocoli	FRUTA Y PAN 8 KCAL 663 PROT 24 g HC 99 g LIP 18 g Cena: escalope de cerdo con verduras	FRUTA Y PAN 8 KCAL 36 PROT 82g HC 83 g LIP 22 g Cena: merluza en papillote c/verdura juliana	POSTRE LÁCTEO Y PAN 8.6 KCAL 724 PROT 44 HC 94 g LIP 24 g Cena: crema de calabaza c/huevo poché
12		13	14	15	16
LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO 10 lentejas, chorizo, patata, zanahoria		PURÉ DE JUDÍAS VERDES 10	FIDEUA DE VERDURAS 7.8 pasta, calabacín, pimiento, cebolla	CREMA DE CALABAZA 10 calabaza, patata, aceite de oliva	SOPA DE COCIDO CON FIDEOS 5.7.8 pasta, garbanzos, codillo, ave
TORTILA FRANCESA 7 CON ENSALADA huevo líquido, aceite de oliva		BACALAO REBOZADO 2.8 CON ENSALADA alubias pintas, zanahoria, patata, codillo	FILTE DE POLLO AL AJILLO 8 CON ENSALADA filete de contramuslo de pollo, ajo,perejil,	MERLUZA EN SALSA 2.10 CON PATATA VAPOR merluza, patata, ajo, perejil	COCIDO COMPLETO 10 garbanzos, tocino, morcillo,chorizo
FRUTA Y PAN 8 KCAL 699 PROT 34 g HC 58 g LIP 35 g Cena: pollo con tomate y ensalada		FRUTA Y PAN 8 KCAL 636 PROT 20 g HC 67 g LIP 30 g Cena: fideos de calabacín c/atún	FRUTA Y PAN 8 KCAL 748 PROT 44 g HC 88 g LIP 23 g Cena: salmorejo con huevo y jamón	FRUTA Y PAN 8 KCAL 609 PROT 33 g HC 68 g LIP 20 g Cena: revuelto de gambas y ajetes	POSTRE LÁCTEO Y PAN 8.6 KCAL 773 PROT 41 g HC 83 g LIP 29 g Cena:fajillas con pollo y verduras
19		20	21	22	23
ARROZ CON TOMATE arroz , tomate frito, cebolla		JUDIAS BLANCAS GUIADAS CON CHORIZO 10 judias blancas, chorizo, patata, zanahoria	CREMA DE VERDURAS 10 alubias pintas, zanahoria, patata, codillo	ESPAGUETIS A LA CARBONARA 1.6.7.8 pasta, nata, bacon	GARBANZOS GUIADOS CON CALABAZA 10 garbanzos,calabaza, patata, codillo
MERLUZA EN SALSA 2.10 CON PATATA VAPOR merluza, patata, ajo, perejil		TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite oliva	ALBÓNDIGAS MIXTA (burger meat cerdo-ternera) A LA JARDINERA 1.8.10 burger meat mixta, menestra, cúrcuma	MERLUZA EN SALSA NARANJA CON ENSALADA 2.8 merluza zanahoria, zumo de naranja	POLLO ASADO AL CURRY CON ENSALADA 3.8 pollo, zanahoria, cebolla, curry
FRUTA Y PAN 8 KCAL 683 PROT 25 g HC 100 g LIP 19 g Cena:ternera la plancha con ensalada		FRUTA Y PAN 8 KCAL 770 PROT 25 g HC 74 g LIP 37 g Cena: pavo al curry con fideos de calabacín	FRUTA Y PAN 8 KCAL 754 PROT 22 g HC 70 g LIP 42 g Cena: merluza al ajillo c/zanahoria salteada	FRUTA Y PAN 8 KCAL 760 PROT 36 g HC 89 g LIP 28 g Cena: espinacas con queso de cabra y jamón	POSTRE LÁCTEO Y PAN 8.6 KCAL 670 PROT 45 g HC 64 g LIP 23 g Cena: wok de atún con verduras y soja
26		27	28	29	30
PASTA CITOMATE Y QUESO 6.7.8 pasta, queso rallado, tomate frito		LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10 lentejas, zanahoria, patata, codillo	PAELLA MIXTA 2.4.10.11 arroz, preparado marisco sin concha,verdura	SOPA DE PICADILLO 7.8 pasta, pavo, huevo cocido, pollo	CREMA DE ZANAHORIA 10 zanahoria, patata, aceite de oliva
MERLUZA EN SALSA LIMÓN CON ENSALADA 2.8 merluza, limón, cebolla, harina de trigo		CINTA DE LOMO AL AJILLO 8 CON ENSALADA cinta de lomo de cerdo, ajo, perejil, harina trigo	TORTILA FRANCESA 7 CON ENSALADA huevo líquido, aceite de oliva	SALCHICHAS DE PAVO 1 CON TOMATE Y PATATAS 10 salchichas de pavo, patata, tomate frito	ABADEJO EN SALSA VERDE CON PATATA VAPOR 2.10
FRUTA Y PAN 8 KCAL 714 PROT 34 g HC 90 g LIP 23 g Cena: revuelto de jamón y queso		FRUTA Y PAN 8 KCAL 779 PROT 48 g HC 88 g LIP 22 g Cena: huevos a la plancha con pisto de verduras	FRUTA Y PAN 8 KCAL 732 PROT 28 g HC 81 g LIP 32 g Cena: bacalao ajo arriero c/parrillada de verduras	FRUTA Y PAN 8 KCAL 747 PROT 30 g HC 75 g LIP 35 g Cena: magro estofado con menestra	POSTRE LÁCTEO Y PAN 8.6 KCAL 727 PROT 29 g HC 65 g LIP 37 g Cena: pollo asado con verdura vapor

LUNES		MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 SOJA PESCADO MOSTAZA MOLUSCOS AIJO LÁCTEOS HUEVOS CONTIENE GLUTEN FRUTOS DE CÁSCARA DIÓXIDO DE AZÚFRE Y SULFITOS CRUSTACEOS ALTRAMUCCES GRANOS DE SÉSAMO CACAHUETES				1	2
				FESTIVO	FESTIVO
5 CREMA DE CALABACÍN 10		6 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS 10	7 ARROZ CON TOMATE	8 GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS 10	9 PASTA INTEGRAL A LA RIOJANA 7.8
ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA 8.1		TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA	FILETE DE PAVO EN SU JUGO CON ZANAHORIA BABY	CARRILLERAS EN SALSA CON PATATAS 8.10	FILETE DE POLLO AL HORNO CON ZARANGOLLO
FRUTA Y PAN 8 KCAL 624 PROT 24 HC 69 g LIP 26 g		FRUTA Y PAN 8 KCAL 713 PROT 30 g HC 56 g LIP 38 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 663 PROT 24 g HC 99 g LIP 18 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 36 PROT 82g HC 83 g LIP 22 g	POSTRE LÁCTEO Y PAN 8.6 KCAL 724 PROT 44 HC 94 g LIP 24 g
12 LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO 10		13 PURÉ DE JUDÍAS VERDES 10	14 FIDEUA DE VERDURAS 7.8	15 CREMA DE CALABAZA 10	16 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS 5.7.8
TORTILA FRANCESA 7 CON ENSALADA		LACÓN A LA GALLEGA CON ENSALADA	FILTE DE POLLO AL AJILLO 8 CON ENSALADA	CINTA DE LOMO AL HORNO CON PATATA VAPOR 10	COCIDO COMPLETO 10
FRUTA Y PAN 8 KCAL 699 PROT 34 g HC 58 g LIP 35 g		FRUTA Y PAN 8 KCAL 636 PROT 20 g HC 67 g LIP 30 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 748 PROT 44 g HC 88 g LIP 23 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 609 PROT 33 g HC 68 g LIP 20 g	POSTRE LÁCTEO Y PAN 8.6 KCAL 773 PROT 41 g HC 83 g LIP 29 g
19 ARROZ CON TOMATE		20 JUDIAS BLANCAS GUIADAS CON CHORIZO 10	21 CREMA DE VERDURAS 10	22 ESPAGUETIS A LA CARBONARA 1.6.7.8	23 GARBANZOS GUIADOS CON CALABAZA 10
RAGÚ DE POLLO JARDINERA CON PATATA VAPOR 10		TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA	ALBÓNDIGAS MIXTA (burger meat cerdo-ternera) A LA JARDINERA 1.8.10	FILETE DE CERDO EN SU JUGO CON ENSALADA	POLLO ASADO AL CURRY CON ENSALADA 3.8
FRUTA Y PAN 8 KCAL 683 PROT 25 g HC 100 g LIP 19 g		FRUTA Y PAN 8 KCAL 770 PROT 25 g HC 74 g LIP 37 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 754 PROT 22 g HC 70 g LIP 42 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 760 PROT 36 g HC 89 g LIP 28 g	POSTRE LÁCTEO Y PAN 8.6 KCAL 670 PROT 45 g HC 64 g LIP 23 g
26 PASTA C/TOMATE Y QUESO 6.7.8		27 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10	28 PAELLA DE VERDURAS	29 SOPA DE PICADILLO 7.8	30 CREMA DE ZANAHORIA 10
FILETE DE PAVO ENCEBOLLADO CON ENSALADA		CINTA DE LOMO AL AJILLO 8 CON ENSALADA	TORTILA FRANCESA 7 CON ENSALADA huevo líquido, aceite de oliva	SALCHICHAS DE PAVO 1 CON TOMATE Y PATATAS 10	MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS VAPOR 10
FRUTA Y PAN 8 KCAL 714 PROT 34 g HC 90 g LIP 23 g		FRUTA Y PAN 8 KCAL 779 PROT 48 g HC 88 g LIP 22 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 732 PROT 28 g HC 81 g LIP 32 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 747 PROT 30 g HC 75 g LIP 35 g	POSTRE LÁCTEO Y PAN 8.6 KCAL 727 PROT 29 g HC 65 g LIP 37 g

Valoración nutricional para una franja etaria de 7 a 12 años
Servicios integrales para colectividades S.L. Victoria Grande MAD0027

LUNES		MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
				1	2
				FESTIVO	FESTIVO
5	CREMA DE CALABACÍN 10	6	ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS 10	7	ARROZ CON TOMATE
	ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA 8.1		TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA		MERLUZA EN SALSA MARINERA CON ZANAHORIA 2
	FRUTA Y PAN 8 KCAL 624 PROT 24 HC 69 g LIP 26 g		FRUTA Y PAN 8 KCAL 713 PROT 30 g HC 56 g LIP 38 g		FRUTA Y PAN 8 KCAL 663 PROT 24 g HC 99 g LIP 18 g
12	LENTEJAS A LA HORTELANA	13	JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10	14	PASTA EN SALSA ZANAHORIA CON CHAMPIÑÓN 7.8
	TORTILA FRANCESA 7 CON ENSALADA		BACALAO REBOZADO 2.8 CON ENSALADA		FILTE DE POLLO AL AJILLO CON ENSALADA
	FRUTA Y PAN 8 KCAL 699 PROT 34 g HC 58 g LIP 35 g		FRUTA Y PAN 8 KCAL 636 PROT 20 g HC 67 g LIP 30 g		FRUTA Y PAN 8 KCAL 748 PROT 44 g HC 88 g LIP 23 g
19	ARROZ CON TOMATE	20	JUDIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURAS 10	21	CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA 10
	MERLUZA EN SALSA JARDINERA CON PATATA VAPOR		TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA		HAMBURGUESA (burguer meat ternera)C/VERDURAS ASADAS 1
	FRUTA Y PAN 8 KCAL 683 PROT 25 g HC 100 g LIP 19 g		FRUTA Y PAN 8 KCAL 770 PROT 25 g HC 74 g LIP 37 g		FRUTA Y PAN 8 KCAL 754 PROT 22 g HC 70 g LIP 42 g
26	PASTA EN SALSA PROVENZAL 7.8	27	LENTEJAS A LA HORTELANA	28	PAELLA DE VERDURAS
	MERLUZA AL AJO ARRIERO CON ENSALADA 2.5		FILETE DE POLLO AL AJILLO CON ENSALADA		TORTILA FRANCESA 7 CON ENSALADA
	FRUTA Y PAN 8 KCAL 714 PROT 34 g HC 90 g LIP 23 g		FRUTA Y PAN 8 KCAL 779 PROT 48 g HC 88 g LIP 22 g		FRUTA Y PAN 8 KCAL 732 PROT 28 g HC 81 g LIP 32 g
				29	SOPA DE AVE CON FIDEOS 7.8
					SALCHICHAS DE PAVO 1 CON TOMATE Y PATATAS 10
					FRUTA Y PAN 8 KCAL 747 PROT 30 g HC 75 g LIP 35 g
				30	CREMA DE ZANAHORIA 10
					PALOMETA EN SALSA RIOJANA 2 CON PATATA PANADERA 10
					POSTRE LÁCTEO Y PAN 8.6 KCAL 727 PROT 29 g HC 65 g LIP 37 g

Valoración nutricional para una franja etaria de 7 a 12 años
Servicios integrales para colectividades S.L. Victoria Grande MAD0027

<u>LUNES</u>		<u>MARTES</u>	<u>MIÉRCOLES</u>	<u>JUEVES</u>	<u>VIERNES</u>
				1	2
				FESTIVO	FESTIVO
5 CREMA DE CALABACÍN 10 calabacín , patata, aceite de oliva ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA 8.1 filete de pollo, harina de trigo, pan rallado FRUTA Y PAN 8 KCAL 624 PROT 24 HC 69 g LIP 26 g Cena: emperador a la plancha c/menestra		6 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS 10 alubias pintas, zanahoria, patata, codillo TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite oliva FRUTA Y PAN 8 KCAL 713 PROT 30 g HC 56 g LIP 38 g Cena: wok de pollo con brocoli	7 ARROZ CON TOMATE arroz , tomate frito, cebolla MERLUZA EN SALSA MARINERA CON ZANAHORIA 2.8 merluza, zanahoria, cúrcuma, harina trigo FRUTA Y PAN 8 KCAL 663 PROT 24 g HC 99 g LIP 18 g Cena: escalope de cerdo con verduras	8 GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS 10 garbanzos, zanahoria, patata, codillo CARRILLERAS EN SALSA CON PATATAS 8.10 carrillera de cerdo, patatas,cebolla, zanahoria FRUTA Y PAN 8 KCAL 36 PROT 82g HC 83 g LIP 22 g Cena: merluza en papillote c/verdura juliana	9 PASTA INTEGRAL A LA RIOJANA 7.8 pasta integral, picadillo de chorizo, tomate PALOMETA EN SALSA VERDE CON GUISANTES palometa, guisantes, ajo, perejil, harina trigo POSTRE LÁCTEO Y PAN 8.6 KCAL 724 PROT 44 HC 94 g LIP 24 g Cena: crema de calabaza c/huevo poché
12 LENTEJAS GUISADAS CON CHORIZO 10 lentejas, chorizo, patata, zanahoria TORTILA FRANCESA 7 CON ENSALADA huevo líquido, aceite de oliva FRUTA Y PAN 8 KCAL 699 PROT 34 g HC 58 g LIP 35 g Cena: pollo con tomate y ensalada		13 JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10 judías verdes, patata, tomate frito BACALAO REBOZADO 2.8 CON ENSALADA alubias pintas, zanahoria, patata, codillo FRUTA Y PAN 8 KCAL 636 PROT 20 g HC 67 g LIP 30 g Cena: fideos de calabacín c/atún	14 FIDEUA DE VERDURAS 7.8 pasta, calabacín, pimiento, cebolla FILTE DE POLLO AL AJILLO 8 CON ENSALADA filete de contramuslo de pollo, ajo,perejil, FRUTA Y PAN 8 KCAL 748 PROT 44 g HC 88 g LIP 23 g Cena: salmorejo con huevo y jamón	15 CREMA DE CALABAZA 10 calabaza, patata, aceite de oliva MERLUZA EN SALSA 2.10 CON PATATA VAPOR merluza, patata, ajo, perejil FRUTA Y PAN 8 KCAL 609 PROT 33 g HC 68 g LIP 20 g Cena: revuelto de gambas y ajetes	16 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS 5.7.8 pasta, garbanzos, codillo, ave COCIDO COMPLETO 10 garbanzos, tocino, morcillo,chorizo POSTRE LÁCTEO Y PAN 8.6 KCAL 773 PROT 41 g HC 83 g LIP 29 g Cena:fajillas con pollo y verduras
19 ARROZ CON TOMATE arroz , tomate frito, cebolla MERLUZA EN SALSA 2.10 CON PATATA VAPOR merluza, patata, ajo, perejil FRUTA Y PAN 8 KCAL 683 PROT 25 g HC 100 g LIP 19 g Cena:ternera la plancha con ensalada		20 JUDÍAS BLANCAS GUISADAS CON CHORIZO 10 judias blancas, chorizo, patata, zanahoria TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite oliva FRUTA Y PAN 8 KCAL 770 PROT 25 g HC 74 g LIP 37 g Cena: pavo al curry con fideos de calabacín	21 CREMA DE VERDURAS 10 alubias pintas, zanahoria, patata, codillo ALBÓNDIGAS MIXTA (burger meat cerdo-ternera) A LA JARDINERA 1.8.10 burger meat mixta, menestra, cúrcuma FRUTA Y PAN 8 KCAL 754 PROT 22 g HC 70 g LIP 42 g Cena: merluza al ajillo c/zanahoria salteada	22 ESPAGUETIS A LA CARBONARA 1.6.7.8 pasta, nata, bacon SALMÓN EN SALSA NARANJA CON ENSALADA 2.8 salmón, zanahoria, zumo de naranja FRUTA Y PAN 8 KCAL 760 PROT 36 g HC 89 g LIP 28 g Cena: espinacas con queso de cabra y jamón	23 GARBANZOS GUISADOS CON CALABAZA 10 garbanzos,calabaza, patata, codillo POLLO ASADO AL CURRY CON ENSALADA 3.8 pollo, zanahoria, cebolla, curry POSTRE LÁCTEO Y PAN 8.6 KCAL 670 PROT 45 g HC 64 g LIP 23 g Cena: wok de atún con verduras y soja
26 PASTA CITOMATE Y QUESO 6.7.8 pasta, queso rallado, tomate frito MERLUZA EN SALSA LIMÓN CON ENSALADA 2.8 merluza, limón, cebolla, harina de trigo FRUTA Y PAN 8 KCAL 714 PROT 34 g HC 90 g LIP 23 g Cena: revuelto de jamón y queso		27 LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS 10 lentejas, zanahoria, patata, codillo CINTA DE LOMO AL AJILLO 8 CON ENSALADA cinta de lomo de cerdo, ajo, perejil, harina trigo FRUTA Y PAN 8 KCAL 779 PROT 48 g HC 88 g LIP 22 g Cena: huevos a la plancha con pisto de verduras	28 PAELLA MIXTA 2.4.10.11 arroz, preparado marisco sin concha,verdura TORTILA FRANCESA 7 CON ENSALADA huevo líquido, aceite de oliva FRUTA Y PAN 8 KCAL 732 PROT 28 g HC 81 g LIP 32 g Cena: bacalao ajo arriero c/parrillada de verduras	29 SOPA DE PICADILLO 7.8 pasta, pavo, huevo cocido, pollo SALCHICHAS DE PAVO 1 CON TOMATE Y PATATAS 10 salchichas de pavo, patata, tomate frito FRUTA Y PAN 8 KCAL 747 PROT 30 g HC 75 g LIP 35 g Cena: magro estofado con menestra	30 CREMA DE ZANAHORIA 10 zanahoria, patata, aceite de oliva CANELONES DE ATÚN 1.2.3.4.6.7.8.11 harina, leche, atún, tomate, queso POSTRE LÁCTEO Y PAN 8.6 KCAL 727 PROT 29 g HC 65 g LIP 37 g Cena: pollo asado con verdura vapor

Valoración nutricional para una franja etaria de 7 a 12 años
Servicios integrales para colectividades S.L. Victoria Grande MAD0027

LUNES		MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1	2
				FESTIVO	FESTIVO
5 CREMA DE CALABACÍN 10		6 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS 10	7 ARROZ CON TOMATE	8 GARBANZOS GUIRADOS CON VERDURAS 10	9 PASTA EN SALSA DE TOMATE CASERO 7.8
ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA 8.1		TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA	MERLUZA EN SALSA MARINERA CON ZANAHORIA 2	HUEVOS COCIDOS 7 CON PISTO DE VERDURAS	PALOMETA EN SALSA VERDE CON ZARANGOLLO
FRUTA Y PAN 8 KCAL 624 PROT 24 HC 69 g LIP 26 g		FRUTA Y PAN 8 KCAL 713 PROT 30 g HC 56 g LIP 38 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 663 PROT 24 g HC 99 g LIP 18 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 36 PROT 82g HC 83 g LIP 22 g	POSTRE LÁCTEO Y PAN 8.6 KCAL 724 PROT 44 HC 94 g LIP 24 g
12 LENTEJAS A LA HORTELANA		13 JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10	14 PASTA EN SALSA ZANAHORIA CON CHAMPIÑON 7.8	15 CREMA DE CALABAZA 10	16 SOPA DE AVE CON FIDEOS 7.8
TORTILA FRANCESA 7 CON ENSALADA		BACALAO REBOZADO 2.8 CON ENSALADA	FILTE DE POLLO AL AJILLO CON ENSALADA	MERLUZA MARINADA CON PATATA VAPOR 2.10	COMPLEMENTO DE COCIDO 10 garbanzo, patata, zanahoria ,ternera
FRUTA Y PAN 8 KCAL 699 PROT 34 g HC 58 g LIP 35 g		FRUTA Y PAN 8 KCAL 636 PROT 20 g HC 67 g LIP 30 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 748 PROT 44 g HC 88 g LIP 23 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 609 PROT 33 g HC 68 g LIP 20 g	POSTRE LÁCTEO Y PAN 8.6 KCAL 773 PROT 41 g HC 83 g LIP 29 g
19 ARROZ CON TOMATE		20 JUDIAS BLANCAS GUIRADAS CON VERDURAS 10	21 CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA 10	22 PASTA EN SALSA DE VERDURAS 7.8	23 GARBANZOS GUIRADOS CON VERDURAS 10
MERLUZA EN SALSA JARDINERA CON PATATA VAPOR		TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA	HAMBURGUESA (burger meat ternera)C/VERDURAS ASADAS 1	SALMÓN MARINADO 2 CON ENSALADA	POLLO ASADO AL CURRY CON ENSALADA 3
FRUTA Y PAN 8 KCAL 683 PROT 25 g HC 100 g LIP 19 g		FRUTA Y PAN 8 KCAL 770 PROT 25 g HC 74 g LIP 37 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 754 PROT 22 g HC 70 g LIP 42 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 760 PROT 36 g HC 89 g LIP 28 g	POSTRE LÁCTEO Y PAN 8.6 KCAL 670 PROT 45 g HC 64 g LIP 23 g
26 PASTA EN SALSA PROVENZAL 7.8		27 LENTEJAS A LA HORTELANA	28 PAELLA DE VERDURAS	29 SOPA DE AVE CON FIDEOS 7.8	30 CREMA DE ZANAHORIA 10
MERLUZA AL AJO ARRIERO CON ENSALADA 2.5		FILETE DE POLLO AL AJILLO CON ENSALADA	TORTILA FRANCESA 7 CON ENSALADA	SALCHICHAS DE PAVO 1 CON TOMATE Y PATATAS 10	MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS VAPOR 10
FRUTA Y PAN 8 KCAL 714 PROT 34 g HC 90 g LIP 23 g		FRUTA Y PAN 8 KCAL 779 PROT 48 g HC 88 g LIP 22 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 732 PROT 28 g HC 81 g LIP 32 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 747 PROT 30 g HC 75 g LIP 35 g	POSTRE LÁCTEO Y PAN 8.6 KCAL 727 PROT 29 g HC 65 g LIP 37 g

Valoración nutricional para una franja etaria de 7 a 12 años
Servicios integrales para colectividades S.L. Victoria Grande MAD0027

LUNES		MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 SOJA PESCADO MOSTAZA MOLUSCOS AIJO LÁCTEOS HUEVOS CONTIENE GLUTEN FRUTOS DE CÁSCARA DICOMEDIO DE AZÚFRE Y SULFITOS CRUSTACEOS ALTRAMUZES GRANOS DE SÉSAMO CACAHUETES				1	2
				FESTIVO	FESTIVO
5		6	7	8	9
CREMA DE CALABACÍN 10		ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS 10	ARROZ CON TOMATE	GARBANZOS GUIRADOS CON VERDURAS 10	PASTA EN SALSA DE TOMATE CASERO 7.8
ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA 8.1		TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA	FILETE DE PAVO EN SU JUGO CON ZANAHORIA BABY	CARRILLERAS EN SALSA CON PATATAS VAPOR 10	PALOMETA EN SALSA VERDE CON ZARANGOLLO
FRUTA Y PAN 8 KCAL 624 PROT 24 HC 69 g LIP 26 g		FRUTA Y PAN 8 KCAL 713 PROT 30 g HC 56 g LIP 38 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 663 PROT 24 g HC 99 g LIP 18 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 36 PROT 82g HC 83 g LIP 22 g	POSTRE LÁCTEO Y PAN 8.6 KCAL 724 PROT 44 HC 94 g LIP 24 g
12		13	14	15	16
LENTEJAS A LA HORTELANA		JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10	PASTA EN SALSA ZANAHORIA CON CHAMPIÑON 7.8	CREMA DE CALABAZA 10	SOPA DE AVE CON FIDEOS 7.8
TORTILA FRANCESA 7 CON ENSALADA		LACÓN A LA GALLEGA CON ENSALADA	FILET DE POLLO AL AJILLO CON ENSALADA	FILETE DE POLLO AL HORNO CON ZARANGOLLO	COCIDO COMPLETO 10 garbanzo, patata, ternera,chorizo
FRUTA Y PAN 8 KCAL 699 PROT 34 g HC 58 g LIP 35 g		FRUTA Y PAN 8 KCAL 636 PROT 20 g HC 67 g LIP 30 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 748 PROT 44 g HC 88 g LIP 23 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 609 PROT 33 g HC 68 g LIP 20 g	POSTRE LÁCTEO Y PAN 8.6 KCAL 773 PROT 41 g HC 83 g LIP 29 g
19		20	21	22	23
ARROZ CON TOMATE		JUDIAS BLANCAS GUIRADAS CON VERDURAS 10	CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA 10	PASTA EN SALSA DE VERDURAS 7.8	GARBANZOS GUIRADOS CON VERDURAS 10
RAGÚ DE POLLO JARDINERA CON PATATA VAPOR 10		TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA	HAMBURGUESA (burger meat ternera)C/VERDURAS ASADAS 1	FILETE DE CERDO EN SU JUGO CON ENSALADA	POLLO ASADO AL CURRY CON ENSALADA 3
FRUTA Y PAN 8 KCAL 683 PROT 25 g HC 100 g LIP 19 g		FRUTA Y PAN 8 KCAL 770 PROT 25 g HC 74 g LIP 37 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 754 PROT 22 g HC 70 g LIP 42 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 760 PROT 36 g HC 89 g LIP 28 g	POSTRE LÁCTEO Y PAN 8.6 KCAL 670 PROT 45 g HC 64 g LIP 23 g
26		27	28	29	30
PASTA EN SALSA PROVENZAL 7.8		LENTEJAS A LA HORTELANA	PAELLA DE VERDURAS	SOPA DE AVE CON FIDEOS 7.8	CREMA DE ZANAHORIA 10
FILETE DE PAVO ENCEBOLLADO CON ENSALADA		CINTA DE LOMO AL AJILLO CON ENSALADA	TORTILA FRANCESA 7 CON ENSALADA	SALCHICHAS DE PAVO 1 CON TOMATE Y PATATAS 10	PALOMETA EN SALSA RIOJANA 2 CON PATATA PANADERA 10
FRUTA Y PAN 8 KCAL 714 PROT 34 g HC 90 g LIP 23 g		FRUTA Y PAN 8 KCAL 779 PROT 48 g HC 88 g LIP 22 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 732 PROT 28 g HC 81 g LIP 32 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 747 PROT 30 g HC 75 g LIP 35 g	POSTRE LÁCTEO Y PAN 8.6 KCAL 727 PROT 29 g HC 65 g LIP 37 g

Valoración nutricional para una franja etaria de 7 a 12 años
Servicios integrales para colectividades S.L. Victoria Grande MAD0027