

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	01 Alubias pintas estofadas con chorizo Salchichas frescas encebolladas Ensalada completa Yogur Pan blanco En:864kcal/3623Kj; Gr:30g; GrSat:5g; HC:91g; Az:28g; Fib:23g; Pr:46g; Sal:4g; A: T:	02 Coliflor salteada Pollo al curry Arroz Pilaf Fruta fresca Pan blanco En:477kcal/2001Kj; Gr:19g; GrSat:1g; HC:39g; Az:32g; Fib:5g; Pr:35g; Sal:2g; A: T:	03 Pasta salteadas con verduras al estilo wok Merluza al horno / a la plancha Patata asada Fruta fresca Pan integral En:571kcal/2405Kj; Gr:15g; GrSat:1g; HC:70g; Az:15g; Fib:6g; Pr:36g; Sal:3g; A: T:	04 Sopa de cocido completo Segundo de cocido completo Fruta fresca Pan blanco En:609kcal/2551Kj; Gr:29g; GrSat:1g; HC:43g; Az:12g; Fib:2g; Pr:43g; Sal:1g; A: T:
07 Crema de verduras Canelones de atún gratinados Fruta fresca Pan blanco En:479kcal/2006Kj; Gr:21g; GrSat:3g; HC:53g; Az:19g; Fib:7g; Pr:16g; Sal:1g; A: T:	08 Paella de marisco Escalope de pollo a la milanesa Ensalada primavera Gelatina de frutas Pan blanco En:749kcal/3154Kj; Gr:23g; GrSat:5g; HC:97g; Az:85g; Fib:1g; Pr:38g; Sal:3g; A: T:	09 Lentejas de la abuela / estofadas con chorizo Tortilla de queso Ensalada de lechuga aceitunas y maiz Fruta fresca Pan blanco En:584kcal/2456Kj; Gr:20g; GrSat:3g; HC:52g; Az:13g; Fib:2g; Pr:48g; Sal:2g; A: T:	10 Pasta a la boloñesa Fogonero en salsa con guisantes Torrijas Pan integral En:874kcal/3683Kj; Gr:22g; GrSat:6g; HC:122g; Az:27g; Fib:8g; Pr:43g; Sal:5g; A: T:	11 No lectivo
14 No lectivo	15 No lectivo	16 No lectivo	17 Festivo	18 Festivo
21 No lectivo	22 Pasta a la napolitana Albóndigas de merluza a la jardinera Macedonia de frutas Pan blanco En:807kcal/3413Kj; Gr:7g; GrSat:1g; HC:153g; Az:38g; Fib:16g; Pr:25g; Sal:2g; A: T:	23 Dia del Don quijote de la mancha Lentejas viudas Duelos y quebrantos Calabacin salteado Fruta fresca Pan blanco En:446kcal/1869Kj; Gr:20g; GrSat:2g; HC:24g; Az:15g; Fib:3g; Pr:41g; Sal:6g; A: T:	24 Judías verdes con tomate Pollo asado al horno Arroz hervido /salteado con ajos Fruta fresca Pan integral En:691kcal/2902Kj; Gr:27g; HC:59g; Az:50g; Fib:2g; Pr:52g; Sal:1g; A: T:	25 Patatas estofadas a la riojana / con chorizo Salmón al horno Ensalada Mixta Yogur Pan blanco En:818kcal/3425Kj; Gr:40g; GrSat:9g; HC:53g; Az:27g; Fib:3g; Pr:60g; Sal:2g; A: T:
28 Pasta con tomate y tiras de pavo Tortilla de espinacas Dados de queso con orégano y AOVE Fruta fresca Pan blanco En:731kcal/3075Kj; Gr:23g; GrSat:4g; HC:96g; Az:15g; Fib:6g; Pr:32g; Sal:3g; A: T:	29 Alubias blancas estofadas con verduras variadas Bacalao al horno Champiñón laminado Yogur Pan blanco En:440kcal/1848Kj; Gr:16g; GrSat:2g; HC:35g; Az:28g; Fib:4g; Pr:37g; Sal:1g; A: T:	30 Brócoli salteado / ajoarriero Ragout de ternera a la hortelana / con verduras Patatas fritas Fruta fresca Pan integral En:480kcal/2005Kj; Gr:26g; GrSat:2g; HC:27g; Az:14g; Fib:5g; Pr:32g; Sal:2g; A: T:		



GLUTEN CRUSTÁCEOS HUEVOS PESCADO CACAHUETE SOJA LÁCTEOS F.CÁSCARA APIO MOSTAZA SÉSAMO SULFITOS ALTRAMUZ MOLUSCOS
 A: Alérgenos T: Trazas de alérgenos

Fruta fresca del mes: manzana, pera, plátano, mandarina y naranja

CENAS RECOMENDADAS

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

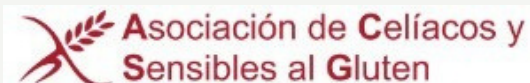


	1 Pasta con boloñesa de berenjenas y bonito Fruta	2 Hamburguesa de lentejas y pollo con salsa de tomate y ensalada Fruta	3 Tortilla de coliflor con quinoa salteada Fruta	4 Caldereta de pescado y marisco con ensalada Fruta
7 Judías verdes salteadas con jamón y huevo Fruta	8 Salmón en papillot con verduras y patata hervida Fruta	9 Crema de calabaza con jamón asado y puerros a la plancha Fruta	10 Menestra de verduras con pollo Fruta	11 NO LECTIVO
14 NO LECTIVO	15 NO LECTIVO	16 NO LECTIVO	17 FESTIVO	18 FESTIVO
21 NO LECTIVO	22 Sopa de repollo con zanahorias y pollo Fruta	23 Calamares a la andaluza con colirroz Fruta	24 Trucha a la navarra y ensalada de pasta Fruta	25 Fajitas de guacamole y pollo Fruta
28 Filete de ternera a la plancha con guisantes Fruta	29 Pollo asado con manzana y verduras Fruta	30 Sopa con pasta de legumbres y huevo. Fruta		

Ocio y Tiempo Libre

En plena primavera, Grupo Maestro aprovecha estas fechas para ofrecer los mejores productos de temporada en nuestro comedor, pudiendo así, disfrutar de nuestro ocio, con el máximo de energías posibles

Empresa colaboradora con:



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
	<p>01</p> <p>Pinto beans stewed with chorizo Fresh sausages with onions Complete salad Yogur Wheat Bread</p> <p>En:864kcal/3623Kj; Gr:30g; GrSat:5g; HC:91g; Az:28g; Fib:23g; Pr:46g; Sal:4g;</p> <p>A: T: </p>	<p>02</p> <p>Coliflor salteada Chicken curry Rice Pilaf Fresh fruit Wheat Bread</p> <p>En:477kcal/2001Kj; Gr:19g; GrSat:1g; HC:39g; Az:32g; Fib:5g; Pr:35g; Sal:2g;</p> <p>A: T: </p>	<p>03</p> <p>Stir-fried pasta with vegetables wok style Baked / grilled hake Boiled Potato Fresh fruit Whole bread</p> <p>En:571kcal/2405Kj; Gr:15g; GrSat:1g; HC:70g; Az:15g; Fib:6g; Pr:36g; Sal:3g;</p> <p>A: T: </p>	<p>04</p> <p>Full-boiled soup Second course of full stew Fresh fruit Wheat Bread</p> <p>En:609kcal/2551Kj; Gr:29g; GrSat:1g; HC:43g; Az:12g; Fib:2g; Pr:43g; Sal:1g;</p> <p>A: T: </p>
<p>07</p> <p>Vegetables cream Gratin tuna cannelloni Fresh fruit Wheat Bread</p> <p>En:479kcal/2006Kj; Gr:21g; GrSat:3g; HC:53g; Az:19g; Fib:7g; Pr:16g; Sal:1g;</p> <p>A: T: </p>	<p>08</p> <p>Seafood paella Milanese chicken escalope Spring salad Fruit jelly Wheat Bread</p> <p>En:749kcal/3154Kj; Gr:23g; GrSat:5g; HC:97g; Az:85g; Fib:1g; Pr:38g; Sal:3g;</p> <p>A: T: </p>	<p>09</p> <p>Lentils stewed with chorizo Cheese omelette Lettuce and corn salad Fresh fruit Wheat Bread</p> <p>En:584kcal/2456Kj; Gr:20g; GrSat:3g; HC:52g; Az:13g; Fib:2g; Pr:48g; Sal:2g;</p> <p>A: T: </p>	<p>10</p> <p>Pasta Bolognese Carbonero - stoker in sauce with peas French toast Whole bread</p> <p>En:874kcal/3683Kj; Gr:22g; GrSat:6g; HC:122g; Az:27g; Fib:8g; Pr:43g; Sal:5g;</p> <p>A: T: </p>	<p>11</p> <p>No lectivo</p>
<p>14</p> <p>No lectivo</p>	<p>15</p> <p>No lectivo</p>	<p>16</p> <p>No lectivo</p>	<p>17</p> <p>Festivo</p>	<p>18</p> <p>Festivo</p>
<p>21</p> <p>No lectivo</p>	<p>22</p> <p>Neapolitan pasta Hake meatballs with vegetables PEACHES IN SYRUP Wheat Bread</p> <p>En:807kcal/3413Kj; Gr:7g; GrSat:1g; HC:153g; Az:38g; Fib:16g; Pr:25g; Sal:2g;</p> <p>A: T: </p>	<p>23</p> <p>Stewed lentils with various vegetables SCRAMBLED EGGS WITH HAM Fried zucchini Fresh fruit Wheat Bread</p> <p>En:446kcal/1869Kj; Gr:20g; GrSat:2g; HC:24g; Az:15g; Fib:3g; Pr:41g; Sal:6g;</p> <p>A: T: </p>	<p>24</p> <p>Green beans with tomato Oven roasted chicken Boiled/sautéed rice with garlic Fresh fruit Whole bread</p> <p>En:691kcal/2902Kj; Gr:27g; HC:59g; Az:50g; Fib:2g; Pr:52g; Sal:1g;</p> <p>A: T: </p>	<p>25</p> <p>Riojan-style stewed potatoes / with chorizo Baked Salmon Mixed salad Yogur Wheat Bread</p> <p>En:818kcal/3425Kj; Gr:40g; GrSat:9g; HC:53g; Az:27g; Fib:3g; Pr:60g; Sal:2g;</p> <p>A: T: </p>
<p>28</p> <p>Pasta with tomato and turkey strips Spinach omelette Slice of cheese Fresh fruit Wheat Bread</p> <p>En:731kcal/3075Kj; Gr:23g; GrSat:4g; HC:96g; Az:15g; Fib:6g; Pr:32g; Sal:3g;</p> <p>A: T: </p>	<p>29</p> <p>White beans stewed only with various vegetables Bacalao al horno Rolled mushroom Yogur Wheat Bread</p> <p>En:440kcal/1848Kj; Gr:16g; GrSat:2g; HC:35g; Az:28g; Fib:4g; Pr:37g; Sal:1g;</p> <p>A: T: </p>	<p>30</p> <p>Brócoli salteado / ajoarriero Veal ragout with vegetables / vegetable stew Chips Fresh fruit Whole bread</p> <p>En:480kcal/2005Kj; Gr:26g; GrSat:2g; HC:27g; Az:14g; Fib:5g; Pr:32g; Sal:2g;</p> <p>A: T: </p>		



GLUTEN CRUSTÁCEOS HUEVOS PESCADO CACAHUETE SOJA LÁCTEOS F.CÁSCARA APIO MOSTAZA SÉSAMO SULFITOS ALTRAMUZ MOLUSCOS
A: Alérgenos T: Trazas de alérgenos