



CEIP LA RAMBLA

MAYO **sin gluten**

| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|---|--|--|---|
| | | | | 1 FESTIVO |
| 4 FESTIVO | 5 Arroz con verduras y patata Boquerón en tempura Fruta, rebanada de pan (sin gluten) 670 kcal 17% P 52% HC 31% LIP 3 12 4 | 6 Espirales (sin gluten) con verduras eco y tacos de jamón york Longanizas a la plancha Fruta, rebanada de pan (sin gluten) 700 kcal 18% P 50% HC 32% LIP 3 6 10 12 | 7 Sopa de pescado con fideos (sin gluten) Hamburguesa de ternera con patatas de luxe al horno Fruta rebanada de pan (sin gluten) 720 kcal 17% P 48% HC 35% LIP 3 6 10 4 14 2 | 8 Potaje de garbanzos Pollo al horno Natillas rebanada de pan (sin gluten) 740 kcal 21% P 44% HC 35% LIP 12 3 7 |
| 11 Arroz con verduras Tortilla de patata Fruta, rebanada de pan (sin gluten) 750 kcal 16% P 55% HC 29% LIP 3 12 | 12 Arroz 3 delicias Salchichas a la plancha Fruta, rebanada de pan (sin gluten) 720 kcal 16% P 49% HC 35% LIP 3 12 | 13 Tallarines con pisto y queso rallado sin gluten) Merluza al horno Fruta, rebanada de pan 700 kcal 17% P 52% HC 31% LIP 3 6 10 12 4 7 | 14 Fideua (sin gluten) Lomo de cerdo adobado Fruta, rebanada de pan 620 kcal 18% P 52% HC 30% LIP 3 6 10 12 4 14 2 | 15 Puré de calabaza eco con picatostes (sin gluten) Limanda al horno con patatas panadera Flan, rebanada de pan (sin gluten) 720 kcal 22% P 45% HC 35% LIP 12 4 7 |
| 18 Espaguetti (sin gluten) con carne picada y tomate Filete de merluza al horno Fruta, rebanada de pan (sin gluten) 740 kcal 20% P 50% HC 30% LIP 3 6 10 4 | 19 Arroz con verduras pollo a la plancha con tomate Fruta, rebanada de pan (sin gluten) 625 kcal 20% P 50% HC 30% LIP 12 | 20 Patatas a la riojana Fogonero en salsa Fruta, rebanada de pan (sin gluten) 760 kcal 17% P 47% HC 36% LIP 12 4 | 21 Arroz de pollo con verduras Huevos rellenos Fruta, rebanada de pan (sin gluten) 730 kcal 22% P 46% HC 32% LIP 4 3 12 | 22 Sopa de fideos (sin gluten) Complemento de cocido Helado, rebanada de pan (sin gluten) 780 kcal 18% P 50% HC 32% LIP 3 6 10 7 12 |
| 25 Guisado de pollo con verduras Tortilla de calabacín Fruta, rebanada de pan (sin gluten) 730 kcal 20% P 49% HC 31% LIP 12 3 | 26 Arroz con verduras y jamón Merluza a la plancha Fruta, rebanada de pan (sin gluten) 680 kcal 17% P 53% HC 30% LIP 12 4 3 | 27 Puré de verduras Alitas de pollo Fruta, rebanada de pan (sin gluten) 750 kcal 18% P 46% HC 36% LIP 12 | 28 Macarrones (sin gluten) con tomate y atún Salmon al horno con patatas Fruta, rebanada de pan (sin gluten) 770 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 12 4 3 | 29 Menú AMERICANO Queso con tomate Hamburguesa (sin gluten) completa con chips Yogur, rebanada de pan sin gluten) 850 kcal 18% P 52% HC 30% LIP 7 12 3 |

TODOS LOS DIAS SE SERVIRA ENSALADA COMO PRIMER PLATO





| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|---|---|---|---|
| | | | | 1 FESTIVO |
| 4 FESTIVO | 5 Lentejas con verduras y patata Boquerón en tempura Fruta, rebanada de pan 670 kcal 17% P 52% HC 31% LIP 1 3 12 4 | 6 Espirales con verduras eco y tacos de jamón york Longanizas a la plancha Fruta, rebanada de pan 700 kcal 18% P 50% HC 32% LIP 1 3 6 10 12 | 7 Sopa de pescado con fideos Hamburguesa de ternera con patatas de luxe al horno Fruta rebanada de pan 720 kcal 17% P 48% HC 35% LIP 1 3 6 10 4 14 2 | 8 Potaje de garbanzos Pollo al horno Natillas rebanada de pan 740 kcal 21% P 44% HC 35% LIP 1 12 3 7 |
| 11 Lentejas con verduras y arroz Tortilla de patata Fruta, rebanada de pan 750 kcal 16% P 55% HC 29% LIP 1 3 12 | 12 Arroz 3 delicias Salchichas a la plancha Fruta, rebanada de pan 720 kcal 16% P 49% HC 35% LIP 1 3 12 | 13 Tallarines con bacon Merluza al horno Fruta, rebanada de pan 700 kcal 17% P 52% HC 31% LIP 1 3 6 10 12 4 7 | 14 Fideua Lomo de cerdo adobado Fruta, rebanada de pan 620 kcal 18% P 52% HC 30% LIP 1 3 6 10 12 4 14 2 | 15 Puré de calabaza eco con picatostes Limanda al horno con patatas panadera Flan, rebanada de pan 720 kcal 22% P 45% HC 35% LIP 1 12 4 7 |
| 18 Espagueti con carne picada y tomate Filete de merluza al horno Fruta, rebanada de pan 740 kcal 20% P 50% HC 30% LIP 1 3 6 10 4 | 19 Lentejas con arroz y verduras pollo a la plancha con tomate Fruta, rebanada de pan 625 kcal 20% P 50% HC 30% LIP 1 12 | 20 Patatas a la riojana Fogonero en salsa Fruta, rebanada de pan 760 kcal 17% P 47% HC 36% LIP 1 12 4 | 21 Arroz de pollo con verduras Huevos rellenos Fruta, rebanada de pan 730 kcal 22% P 46% HC 32% LIP 1 4 3 12 | 22 Sopa de fideos Complemento de cocido Helado, rebanada de pan 780 kcal 18% P 50% HC 32% LIP 1 3 6 10 7 12 |
| 25 Guisado de pollo con verduras Tortilla de calabacín Fruta, rebanada de pan 730 kcal 20% P 49% HC 31% LIP 1 12 3 | 26 Lentejas con verduras y jamón Merluza a la romana Fruta, rebanada de pan 680 kcal 17% P 53% HC 30% LIP 1 12 4 3 | 27 Puré de verduras Alitas de pollo Fruta, rebanada de pan 750 kcal 18% P 46% HC 36% LIP 1 12 | 28 Macarrones con tomate y atún Salmon al horno con patatas Fruta, rebanada de pan 770 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 12 4 3 | 29 Menú AMERICANO Fingers de queso Hamburguesa completa con chips Yogur, rebanada de pan 850 kcal 18% P 52% HC 30% LIP 1 7 12 3 |

TODOS LOS DIAS SE SERVIRA ENSALADA COMO PRIMER PLATO





CEIP LA RAMBLA

MAYO Musulmán

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|--|--|---|--|
| | | | | 1 |
| | | | | FESTIVO |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| FESTIVO | Lentejas con verduras y patata Boquerón en tempura Fruta, rebanada de pan 670 kcal 17% P 52% HC 31% LIP 1 3 12 4 | Espirales con verduras eco Longanizas de ave a la plancha Fruta, rebanada de pan 700 kcal 18% P 50% HC 32% LIP 1 3 6 10 12 | Sopa de pescado con fideos Hamburguesa de ave con patatas de luxe al horno Fruta rebanada de pan 720 kcal 17% P 48% HC 35% LIP 1 3 6 10 4 14 2 | Potaje de garbanzos Pollo al horno Natillas rebanada de pan 740 kcal 21% P 44% HC 35% LIP 1 12 3 7 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Lentejas con verduras y arroz Tortilla de patata Fruta, rebanada de pan 750 kcal 16% P 55% HC 29% LIP 1 3 12 | Arroz 3 delicias sin jamón york Salchichas de ave a la plancha Fruta, rebanada de pan 720 kcal 16% P 49% HC 35% LIP 1 3 12 | Tallarines con pisto y queso rallado Merluza al horno Fruta, rebanada de pan 700 kcal 17% P 52% HC 31% LIP 1 3 6 10 12 4 7 | Fideua Queso fresco con tomate Fruta, rebanada de pan 620 kcal 18% P 52% HC 30% LIP 1 3 6 10 12 4 14 2 | Puré de calabaza eco con picatostes Limanda al horno con patatas panadera Flan, rebanada de pan 720 kcal 22% P 45% HC 35% LIP 1 12 4 7 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| Espagueti tomate y huevo duro Filete de merluza al horno Fruta, rebanada de pan 740 kcal 20% P 50% HC 30% LIP 1 3 6 10 4 | Lentejas con arroz y verduras pollo a la plancha con tomate Fruta, rebanada de pan 625 kcal 20% P 50% HC 30% LIP 1 12 | Patatas a la riojana sin chorizo Fogonero en salsa Fruta, rebanada de pan 760 kcal 17% P 47% HC 36% LIP 1 12 4 | Arroz de pollo con verduras Huevos rellenos Fruta, rebanada de pan 730 kcal 22% P 46% HC 32% LIP 1 4 3 12 | Sopa de fideos de verduras Complemento de cocido sin carne Helado, rebanada de pan 780 kcal 18% P 50% HC 32% LIP 1 3 6 10 7 12 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| Guisado de pollo con verduras Tortilla de calabacín Fruta, rebanada de pan 730 kcal 20% P 49% HC 31% LIP 1 12 3 | Lentejas con verduras Merluza a la romana Fruta, rebanada de pan 680 kcal 17% P 53% HC 30% LIP 1 12 4 3 | Puré de verduras Alitas de pollo Fruta, rebanada de pan 750 kcal 18% P 46% HC 36% LIP 1 12 | Macarrones con tomate y atún Salmon al horno con patatas Fruta, rebanada de pan 770 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 12 4 3 | Menú AMERICANO Fingers de queso Hamburguesa de ave completa con chips Yogur, rebanada de pan 850 kcal 18% P 52% HC 30% LIP 1 7 12 3 |

TODOS LOS DIAS SE SERVIRA ENSALADA COMO PRIMER PLATO





CEIP LA RAMBLA

MAYO **sin proteína de la vaca**

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|--|---|--|---|
| | | | | 1 FESTIVO |
| 4 FESTIVO | 5 Lentejas con verduras y patata Boquerón en tempura Fruta, rebanada de pan 670 kcal 17% P 52% HC 31% LIP 1 3 12 4 | 6 Espirales con verduras eco Pechuga de pollo a la plancha Fruta, rebanada de pan 700 kcal 18% P 50% HC 32% LIP 1 3 6 10 | 7 Sopa de pescado con fideos Huevos a la plancha con patatas de luxe al horno Fruta rebanada de pan 720 kcal 17% P 48% HC 35% LIP 1 3 6 10 4 14 2 | 8 Potaje de garbanzos Pollo al horno Fruta rebanada de pan 740 kcal 21% P 44% HC 35% LIP 1 12 3 7 |
| 11 Lentejas con verduras y arroz Tortilla de patata Fruta, rebanada de pan 750 kcal 16% P 55% HC 29% LIP 1 3 12 | 12 Arroz con tomate y huevo Pechuga de pollo Fruta, rebanada de pan 720 kcal 16% P 49% HC 35% LIP 1 3 | 13 Tallarines con pisto y huevo rallado Merluza al horno Fruta, rebanada de pan 700 kcal 17% P 52% HC 31% LIP 1 3 6 10 12 4 7 | 14 Fideua Tortilla francesa Fruta, rebanada de pan 620 kcal 18% P 52% HC 30% LIP 1 3 6 10 12 4 14 2 | 15 Puré de calabaza eco con picatostes Limanda al horno con patatas panadera Fruta , rebanada de pan 720 kcal 22% P 45% HC 35% LIP 1 12 4 7 |
| 18 Espagueti con tomate Filete de merluza al horno Fruta, rebanada de pan 740 kcal 20% P 50% HC 30% LIP 1 3 6 10 4 | 19 Lentejas con arroz y verduras pollo a la plancha con tomate Fruta, rebanada de pan 625 kcal 20% P 50% HC 30% LIP 1 12 | 20 Patatas a la riojana sin chorizo Fogonero en salsa Fruta, rebanada de pan 760 kcal 17% P 47% HC 36% LIP 1 12 4 | 21 Arroz de pollo con verduras Huevos rellenos Fruta, rebanada de pan 730 kcal 22% P 46% HC 32% LIP 1 4 3 12 | 22 Sopa de fideos Complemento de cocido Fruta , rebanada de pan 780 kcal 18% P 50% HC 32% LIP 1 3 6 10 7 12 |
| 25 Guisado de pollo con verduras Tortilla de calabacín Fruta, rebanada de pan 730 kcal 20% P 49% HC 31% LIP 1 12 3 | 26 Lentejas con verduras Merluza a la plancha Fruta, rebanada de pan 680 kcal 17% P 53% HC 30% LIP 1 12 4 3 | 27 Puré de verduras Alitas de pollo Fruta, rebanada de pan 750 kcal 18% P 46% HC 36% LIP 1 12 | 28 Macarrones con tomate y atún Salmon al horno con patatas Fruta, rebanada de pan 770 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 12 4 3 | 29 Menú AMERICANO Hamburguesa con pechuga de pollo con chips Fruta , rebanada de pan 850 kcal 18% P 52% HC 30% LIP 1 7 12 3 |

TODOS LOS DIAS SE SERVIRA ENSALADA COMO PRIMER PLATO





CEIP _____

MAYO **sin carne**

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|---|---|--|---|
| | | | | 1 FESTIVO |
| 4 FESTIVO | 5 Lentejas con verduras y patata Boquerón en tempura Fruta, rebanada de pan 670 kcal 17% P 52% HC 31% LIP 1 3 12 4 | 6 Espirales con verduras eco Queso fresco con tomate Fruta, rebanada de pan 700 kcal 18% P 50% HC 32% LIP 1 3 6 10 | 7 Sopa de pescado con fideos Hamburguesa vegetal con patatas de luxe al horno Fruta rebanada de pan 720 kcal 17% P 48% HC 35% LIP 1 3 6 10 | 8 Potaje de garbanzos Tortilla francesa con zanahoria Natillas rebanada de pan 740 kcal 21% P 44% HC 35% LIP 1 12 3 7 |
| 11 Lentejas con verduras y arroz Tortilla de patata Fruta, rebanada de pan 750 kcal 16% P 55% HC 29% LIP 1 3 12 | 12 Arroz 3 delicias sin jamón york Hamburguesa vegetal Fruta, rebanada de pan 720 kcal 16% P 49% HC 35% LIP 1 3 12 | 13 Tallarines con pisto y queso rallado Merluza al horno Fruta, rebanada de pan 700 kcal 17% P 52% HC 31% LIP 1 3 6 10 7 | 14 Fideua Queso fresco con tomate Fruta, rebanada de pan 620 kcal 18% P 52% HC 30% LIP 1 3 6 10 12 4 14 2 7 | 15 Puré de calabaza eco con picatostes Limanda al horno con patatas panadera Flan, rebanada de pan 720 kcal 22% P 45% HC 35% LIP 1 12 4 7 |
| 18 Espagueti con tomate Filete de merluza al horno Fruta, rebanada de pan 740 kcal 20% P 50% HC 30% LIP 1 3 6 10 4 | 19 Lentejas con arroz y verduras Tortilla francesa con tomate Fruta, rebanada de pan 625 kcal 20% P 50% HC 30% LIP 1 12 3 | 20 Patatas a la riojana sin chorizo Fogonero en salsa Fruta, rebanada de pan 760 kcal 17% P 47% HC 36% LIP 1 12 4 | 21 Arroz de pollo con verduras Huevos rellenos Fruta, rebanada de pan 730 kcal 22% P 46% HC 32% LIP 1 4 3 12 | 22 Sopa de fideos de verduras Complemento de cocido sin carne Helado, rebanada de pan 780 kcal 18% P 50% HC 32% LIP 1 3 6 10 7 12 |
| 25 Guisado con verduras Tortilla de calabacín Fruta, rebanada de pan 730 kcal 20% P 49% HC 31% LIP 1 12 3 | 26 Lentejas con verduras Merluza a la romana Fruta, rebanada de pan 680 kcal 17% P 53% HC 30% LIP 1 12 4 3 | 27 Puré de verduras Tortilla de patatas Fruta, rebanada de pan 750 kcal 18% P 46% HC 36% LIP 1 12 3 | 28 Macarrones con tomate Salmon al horno con patatas Fruta, rebanada de pan 770 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 12 4 3 | 29 Menú AMERICANO Fingers de queso Hamburguesa vegetal completa con chips Yogur, rebanada de pan 850 kcal 18% P 52% HC 30% LIP 1 7 12 3 |

TODOS LOS DIAS SE SERVIRA ENSALADA COMO PRIMER PLATO





CEIP LA RAMBLA

MAYO **vegetariano**

| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|--|---|
| | | | | 1 |
| | | | | FESTIVO |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| FESTIVO | Lentejas con verduras y patata Tortilla de patatas Fruta, rebanada de pan 670 kcal 17% P 52% HC 31% LIP 1 3 12 | Espirales con verduras eco Queso fresco con tomate Fruta, rebanada de pan 700 kcal 18% P 50% HC 32% LIP 1 3 6 10 7 | Sopa juliana con fideos Hamburguesa vegetal con patatas de luxe al horno Fruta rebanada de pan 720 kcal 17% P 48% HC 35% LIP 1 3 6 10 12 | Potaje de garbanzos Tortilla francesa con zanahoria Natillas rebanada de pan 740 kcal 21% P 44% HC 35% LIP 1 12 3 7 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Lentejas con verduras y arroz Tortilla de patata Fruta, rebanada de pan 750 kcal 16% P 55% HC 29% LIP 1 3 12 | Arroz 3 delicias (sin jamón york) Hamburguesa vegetal Fruta, rebanada de pan 720 kcal 16% P 49% HC 35% LIP 1 3 | Tallarines con pisto y queso rallado Tortilla francesa Fruta, rebanada de pan 700 kcal 17% P 52% HC 31% LIP 1 3 6 10 12 7 | Fideua de verduras Queso fresco con tomate Fruta, rebanada de pan 620 kcal 18% P 52% HC 30% LIP 1 3 6 10 7 | Puré de calabaza eco con picatostes Huevos a la plancha con patatas panadera Flan, rebanada de pan 720 kcal 22% P 45% HC 35% LIP 1 12 3 7 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| Espagueti con tomate y huevo duro Hamburguesa vegetal Fruta, rebanada de pan 740 kcal 20% P 50% HC 30% LIP 1 3 6 10 | Lentejas con arroz y verduras Tortilla francesa con tomate Fruta, rebanada de pan 625 kcal 20% P 50% HC 30% LIP 1 12 3 | Patatas a la riojana sin chorizo Hamburguesa vegetal Fruta, rebanada de pan 760 kcal 17% P 47% HC 36% LIP 1 12 | Arroz con verduras Huevos rellenos sin atún Fruta, rebanada de pan 730 kcal 22% P 46% HC 32% LIP 1 3 | Sopa de fideos de verduras Complemento de cocido sin carne Helado, rebanada de pan 780 kcal 18% P 50% HC 32% LIP 1 3 6 10 7 12 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| Guisado con verduras Tortilla de calabacín Fruta, rebanada de pan 730 kcal 20% P 49% HC 31% LIP 1 12 3 | Lentejas con verduras Hamburguesa vegetal Fruta, rebanada de pan 680 kcal 17% P 53% HC 30% LIP 1 12 | Puré de verduras Tortilla de patatas Fruta, rebanada de pan 750 kcal 18% P 46% HC 36% LIP 1 12 | Macarrones con tomate queso rallado Huevos a la plancha con patatas Fruta, rebanada de pan 770 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 12 3 | Menú AMERICANO Fingers de queso Hamburguesa completa vegetal con chips Yogur, rebanada de pan 850 kcal 18% P 52% HC 30% LIP 1 7 12 3 |

TODOS LOS DIAS SE SERVIRA ENSALADA COMO PRIMER PLATO

