

FESTIVO

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	INTEGRAL 4	5	6
	258 Espaguetis con tomate	245 Paella mixta	220 Garbanzos con verduras	206 Crema de calabaza y zanahoria
	220 San Jacobo *	232 Revuelto de champiñón y patata	221 Contramuslo de Pollo a la plancha	225 Fogonero en Salsa Mery
	40 Lechuga	69 Lechuga y picatostes integrales	85 Patatas fritas	40 Lechuga
	102 Fruta Variada	102 Fruta Variada	102 Fruta Variada	110 Vasito Helado/Fruta Variada
	150 Pan integral	150 Pan integral	150 Pan integral	150 Pan
	770	798	778	731
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
9	PROTEINA VEGETAL/INTEGRAL 10	11	12	13
256 Patatas gratinadas con bechamel	265 Lentejas con Arroz integral	211 Sopa de Pollo con fideos	261 Arroz con tomate	205 Judia verde con patata rehogada
234 Escalopin de pollo a la mostaza	238 Guisantes salteados con bacon	223 Tortilla de patata	245 Ternera estofada con zanahoria baby	255 Merluza a la romana
48 Champiñones	150 Pan Integral	40 Lechuga	102 Fruta Variada	40 Lechuga
102 Fruta Variada	85 Yogurt	102 Fruta Variada	150 Pan integral	102 Fruta Variada
150 Pan integral		150 Pan		150 Pan
790	738	726	758	752
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
PROTEINA VEGETAL/INTEGRAL 16	17	18	MENÚ ITALIANO 19	20
261 Arroz con pollo	211 Vichyssoise caliente	225 Espinacas con patata Salteadas	257 Espirales carbonara	257 Alubias pintas con longaniza
250 Lentejas guisadas con chorizo	232 Revuelto de Calabacín y Queso	219 Cabezada de Cerdo a la plancha	264 Pizza de Bacon y Queso	240 Salmón en salsa cítrica
102 Fruta Variada	40 Lechuga	59 Puré de manzana	150 Pan integral	40 Lechuga
150 Pan integral	102 Fruta Variada	102 Fruta Variada	134 Ciambella Italiana de Naranj	102 Fruta Variada
	150 Pan integral	150 Pan		150 Pan
763	735	755	805	789
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
23	24	PROTEINA VEGETAL/INTEGRAL 25	26	27
240 Crema de Calabacin y queso fresco	261 Arroz con tomate	211 Sopa de Cocido con fideo integral	205 Judias Verdes con patata rehogadas	230 Coditos boloñesa
233 Lomo de cerdo adobado	223 Tortilla de patata	310 Cocido completo (Garbanzos con patata, zanahoria, carne y chorizo)	245 Pechuga de pollo empanada	235 Pescadilla en salsa
58 Calabaza a las H. Provenzales	60 Mayonesa	102 Fruta Variada	40 Lechuga/ Pan Integral	40 Lechuga
102 Fruta Variada	102 Fruta Variada	150 Pan	102 Fruta Variada	102 Fruta Variada
150 Pan	150 Pan integral		150 Pan integral	150 Pan
783	796	773	742	757
LUNES				
FRANCÉS 30				
265 Lentejas a la Francesa				
261 Dinde Mijoté Aux Légumes				
102 Fruta Variada				
150 Pan integral				
778				

"La valoración calórica está calculada para niños de 9-13 años. En el rango de edad de 3 a 8 años la valoración corresponde a un 80% de los indicados en este menú y en el rango de edad de 14 a 18 años a un 38% más de los indicados en este menú"

Cálculos nutricionales sobre menú ya establecido realizados de forma externa por: Nuria Abia. Dietista-Nutricionista Col.nº ARA00079