

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

3

4

Gazpacho andaluz
Ensaladilla rusa

Tallarines con queso
Ensalada de arroz y York

Pollo asado al limón
Patatas panadera / Pan Integral
Fruta Variada

Pescadilla a la romana
Lechuga / Pan
Fruta Variada

KCal 764 Prot 67 HC 89 Lip 31

KCal 786 Prot 55 HC 90 Lip 22

JUEVES

VIERNES

PROTEÍNA VEGETAL 10

Coca de Verduras
Ensalada Mixta

Lentejas con Chorizo
Ensalada de legumbre

Alubias pintas con calabacín
Pan Integral
Helado/ Fruta Variada

Tortilla de patata
Lechuga / Pan
Fruta Variada

KCal 731 Prot 58 HC 91 Lip 29

KCal 735 Prot 58 HC 91 Lip 29

JUEVES

VIERNES

17

18

Gazpacho
Ensalada de piña con frutos rojos

Potaje de garbanzos
Ensalada de legumbre

Pechugas a la plancha
Patatas fritas/ Pan Integral
Fruta Variada

Fogonero a la plancha
Lechuga / Pan
Yogurt Natural/Fruta Variada

KCal 723 Prot 67 HC 89 Lip 24

KCal 742 Prot 65 HC 87 Lip 26

JUEVES

VIERNES

PROTEÍNA VEGETAL 24

Arroz con tomate
Couscous

Sopa de pollo con fideos
Ensalada de pasta

Alubias pochas con borrajas
Lechuga / Pan Integral
Postre Casero/ Fruta Variada

Tortilla de patata
Zanahoria rallada / Pan
Fruta Variada

KCal 791 Prot 68 HC 89 Lip 29

KCal 729 Prot 59 HC 85 Lip 28

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

7

INTEGRAL 8

FRANCÉS 9

Acelga con patata en refrito
Coliflor gratinada

Macarrones integrales a la Napolitana
Ensalada campera

Ratatouille
Huevos mimosa

Coca de Verduras
Ensalada Mixta

Lentejas con Chorizo
Ensalada de legumbre

KCal 754 Prot 58 HC 91 Lip 29

KCal 740 Prot 55 HC 90 Lip 22

KCal 755 Prot 53 HC 90 Lip 19

KCal 731 Prot 58 HC 91 Lip 29

KCal 735 Prot 58 HC 91 Lip 29

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

PROTEÍNA VEGETAL 14

15

INTEGRAL 16

Tricolor (brócoli, zanahoria, coliflor)
Ensalada de judía verde y zanahoria

Coditos con tomate
Ensalada de arroz

Paella mixta con arroz integral
Ensalada de pasta integral y salsa rosa

Gazpacho
Ensalada de piña con frutos rojos

Potaje de garbanzos
Ensalada de legumbre

Couscous verduras y garbanzos
/ Pan
Fruta Variada

Revuelto de calabacín y patata
Lechuga / Pan Integral
Fruta Variada

Lomo adobado al horno
Pimiento verde / Pan
Fruta Variada

Pechugas a la plancha
Patatas fritas/ Pan Integral
Fruta Variada

Fogonero a la plancha
Lechuga / Pan
Yogurt Natural/Fruta Variada

KCal 792 Prot 67 HC 89 Lip 24

KCal 762 Prot 74 HC 89 Lip 29

KCal 790 Prot 65 HC 90 Lip 20

KCal 723 Prot 67 HC 89 Lip 24

KCal 742 Prot 65 HC 87 Lip 26

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

INTEGRAL 21

22

23

Macarrones integrales con tomate
Ensalada de patata con ali oli

Judía verde con patata
Guisantes con bacon

Crema de Verduras
Ensalada aragonesa

Arroz con tomate
Couscous

Sopa de pollo con fideos
Ensalada de pasta

Escalopin de pollo a la mostaza
Champiñones / Pan
Fruta Variada

Albóndigas* en salsa de tomate
Pan Integral
Fruta Variada

Merluza a la plancha
Lechuga / Pan
Fruta Variada

Alubias pochas con borrajas
Lechuga / Pan Integral
Postre Casero/ Fruta Variada

Tortilla de patata
Zanahoria rallada / Pan
Fruta Variada

KCal 778 Prot 76 HC 92 Lip 28

KCal 730 Prot 58 HC 91 Lip 29

KCal 708 Prot 67 HC 87 Lip 21

KCal 791 Prot 68 HC 89 Lip 29

KCal 729 Prot 59 HC 85 Lip 28

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

28

INTEGRAL/PROTEÍNA VEGETAL 29

30

Patatas revolconas
Espinacas salteadas

Arroz integral con champiñón
Ensalada de pasta integral

Espaguetis con tomate
Ensaladilla rusa

Pechugas empanadas
Lechuga/Pan
Fruta Variada

Guisantes salteados con patata
Pan Integral
Yogurt Natural / Fruta Variada

Ternera a la plancha
Tomate dado / Pan
Fruta Variada

KCal 786 Prot 68 HC 92 Lip 28

KCal 718 Prot 57 HC 89 Lip 29

KCal 773 Prot 54 HC 93 Lip 24

Nuria Abia Lázaro
Dietista - Nutricionista
Coleg. N.º ABA00079

"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.º ARA00079