

### LUNES

### MARTES

### MIÉRCOLES

### JUEVES

### VIERNES

3

4

Gazpacho andaluz

Tallarines con queso

Ensaladilla rusa con huevo duro

Pescadilla a la romana

Pan Integral

Lechuga / Pan

Fruta Variada

Fruta Variada

KCal 764 Prot 67 HC 89 Lip 31

KCal 786 Prot 55 HC 90 Lip 22

### JUEVES

### VIERNES

PROTEÍNA VEGETAL 10

11

Coca de Verduras

Ensalada de legumbre

Ensalada Mixta

Alubias pintas con calabacín

Tortilla de patata

Pan Integral

Lechuga / Pan

Helado/ Fruta Variada

Fruta Variada

KCal 731 Prot 58 HC 91 Lip 29

KCal 735 Prot 58 HC 91 Lip 29

### JUEVES

### VIERNES

17

18

Gazpacho

Potaje de garbanzos

Ensalada de piña con frutos rojos

Ensalada de legumbre

Huevos Villaroy\*

Fogonero a la plancha

Patatas fritas/ Pan Integral

Lechuga / Pan

Fruta Variada

Yogurt Natural/Fruta Variada

KCal 729 Prot 60 HC 89 Lip 29

KCal 742 Prot 65 HC 87 Lip 26

### JUEVES

### VIERNES

PROTEÍNA VEGETAL 24

25

Arroz con tomate

Ensalada de pasta

Couscous

Alubias pochas con borrajas

Tortilla de patata

Lechuga / Pan Integral

Zanahoria rallada / Pan

Postre Casero/ Fruta Variada

Fruta Variada

KCal 791 Prot 68 HC 89 Lip 29

KCal 729 Prot 59 HC 85 Lip 28

### LUNES

### MARTES

### MIÉRCOLES

### JUEVES

### VIERNES

7

INTEGRAL 8

FRANCÉS 9

Acelga con patata en refrito

Macarrones integrales a la Napolitana

Ratatouille

Coca de Verduras

Coliflor gratinada

Ensalada campera

Huevos mimosa

Ensalada Mixta

Suprema de Legumbre

Merluza a la plancha

Hachis Parmentier de verdura

Alubias pintas con calabacín

Tomate dado / Pan

Lechuga y pepino / Pan Integral

Pan

Pan Integral

Fruta Variada

Fruta Variada

Fruta Variada

Helado/ Fruta Variada

KCal 750 Prot 58 HC 87 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

### MIÉRCOLES

### JUEVES

### VIERNES

PROTEÍNA VEGETAL 14

15

INTEGRAL 16

Tricolor (brócoli, zanahoria, coliflor)

Coditos con tomate

Arroz integral de Verduras

Gazpacho

Ensalada de judía verde y zanahoria

Ensalada de pasta integral y salsa rosa

Ensalada de piña con frutos rojos

Couscous verduras y garbanzos

Revuelto de calabacín y patata

Hamburguesa de Quinoa

Huevos Villaroy\*

/ Pan

Lechuga / Pan Integral

Pimiento verde / Pan

Patatas fritas/ Pan Integral

Fruta Variada

Fruta Variada

Fruta Variada

Fruta Variada

KCal 792 Prot 67 HC 89 Lip 24

KCal 762 Prot 74 HC 89 Lip 29

KCal 783 Prot 68 HC 93 Lip 29

KCal 729 Prot 60 HC 89 Lip 29

KCal 742 Prot 65 HC 87 Lip 26

### LUNES

### MARTES

### MIÉRCOLES

### JUEVES

### VIERNES

INTEGRAL 21

22

23

PROTEÍNA VEGETAL 24

Macarrones integrales con tomate

Judía verde con patata

Crema de Verduras

Arroz con tomate

Ensalada de patata con alioli

Ensalada aragonesa

Couscous

Hamburguesas de Legumbre

Hamburguesas de Quinoa

Merluza a la plancha

Alubias pochas con borrajas

Champiñones / Pan

Pan Integral

Lechuga / Pan

Lechuga / Pan Integral

Fruta Variada

Fruta Variada

Fruta Variada

Postre Casero/ Fruta Variada

KCal 781 Prot 68 HC 93 Lip 28

KCal 750 Prot 58 HC 87 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

### MIÉRCOLES

### JUEVES

### VIERNES

28

INTEGRAL/PROTEÍNA VEGETAL 29

30

Espinacas salteadas

Arroz integral con champiñón

Espaguetis con tomate

Tortilla Francesa

Guisantes salteados con patata

Ensaladilla rusa con huevo duro

Lechuga/Pan

Pan Integral

Tomate dado / Pan

Fruta Variada

Yogurt Natural / Fruta Variada

Fruta Variada

KCal 735 Prot 56 HC 88 Lip 22

KCal 718 Prot 57 HC 89 Lip 29

KCal 769 Prot 55 HC 93 Lip 31

Nuria Abia Lázaro  
Dietista - Nutricionista  
Coleg. N.º ARA00079

"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"

realizados de forma externa por: Nuria Abia. Dietista - Nutricionista Col.nº ARA00079