

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
			3	4
			Gazpacho andaluz	Tallarines con queso
			Pollo asado al limón Patatas panadera / Pan Integral Fruta Variada	Pescadilla al horno Lechuga / Pan Fruta Variada
			KCal 764 Prot 67 HC 89 Lip 31	KCal 775 Prot 55 HC 85 Lip 21
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
7	INTEGRAL 8	FRANCÉS 9	PROTEÍNA VEGETAL 10	11
Acelga con patata en refrito Coliflor gratinada	Macarrones integrales a la Napolitana	Ratatouille	Coca de Verduras	Lentejas con Chorizo
Cabezada a la plancha Tomate dado / Pan Fruta Variada	Merluza a la plancha Lechuga y pepino / Pan Integral Fruta Variada	Hachis Parmentier Pan Fruta Variada	Alubias pintas con calabacín Pan Integral Helado/ Fruta Variada	Pollo a la plancha Lechuga / Pan Fruta Variada
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 733 Prot 59 HC 89 Lip 29
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
VEGETAL 14	15	INTEGRAL 16	17	18
Tricolor (brócoli, zanahoria, coliflor) Ensalada de judía verde y zanahoria	Coditos con tomate	Paella mixta con arroz integral	Gazpacho Ensalada de piña con frutos rojos	Potaje de garbanzos Ensalada de legumbre
Couscous verduras y garbanzos Pan Fruta Variada	Merluza a la plancha y parrillada de Verduras 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 729 Prot 23 HC 91 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	PROTEÍNA VEGETAL 24	25
Macarrones integrales con tomate Ensalada de patata con aove	Judía verde con patata Guisantes con bacon	Crema de Verduras Ensalada aragonesa	Arroz con tomate Couscous	Sopa de pollo con fideos
Escalopin de pollo a la mostaza Champiñones / Pan Fruta Variada	Albóndigas* en salsa de tomate Fruta Variada	Merluza a la plancha Lechuga / Pan Fruta Variada	Alubias pochas con borrajas Lechuga / Pan Integral Postre Casero/ Fruta Variada	Lomo a la plancha 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 731 Prot 60 HC 85 Lip 29
LUNES	MARTES	MIERCOLES		
28	INTEGRAL/PROTEÍNA VEGETAL 29	30		
Patatas revolconas Espinacas salteadas	Arroz integral con champiñón	Espaguetis con tomate		
Pechugas a la plancha Lechuga/ Pan Fruta Variada	Guisantes salteados con patata Pan Integral Yogurt Natural / Fruta Variada	Ternera a la plancha Tomate dado / Pan Fruta Variada		
KCal 779 Prot 68 HC 87 Lip 25	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"

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