

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Gazpacho andaluz

Macarrones S/G con queso
Ensalada de arroz y York

Pollo asado al limón
Patatas panadera / Pan S/G
Fruta Variada

KCal 764 Prot 67 HC 89 Lip 31

Pescadilla al horno
Lechuga / Pan S/G
Fruta Variada

KCal 786 Prot 55 HC 90 Lip 22

JUEVES

PROTEÍNA VEGETAL 10

Ensalada Mixta

Pollo Plancha
Calabacín/ Pan S/G
Helado/ Fruta Variada

KCal 731 Prot 58 HC 91 Lip 29

VIERNES

Parrillada de verduras

Tortilla de patata
Lechuga / Pan S/G
Fruta Variada

KCal 737 Prot 67 HC 87 Lip 21

VIERNES

11

LUNES

7

Acelga con patata en refrito

Cabezada a la plancha
Tomate dado / Pan S/G
Fruta Variada

KCal 754 Prot 58 HC 91 Lip 29

LUNES

PROTEÍNA VEGETAL 14

Tricolor (brócoli, zanahoria, coliflor)

MARTES

INTEGRAL 8

Macarrones S/G a la Napolitana
Ensalada campera

Merluza a la plancha
Lechuga y pepino / Pan S/G
Fruta Variada

KCal 740 Prot 55 HC 90 Lip 22

MARTES

15

Macarrones S/G con tomate

MIÉRCOLES

FRANCÉS 9

Ratatouille
Huevos mimosa

Hachis Parmentier
Pan S/G
Fruta Variada

KCal 755 Prot 53 HC 90 Lip 19

MIÉRCOLES

INTEGRAL 16

Arroz con tomate

Lomo a la Plancha
Pimiento verde / Pan S/G
Fruta Variada

KCal 790 Prot 65 HC 90 Lip 20

MIÉRCOLES

23

Crema de Verduras
Ensalada aragonesa

JUEVES

ROTEÍNA VEGETAL 24

Arroz con tomate con huevo duro

Borrajitas con patata
Lechuga / Pan S/G
Fruta Variada

KCal 760 Prot 49 HC 89 Lip 24

Tortilla de patata
Zanahoria rallada / Pan S/G
Fruta Variada

KCal 729 Prot 59 HC 85 Lip 28

LUNES

INTEGRAL 21

Macarrones S/G con tomate
Ensalada de patata con ali oli

Escalopin de pollo al horno
Champiñones / Pan S/G
Fruta Variada

KCal 778 Prot 76 HC 92 Lip 28

LUNES

28

Patatas revolconas
Espinacas salteadas

Pechugas a la plancha
Lechuga/ Pan S/G
Fruta Variada

KCal 786 Prot 68 HC 92 Lip 28

MARTES

INTEGRAL/PROTEÍNA VEGETAL 29

Arroz integral con champiñón

Tortilla Francesa
Pan S/G
Yogurt Natural / Fruta Variada

KCal 724 Prot 61 HC 89 Lip 30

MIÉRCOLES

30

Macarrones S/G con tomate

Ternera a la plancha
Tomate dado / Pan S/G
Fruta Variada

KCal 773 Prot 54 HC 93 Lip 24

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