

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

Gazpacho andaluz
Ensaladilla rusa

Tallarines
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

PROTEÍNA VEGETAL 10

Ensalada Mixta

Alubias pintas con calabacín
Pan Integral
Yogurt S/Lactosa/ Fruta Variada

VIERNES

11

Lentejas con Chorizo
Ensalada de legumbre

Tortilla de patata
Lechuga / Pan
Fruta Variada

KCal 735 Prot 58 HC 91 Lip 29

LUNES

7

Acelga con patata en refrito

MARTES

INTEGRAL 8

Macarrones integrales a la Napolitana
Ensalada campera

Merluza a la plancha
Lechuga y pepino / Pan Integral
Fruta Variada

KCal 740 Prot 55 HC 90 Lip 22

MIERCOLES

FRANCÉS 9

Ratatouille
Huevos mimosa

Hachis Parmentier sin queso
Pan
Fruta Variada

KCal 755 Prot 53 HC 90 Lip 19

JUEVES

17

Gazpacho
Ensalada de piña con frutos rojos

Pechugas a la plancha
Patatas fritas/ Pan Integral
Fruta Variada

KCal 723 Prot 67 HC 89 Lip 24

VIERNES

18

Potaje de garbanzos
Ensalada de legumbre

Fogonero a la plancha
Lechuga / Pan
Yogurt S/L -Fruta Variada

KCal 742 Prot 65 HC 87 Lip 26

LUNES

PROTEÍNA VEGETAL 14

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

Couscous verduras y garbanzos
/ Pan
Fruta Variada

KCal 792 Prot 67 HC 89 Lip 24

MARTES

15

Coditos con tomate
Ensalada de arroz

Revuelto de calabacín y patata
Lechuga / Pan Integral
Fruta Variada

KCal 762 Prot 74 HC 89 Lip 29

MIERCOLES

INTEGRAL 16

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

Lomo adobado al horno
Pimiento verde / Pan
Fruta Variada

KCal 790 Prot 65 HC 90 Lip 20

JUEVES

PROTEÍNA VEGETAL

Arroz con tomate
Couscous

VIERNES

25

Sopa de pollo con fideos
Ensalada de pasta

LUNES

INTEGRAL 21

Macarrones integrales con tomate
Ensalada de patata con ali oli

Escalopin de pollo al horno
Champiñones / Pan
Fruta Variada

KCal 778 Prot 76 HC 92 Lip 28

MARTES

22

Albóndigas* en salsa de tomate
Pan Integral
Fruta Variada

KCal 730 Prot 58 HC 91 Lip 29

MIERCOLES

23

Merluza a la plancha
Lechuga / Pan
Fruta Variada

KCal 708 Prot 67 HC 87 Lip 21

JUEVES

PROTEÍNA VEGETAL

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

KCal 791 Prot 68 HC 89 Lip 29

Tortilla de patata
Zanahoria rallada / Pan
Fruta Variada

KCal 729 Prot 59 HC 85 Lip 28

LUNES

28

Patatas revolconas
Espinacas salteadas

Pechugas empanadas
Lechuga/Pan
Fruta Variada

KCal 786 Prot 68 HC 92 Lip 28

MARTES

PROTEÍNA VEGETAL 29

Arroz integral con champiñón
Ensalada de pasta integral

Guisantes salteados con patata
Pan Integral
Yogurt Natural / Fruta Variada

KCal 718 Prot 57 HC 89 Lip 29

MIERCOLES

30

Espaguetis con tomate
Ensaladilla rusa

Ternera a la plancha
Tomate dado / Pan
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