



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES																															
1		2		3		PROTEINA VEGETAL 4		5																															
Macarrones integrales a la Carbonara Ensalada de patata y alioli		Garbanzos viudos Ensalada de legumbre		Judías verdes con patata Brócoli con pimiento escabechado		Gazpacho Ensalada con piña y vinagreta de Frutos Rojos		Sopa con fideo italiano Ensalada de pasta																															
Merluza a la plancha Ensalada lechuga y maíz / Pan Fruta Variada		Revuelto de york y queso Lechuga / Pan Integral Yogur / Fruta Variada		Pechuga de pavo a la plancha Tomate dado / Pan Fruta Variada		Cuscus de garbanzos y verduras Pan Integral Fruta Variada		Pollo al chilindrón Pimientos asados / Pan Fruta Variada																															
KCal	407	Prot	55	HC	90	Lip	22	KCal	744	Prot	65	HC	87	Lip	26	KCal	749	Prot	58	HC	91	Lip	29	KCal	737	Prot	67	HC	89	Lip	24	KCal	735	Prot	58	HC	88	Lip	23
8		MARTES		9		10		11		12																													
Arroz Integral con tomate Ensalada italiana de pasta integral		Ticolor(Brocoli, coliflor, zanahoria) Ensalada de judía verde y huevo duro		PROTEINA VEGETAL 10		JUEVES		FRANCÉS 11		VIERNES																													
Filete ruso en salsa española Champiñones / Pan Fruta Variada		Tortilla de patata Lechuga/ Pan Integral Fruta Variada		Coca de verduras Ensalada aragonesa		Ratatouille Endivia con pera en salsa de mostaza		Blanquette de Pollo con Arroz Basmati Pan Integral Yogurt/ Variada		Macarrones con queso Ensalada de arroz y york																													
KCal	786	Prot	68	HC	93	Lip	30	KCal	737	Prot	67	HC	87	Lip	21	KCal	735	Prot	58	HC	91	Lip	29	KCal	737	Prot	53	HC	90	Lip	19	KCal	786	Prot	55	HC	90	Lip	22
15		MARTES		16		17		18		19																													
Judía Verde con Patata Coliflor con ajoaceite		Macarrones integrales con tomate Ensalada de arroz integral		Alubias blancas a la bilbaina Ensalada de garbanzos		Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de tomate / Pan Fruta Variada		Guisantes con patatas guisadas y verduras Pan Integral Fruta Variada		Arroz de pollo al curry Taboule																													
Cabezada a la plancha Lechuga/ Pan Fruta Variada		Revuelto de calabacín y patata Lechuga/ Pan Fruta Variada		Ensalada de tomate y patata		Guisantes con patatas guisadas y verduras Pan Integral Fruta Variada		Acelgas con refrito Menestra de Verduras		Merluza a la plancha Zanahoria rallada / Pan Yogur / Fruta Variada																													
KCal	734	Prot	61	HC	87	Lip	30	KCal	762	Prot	74	HC	89	Lip	29	KCal	751	Prot	58	HC	91	Lip	29	KCal	743	Prot	67	HC	89	Lip	24	KCal	726	Prot	68	HC	91	Lip	26
22		MARTES		23		24		25		26																													
ALEMÁN 22		Macarrones integrales con queso Ensalada de pasta integral		Arroz con tomate Ensalada de tomate y patata		PROTEINA VEGETAL 24		JUEVES		MENÚ ESPECIAL FIN CURSO 26																													
Ensalada Alemana Col con refrito		Bacalao empanado* Ensalada lechuga / Pan Integral Fruta Variada		Alubias con borrajas Pan Fruta Variada		Tortilla de patata * Lechuga / Pan Integral Fruta Variada		Acelgas con refrito Menestra de Verduras		Ensalada de pasta con Atún																													
KCal	752	Prot	65	HC	91	Lip	29	KCal	786	Prot	55	HC	90	Lip	22	KCal	733	Prot	68	HC	89	Lip	29	KCal	747	Prot	58	HC	91	Lip	29	KCal	789	Prot	63	HC	94	Lip	30
29		MARTES		30																																			
Judía verde con Zanahoria y huevo duro Ensalada campera		Paella Mixta Cuscus		Merluza a la plancha Lechuga / Pan Fruta Variada																																			
Lomo en salsa de mostaza Pan Fruta Variada																																							
KCal	725	Prot	55	HC	90	Lip	22	KCal	731	Prot	57	HC	90	Lip	25																								

Nuria Abia Lázaro
Dietista - Nutricionista
Colegio N.º 40400079

*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. 2024/06/26

GS corporación
gastronomía & servicios

