




| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|--|---|--|--|
| 1 Macarrones integrales con Tomate Ensalada de patata y alioli Merluza a la plancha Ensalada lechuga y maíz / Pan Fruta Variada KCal 740 Prot 55 HC 90 Lip 22 | 2 Garbanzos viudos Ensalada de legumbre Revuelto de verdura y queso Lechuga / Pan Integral Yogur / Fruta Variada KCal 744 Prot 65 HC 87 Lip 26 | 3 Judías verdes con patata Brócoli con pimiento escabechado Suprema de Verduras Tomate dado / Pan Fruta Variada KCal 750 Prot 58 HC 87 Lip 29 | PROTEINA VEGETAL 4 Gazpacho Ensalada con piña y vinagreta de Frutos Rojos Cuscus de garbanzos y verduras Pan Integral Fruta Variada KCal 737 Prot 67 HC 89 Lip 24 | 5 Ensalada de pasta Pescadilla al Orio Pimientos asados / Pan Fruta Variada KCal 743 Prot 58 HC 88 Lip 21 |
| LUNES 8 Arroz Integral con tomate Ensalada italiana de pasta integral Hamburguesa de Quinoa Champiñones / Pan Fruta Variada KCal 783 Prot 68 HC 93 Lip 29 | MARTES 9 Tricolor(Brocoli, coliflor, zanahoria) Ensalada de judia verde y huevo duro Tortilla de patata Lechuga/ Pan Integral Fruta Variada KCal 737 Prot 67 HC 87 Lip 21 | PROTEINA VEGETAL 10 Coca de verduras Ensalada aragonesa Lentejas a la jardinera Pan Fruta Variada KCal 735 Prot 58 HC 91 Lip 29 | JUEVES Ratatouille Endivia con pera en salsa de mostaza Huevos Villarroy con Arroz Basmati Pan Integral Yogurt/ Variada KCal 734 Prot 46 HC 90 Lip 19 | VIERNES 12 Macarrones con queso Pescadilla a la romana Lechuga / Pan Fruta Variada KCal 786 Prot 55 HC 90 Lip 22 |
| LUNES 15 Judia Verde con Patata Coliflor con ajoaceite Suprema de Legumbres Lechuga/ Pan Fruta Variada KCal 736 Prot 58 HC 87 Lip 29 | MARTES 16 Macarrones integrales con tomate Revuelto de calabacin y patata Lechuga/ Pan Fruta Variada KCal 762 Prot 74 HC 89 Lip 29 | MIERCOLES 17 Alubias blancas a la bilbaina Ensalada de garbanzos Parrillada de Verduras Ensalada de tomate / Pan Fruta Variada KCal 745 Prot 58 HC 88 Lip 29 | JUEVES Gazpacho Ensalada Variada Guisantes con patatas guisadas y verduritas Pan Integral Fruta Variada KCal 743 Prot 67 HC 89 Lip 24 | VIERNES 19 Arroz con tomate Taboule Merluza a la plancha Zanahoria rallada / Pan Yogurt/ Fruta Variada KCal 726 Prot 68 HC 91 Lip 26 |
| ALEMÁN 22 Ensalada de patata tomate y lechuga Col con refrito Tortilla con champiñones Pan Fruta Variada KCal 721 Prot 65 HC 85 Lip 29 | MARTES 23 Macarrones integrales con queso Bacalao empanado* Ensalada lechuga / Pan Integral Fruta Variada KCal 786 Prot 55 HC 90 Lip 22 | PROTEINA VEGETAL 24 Arroz con tomate Ensalada de tomate y patata Alubias con borrajas Pan Fruta Variada KCal 733 Prot 68 HC 89 Lip 29 | JUEVES 25 Acelgas con refrito Menestra de Verduras Tortilla de patata * Lechuga / Pan Integral Fruta Variada KCal 747 Prot 58 HC 91 Lip 29 | MENÚ ESPECIAL FIN CURSO 26 Ensalada de pasta con Atún Hamburguesa Quinoa/Patatas Fritas Ketchup Helado (Polo de Limón y Naranja) KCal 779 Prot 60 HC 88 Lip 29 |
| LUNES 29 Judia verde con Zanahoria y huevo duro Ensalada campera Tortilla Francesca con Tomate al horno Pan Fruta Variada KCal 735 Prot 56 HC 88 Lip 22 | MARTES 30 Cuscus Merluza a la plancha Lechuga / Pan Fruta Variada KCal 731 Prot 57 HC 90 Lip 25 |  Nuria Abia Lázaro Dietista - Nutricionista Coleg. N.º 46400079 | | |

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

