



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
1		2		3		PROTEINA VEGETAL 4		5	
Macarrones integrales con tomate 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		Ensalada de pasta	
Merluza a la plancha Ensalada lechuga y maíz / Pan Fruta Variada		Revuelto de verduras 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 740	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
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
8		9		PROTEINA VEGETAL 10		FRANCÉS 11		12	
Arroz Integral con tomate Ensalada italiana de pasta integral		Tricolor(Brocoli, coliflor, zanahoria) Ensalada de judia verde y huevo duro		Coca de verduras Ensalada aragonesa		Ratatouille Endivia con pera en salsa de mostaza		Macarrones con queso	
Hamburguesa de Ternera en salsa Champiñones / Pan Fruta Variada		Tortilla de patata Lechuga/ Pan Integral Fruta Variada		Lentejas a la jardinera Pan Fruta Variada		Blanquette de Pollo con Arroz Basmati Pan Integral Yogurt/ Variada		Pescadilla a la romana Lechuga / Pan Fruta Variada	
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
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
15		16		17		PROTEINA VEGETAL 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		Gazpacho Ensalada Variada		Arroz de pollo al curry Taboule	
Suprema de Legumbres Lechuga/ Pan Fruta Variada		Revuelto de calabacin y patata Lechuga/ Pan Fruta Variada		Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de tomate / Pan Fruta Variada		Guisantes con patatas guisadas y verduritas Pan Integral Fruta Variada		Merluza a la plancha Zanahoria rallada / Pan Yogur / Fruta Variada	
KCal 739	Prot 61 HC 89 Lip 29	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
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
ALEMÁN 22		23		PROTEINA VEGETAL 24		25		MENÚ ESPECIAL FIN CURSO 26	
Col con refrito		Macarrones integrales con queso Ensalada de pasta integral		Arroz con tomate Ensalada de tomate y patata		Acelgas con refrito Menestra de Verduras		Ensalada de pasta con Atún	
Pollo en salsa alemana con champiñones Pan Fruta Variada		Bacalao empanado* Ensalada lechuga / Pan Integral Fruta Variada		Alubias con borrajias Pan Fruta Variada		Tortilla de patata Lechuga / Pan Integral Fruta Variada		Ham, Ternera completa con Patatas Fritas Ketchup Helado (Polo de Limón y Naranja)	
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
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
29		30							
Judía verde con Zanahoria y huevo duro Ensalada campera		Cuscus							
Ternera en salsa de mostaza Pan Fruta Variada		Merluza a la plancha Lechuga / Pan Fruta Variada							
KCal 725	Prot 55 HC 90 Lip 22	KCal 731	Prot 57 HC 90 Lip 25						

Nuria Abia Lázaro
Dietista - Nutricionista
Coleg. N.º 66A00079

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

