



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>PROTEINA VEGETAL 4</b>	<b>5</b>
Macarrones integrales con tomate Ensalada de patata y alioli  Merluza a la plancha Ensalada lechuga y maíz /Pan Fruta Variada	Garbanzos viudos Ensalada de legumbre  Revuelto de york y queso Lechuga / Pan Integral Yogur / Fruta Variada	Judías verdes con patata Brócoli con pimiento escabechado  Pechuga de pavo a la plancha Tomate dado / Pan Fruta Variada	Gazpacho Ensalada con piña y vinagreta de Frutos Rojos  Cuscus de garbanzos y verduras Pan Integral Fruta Variada	Sopa con fideo italiano Ensalada de pasta  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	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>PROTEINA VEGETAL 10</b>	<b>FRANCÉS 11</b>	<b>12</b>
Arroz Integral con tomate Ensalada italiana de pasta integral  Filete ruso en salsa española Champiñones / Pan Fruta Variada	Tricolor(Brocoli, coliflor, zanahoria) Ensalada de judía verde y huevo duro  Tortilla de patata Lechuga/ Pan Integral Fruta Variada	Coca de verduras Ensalada aragonesa  Lentejas a la jardinera Pan Fruta Variada	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  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	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>PROTEINA VEGETAL 18</b>	<b>19</b>
Judía Verde con Patata Coliflor con ajoaceite  Cabezada a la plancha Lechuga/ Pan Fruta Variada	Macarrones integrales con tomate Ensalada de arroz integral  Revuelto de calabacín y patata Lechuga/ Pan Fruta Variada	Alubias blancas a la bilbaina Ensalada de garbanzos  Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de tomate / Pan Fruta Variada	Gazpacho Ensalada Variada  Guisantes con patatas guisadas y verduritas Pan Integral Fruta Variada	Arroz de pollo al curry Taboule  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
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>ALEMÁN 22</b>	<b>23</b>	<b>PROTEINA VEGETAL 24</b>	<b>25</b>	<b>MENÚ ESPECIAL FIN CURSO 26</b>
Ensalada Alemana Col con refrito  Pollo en salsa alemana con champiñones Pan Fruta Variada	Macarrones integrales con queso Ensalada de pasta integral  Bacalao empanado* Ensalada lechuga / Pan Integral Fruta Variada	Arroz con tomate Ensalada de tomate y patata  Alubias con borrajas Pan Fruta Variada	Acelgas con refrito Menestra de Verduras  Tortilla de patata * Lechuga / Pan Integral Fruta Variada	Ensalada de pasta con Atún  Hamburguesa 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			
<b>29</b>	<b>30</b>			
Judía verde con Zanahoria y huevo duro Ensalada campera  Lomo en salsa de mostaza Pan Fruta Variada	Paella Mixta Cuscus  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 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"

Cálculos nutricionales sobre menú ya establecido realizados de forma externa por: Nuria Abia, Dietista - Nutricionista Col.nº ARA00079

