



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
Macarrones s/g con tomate Ensalada de patata y alioli	Parrillada de Verduras	Brócoli con pimiento escabechado	Gazpacho Ensalada con piña y vinagreta de Frutos Rojos	Sopa con fideo s/g Ensalada de pasta s/g
Merluza a la plancha Ensalada lechuga y maíz / Pan S/G Fruta Variada	Revuelto de york y queso Lechuga / Pan S/G Yogur / Fruta Variada	Pechuga de pavo a la plancha Tomate dado / Pan S/G Fruta Variada	Pisto de Verduras con huevo duro Pan S/G Fruta Variada	Pollo al chilindrón Pimientos asados / Pan S/G Fruta Variada
KCal 740 Prot 55 HC 90 Lip 22	KCal 734 Prot 65 HC 84 Lip 26	KCal 749 Prot 58 HC 91 Lip 29	KCal 672 Prot 64 HC 85 Lip 19	KCal 735 Prot 58 HC 88 Lip 23
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8	9	10	FRANCÉS 11	12
Arroz Integral con tomate	Tricolor(Brocoli, coliflor, zanahoria)	Ensalada aragonesa con huevo duro	Ratatouille Endivia con pera en salsa de mostaza	Macarrones s/g con queso Ensalada de arroz y york
Lomo a la plancha Champiñones / Pan S/G Fruta Variada	Tortilla de patata Lechuga/ Pan S/G Fruta Variada	Coca s/g de Verduras Pan S/G Fruta Variada	Blanquette de Pollo con Arroz Basmati Pan S/G Yogurt/ Variada	Pescadilla a la romana Lechuga / Pan S/G Fruta Variada
KCal 779 Prot 64 HC 88 Lip 25	KCal 737 Prot 67 HC 87 Lip 21	KCal 740 Prot 65 HC 89 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	18	19
Coliflor con ajoaceite	Macarrones s/g con tomate Ensalada de arroz integral	Crema de Verduras	Gazpacho Ensalada Variada	Arroz de pollo al curry
Cabezada a la plancha Lechuga/ Pan S/G Fruta Variada	Revuelto de calabacin y patata Lechuga/ Pan S/G Fruta Variada	Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de tomate / Pan S/G Fruta Variada	Patatas guisadas y verduritas con huevo duro Pan S/G Fruta Variada	Merluza a la plancha Zanahoria rallada / Pan S/G Yogur / Fruta Variada
KCal 734 Prot 61 HC 87 Lip 30	KCal 762 Prot 74 HC 89 Lip 29	KCal 721 Prot 58 HC 84 Lip 29	KCal 740 Prot 67 HC 88 Lip 24	KCal 726 Prot 68 HC 91 Lip 26
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ALEMÁN 22	23	24	25	MENÚ ESPECIAL FIN CURSO 26
Ensalada Alemana(Salchichas s/g) Col con refrito	Macarrones s/g	Ensalada de tomate, patata y 1 huevo duro	Acelgas con refrito	Ensalada de pasta s/g con Atún
Pollo en salsa alemana con champiñones Pan S/G Fruta Variada	Merluza al horno Ensalada lechuga / Pan S/G Fruta Variada	Arroz con tomate Pan S/G Fruta Variada	Tortilla de patata Lechuga / Pan S/G Fruta Variada	Hamburguesa completa con Patatas Fritas Ketchup- Pan s/g 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			
29	30			
Ensalada campera	Arroz con tomate			
Lomo en salsa de mostaza Pan S/G Fruta Variada	Merluza a la plancha Lechuga / Pan S/G 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"

Calculos nutricionales sobre menú ya establecido realizados de forma externa por: Nuria Abia, Dietista - Nutricionista Co.Lnº ARA00079

