



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	PROTEINA VEGETAL 4	5
Macarrones s/g con tomate Ensalada de patata y alioli Merluza a la plancha Ensalada lechuga y maíz /Pan S/G Fruta Variada	Garbanzos viudos Ensalada de legumbre Revuelto de york y queso Lechuga/Pan S/G Yogurt / Fruta Variada	Judías verdes con patata Brócoli con pimiento escabechado Pechuga de pavo a la plancha Tomate dado /Pan S/G Fruta Variada	Gazpacho Ensalada con piña y vinagreta de Frutos Rojos Garbanzos y verduras Pan S/G Fruta Variada	Sopa con fideo s/g Pollo al chilindrón Pimientos asados / Pan S/G 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
8	9	PROTEINA VEGETAL 10	FRANCÉS 11	12
Arroz Integral con tomate Lomo a la plancha con Champiñones / Pan S/G Fruta Variada	Tricolor(Brocoli, coliflor, zanahoria) Ensalada de judia verde y huevo duro Tortilla de patata Lechuga/ Pan S/G Fruta Variada	Ensalada aragonesa Alubia pinta a la jardinera Pan S/G Fruta Variada	Ratatouille Endivia con pera en salsa de mostaza Pollo al horno con Arroz Basmati Pan S/G Yogurt/ Variada	Macarrones s/g con queso Ensalada de arroz y york Pescadilla al Orío Lechuga/Pan S/G 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
15	16	17	PROTEINA VEGETAL 18	19
Judía Verde con Patata Coliflor con ajoaceite Cabezada a la plancha Lechuga/Pan S/G Fruta Variada	Macarrones s/g con tomate Ensalada de arroz Integral Revuelto de calabacin y patata Lechuga/Pan S/G Fruta Variada	Alubias blancas a la bilbaina Ensalada de garbanzos Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de tomate /Pan S/G Fruta Variada	Gazpacho Ensalada Variada Guisantes con patatas guisadas y verduritas Pan S/G Fruta Variada	Arroz de pollo al curry Merluza a la plancha Zanahoria rallada / Pan S/G Yogurt / 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
ALEMÁN 22	23	PROTEINA VEGETAL 24	25	MENÚ ESPECIAL FIN CURSO 26
Ensalada Alemana Col con refrito Pollo al horno con champiñones Pan S/G Fruta Variada	Macarrones s/g con queso Merluza al horno Ensalada lechuga /Pan S/G Fruta Variada	Arroz con tomate Ensalada de tomate y patata Alubias con borrajas Pan S/G Fruta Variada	Acelgas con refrito Menestra de Verduras Tortilla de patata * Lechuga / Pan S/G Fruta Variada	Ensalada de pasta s/g con Atún Hamburguesa completa con Patatas Fritas Pan s/g-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			
29	30			
Judía verde con Zanahoria y huevo duro Ensalada campera Lomo a la plancha Lechuga/Pan S/G Fruta Variada	Paella Mixta 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"

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

