



LUNES	MARTES	MIERCOLES	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	Sopa con fideo italiano Ensalada de pasta
Merluza a la plancha Ensalada lechuga y maíz / Pan Fruta Variada	Revuelto de york Lechuga / Pan Integral Yogurt Alpro/ 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	MIERCOLES	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 tomate Ensalada de arroz y york
Filete ruso en salsa española 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 Alpro/ 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	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
15	16	17	PROTEINA VEGETAL 18	19
Judia 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
Cabezada a la plancha 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 Yogurt Alpro/ 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	Macarrones integrales con tomate Ensalada de pasta integral	Arroz con tomate Ensalada de tomate y patata	Acelgas con refrito Menestra de Verduras	Ensalada de pasta con Atún
Pollo al horno con champiñones Pan Fruta Variada	Merluza al horno Ensalada lechuga / Pan Integral Fruta Variada	Alubias con borrajas Pan Fruta Variada	Tortilla de patata Lechuga / Pan Integral Fruta Variada	Hamburguesa completa con Patatas Fritas Ketchup Helado S/lactosa
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			
Judia verde con Zanahoria y huevo duro Ensalada campera	Paella Mixta Cuscus			
Lomo 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 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"

Calculos nutricionales sobre menús y establecimientos realizados de forma externa por: Nuria Abia, Dietista - Nutricionista Coleg. N.º 46400079

GS corporación
gastronomía & servicios

