



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22
25	26	27	28	29
Patatas estofadas con ternera  Croquetas de jamón Con ensalada Fruta / pan / agua Kcal: 578,2; Prot: 15,04; Lip: 17,37; HC: 85,47	Sopa de cocido con fideos  Cocido completo  Natillas / pan / agua Kcal: 724,14; Prot: 28,32; Lip: 23,94; HC: 92,32	Espirales con salchichas  Filete de merluza en salsa verduras Con ensalada Fruta / pan / agua Kcal: 673,69; Prot: 31,36; Lip: 25,32; HC: 80,09	Crema de verduras  Escalope de pollo empanado Con patatas Fruta / pan / agua Kcal: 622,25; Prot: 35,02; Lip: 29,57; HC: 54,01	Lentejas con beicon  Tortilla francesa Con ensalada Fruta / pan / agua Kcal: 744,89; Prot: 31; Lip: 34,46; HC: 72,01



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Arroz con tomate

Filete de fogonero con salsa cosquera

Con ensalada

Yogur / pan / agua

Kcal: 598,79; Prot: 25,06; Lip: 20,55; HC: 78,4

3

Ensalada de patata con york

Albóndigas (Burguer meat) en salsa de tomate

Con patatas

Fruta / pan / agua

Kcal: 761,27; Prot: 31,6; Lip: 34,26; HC: 76,8

4

Judías verdes con jamón

Jamonicitos de pollo asados

Con patatas

Fruta / pan / agua

Kcal: 622,84; Prot: 32,1; Lip: 18,4; HC: 72,16

5

Macarrones con salsa de tomate

Tortilla de patatas

Fruta / pan / agua

Kcal: 782,08; Prot: 25,31; Lip: 36,49; HC: 84,43

6

Crema de zanahorias

Goulash de ternera

Con verduras

Fruta / pan / agua

Kcal: 717,27; Prot: 22,49; Lip: 32,91; HC: 74,79

9

Lentejas a la jardinera

Filete de merluza en salsa a la crema

Con ensalada

Fruta / pan / agua

Kcal: 533,24; Prot: 34,09; Lip: 9,28; HC: 73,05

10

Arroz blanco con salsa de tomate

Estofado de pollo a la jardinera

Yogur / pan / agua

Kcal: 880,81; Prot: 43,8; Lip: 26,8; HC: 112,9

11

Crema de calabaza

Garbanzos estofados

Fruta / pan / agua

Kcal: 724,14; Prot: 28,32; Lip: 23,94; HC: 92,32

12

Ensaladilla rusa

Filete de lomo asado al estilo provenzal

Con ensalada

Fruta / pan / agua

Kcal: 613,63; Prot: 36,19; Lip: 21,41; HC: 65,24

13

Fideua

Tortilla de espinacas

Con ensalada

Fruta / pan / agua

Kcal: 601,75; Prot: 16,86; Lip: 16,73; HC: 95,93

16

Macarrones con picadillo

Guiso de ternera con cebolla estofada

Natillas / pan / agua

Kcal: 675,97; Prot: 39,14; Lip: 27; HC: 69,11

17

Lentejas con chorizo

Salchichas frescas encebolladas

Con pataatas

Fruta / pan / agua

Kcal: 598,17; Prot: 30,96; Lip: 18,15; HC: 77,74

18

Crema de verduras

Pollo asado en su jugo

Con patatas chips

Fruta / pan / agua

Kcal: 670,48; Prot: 36,14; Lip: 22,93; HC: 74,61

19

Arroz murciano

Palometa en salsa de tomate

Con ensalada

Fruta / pan / agua

Kcal: 580,45; Prot: 24,24; Lip: 13,96; HC: 85,69

20

Sopa de lluvia con picadillo

Hamburguesa mixta (Burguer meat) en salsa de guisantes

Con patatas chips

Fruta / pan / agua

Kcal: 811,37; Prot: 36,45; Lip: 37,49; HC: 75,9

23

Lentejas con verduras

Contramuslo de pollo al limón

Con ensalada

Yogur / pan / agua

Kcal: 750,67; Prot: 35,92; Lip: 27,7; HC: 84,48

24

Ensalada de pasta

Tortilla de patatas

Con ensalada

Fruta / pan / agua

Kcal: 778,95; Prot: 48,84; Lip: 28,79; HC: 77,9

25

Crema de calabaza

Hamburguesa (Burguer meat) de ternera en salsa

Con patatas chips

Fruta / pan / agua

Kcal: 688,73; Prot: 23,8; Lip: 29; HC: 80,39

26

Vichyssoise

Pechuga de pollo al horno

Con patatas cocidas

Fruta / pan / agua

Kcal: 724,14; Prot: 28,32; Lip: 23,94; HC: 92,32

27

Paella valenciana

Filete de merluza con salsa de tomate

Fruta / pan / agua

Kcal: 765,2; Prot: 30,51; Lip: 29,9; HC: 89,88

30

Ensaladilla rusa

Jamonicitos de pollo en pepitoria

Con ensalada

Fruta / pan / agua

Kcal: 642,4; Prot: 38,44; Lip: 26,66; HC: 57,33

31

Alubias pintas con arroz

Filete de abadejo al ajoarriero

Con patatas cocidas

Fruta / pan / agua

Kcal: 633,49; Prot: 31,63; Lip: 21,3; HC: 69,87