

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Aporte nutric. medio de 3 a 8 años / 9 a 12 años

Kcal: 578,26 / 693,91

Prot(g): 30,65 / 36,78

Lip(g): 21,05 / 25,26

HG(g): 61,63 / 73,96

Aporte nutric. medio de 3 a 8 años / 9 a 12 años

Kcal: 580,92 / 697,11

Prot(g): 26,56 / 31,87

Lip(g): 27,50 / 33,00

HG(g): 54,20 / 65,04

Aporte nutric. medio de 3 a 8 años / 9 a 12 años

Kcal: 603,96 / 724,75

Prot(g): 29,40 / 35,28

Lip(g): 21,68 / 26,02

HG(g): 68,98 / 82,78

Aporte nutric. medio de 3 a 8 años / 9 a 12 años

Kcal: 580,92 / 697,11

Prot(g): 30,72 / 36,87

Lip(g): 23,25 / 27,90

HG(g): 54,98 / 65,97

Aporte nutric. medio de 3 a 8 años / 9 a 12 años

Kcal: 587,28 / 704,74

Prot(g): 32,48 / 38,97

Lip(g): 24,36 / 29,23

HG(g): 55,75 / 66,90

7
Lentejas con arroz
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca y pan

8
Arroz con calamares
Estofado de pavo con patatas y pisto
Yogur de sabores y pan

9
Acelga con patatas
Hamburguesa a la plancha con ensalada
Fruta fresca y pan

10
Judía blancas estofadas con verduras
Filete de merluza a la plancha con ensalada de zanahoria y maíz
Fruta fresca y pan

11
Espirales con tomate
Carrillera de cerdo en salsa con verduras
Fruta fresca y pan

14
Espaguetis con atún
Tortilla francesa con ensalada de tomate y maíz
Fruta fresca y pan

15
Garbanzos con espinacas
Bacalao en salsa de tomate
Yogurt de sabores y pan

16
Crema de verduras
Pechuga de pollo empanada con lechuga y zanahoria
Fruta fresca y pan

17
Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza la horno con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca y pan

18
Judías verdes con patatas salteadas con bacón
Ragout de ternera
Fruta fresca y pan

21
Lentejas con arroz
Merluza a la bilbaína
Fruta fresca y pan

22
Sopa de ave con fideos
Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria
Yogurt de sabores y pan

23
Arroz a la milanesa
Muslo de pollo al horno con lechuga
Fruta fresca y pan

24
Borraja con patatas
Albóndigas en salsa de tomate
Fruta fresca y pan

25
Judías blancas estofadas con verduras
Tortilla de patata con lechuga y maíz
Fruta fresca y pan

28
Arroz salteado con champiñones
Ternera con salsa de zanahoria
Fruta fresca y pan

29
Lentejas con verduras
Huevos con bechamel gratinados y lechuga
Yogurt de sabores y pan

30
Fideos a la cazuela
Bacalao a la vizcaína
Fruta fresca y pan

31
Crema de verduras
Salchichas a la plancha con lechuga y maíz
Fruta fresca y pan

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Aporte nutric. medio de 3 a 8 años / 9 a 12 años

Kcal: 578,26 / 693,91

Prot(g): 30,65 / 36,78

Lip(g): 21,05 / 25,26

HG(g): 61,63 / 73,96

Aporte nutric. medio de 3 a 8 años / 9 a 12 años

Kcal: 580,92 / 697,11

Prot(g): 26,56 / 31,87

Lip(g): 27,50 / 33,00

HG(g): 54,20 / 65,04

Aporte nutric. medio de 3 a 8 años / 9 a 12 años

Kcal: 603,96 / 724,75

Prot(g): 29,40 / 35,28

Lip(g): 21,68 / 26,02

HG(g): 68,98 / 82,78

Aporte nutric. medio de 3 a 8 años / 9 a 12 años

Kcal: 580,92 / 697,11

Prot(g): 30,72 / 36,87

Lip(g): 23,25 / 27,90

HG(g): 54,98 / 65,97

Aporte nutric. medio de 3 a 8 años / 9 a 12 años

Kcal: 587,28 / 704,74

Prot(g): 32,48 / 38,97

Lip(g): 24,36 / 29,23

HG(g): 55,75 / 66,90

1

7

Lentejas con arroz
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca y pan

14

Espaguetis con atún
Tortilla francesa con ensalada de tomate y maíz
Fruta fresca y pan

21

Lentejas con arroz
Merluza a la bilbaína
Fruta fresca y pan

28

Arroz salteado con champiñones
Tortilla francesa con ensalada
Fruta fresca y pan

1

8

Arroz con calamares
Bacalao en salsa de tomate
Yogur de sabores y pan

15

Garbanzos con espinacas
Bacalao en salsa de tomate
Yogurt de sabores y pan

22

Sopa de verduras con fideos
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria
Yogurt de sabores y pan

29

Lentejas con verduras
Huevos con bechamel gratinados y lechuga
Yogurt de sabores y pan

2

Arroz con tomate
Huevos Mollet con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca y pan

9

Acelga con patatas
Tortilla de patata con ensalada
Fruta fresca y pan

16

Crema de verduras
Huevos duros en salsa de tomate
Fruta fresca y pan

23

Arroz con verudras
Bacalao al horno con salsa
Fruta fresca y pan

30

Fidegua de pescado
Bacalao a la vizcaína
Fruta fresca y pan

3

Borraja con patatas
Rodaja de merluza a la romana
Fruta fresca y pan

10

Judía blancas estofadas con verduras
Filete de merluza a la plancha con ensalada de zanahoria y maíz
Fruta fresca y pan

17

Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza la horno con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca y pan

24

Borraja con patatas
Rodaja de merluza a la romana con lechuga
Fruta fresca y pan

31

Crema de verduras
Filete de merluza empanado
Fruta fresca y pan

4

Potaje de garbanzos
Abadejo en salsa de tomate con ensalada
Fruta fresca y pan

11

Espirales con tomate
Varitas de merluza con ensalada
Fruta fresca y pan

18

Judías verdes con patatas
Filete de abadejo en salsa
Fruta fresca y pan

25

Judías blancas estofadas con verduras
Tortilla francesaa con lechuga y maíz
Fruta fresca y pan

31

Crema de verduras
Filete de merluza empanado
Fruta fresca y pan