

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3  
Sopa de puchero con arroz  
  
Tortilla de patatas  
  
Fruta fresca y pan  
  
Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años

4  
Macarrones con salsa de tomate  
  
Filete de merluza en salsa de almendras con ensalada  
  
Fruta fresca y pan  
  
kcal: 609,46 / kcal: 743,54

5  
Alubias blancas con verduras  
  
Bacalao a la siciliana con ensalada  
  
Yogurt y pan  
  
Prot (g): 29,90 / Prot (g): 36,48

6  
Judías verdes con patatas  
  
Albóndigas mixtas de ternera y cerdo en salsa española con ensalada  
  
Fruta fresca y pan  
  
Lip (g): 23,33 / Lip (g): 28,47

7  
Lentejas a la riojana  
  
Estofado de pollo al curry  
  
Fruta fresca y pan  
  
HC (g): 70,08 / HC (g): 85,50

10  
Arroz campesina  
  
Jamoncitos al horno con ensalada  
  
Fruta fresca y pan  
  
Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años

11  
Sopa de cocido con lluvia  
  
Palometa en salsa de puerros con ensalada  
  
Fruta fresca y pan  
  
kcal: 532,13 / kcal: 649,20

12

Prot (g): 22,64 / Prot (g): 27,63

18  
Lentejas con zanahoria  
  
Huevos aurora  
  
Fruta fresca y pan  
  
Lip (g): 18,73 / Lip (g): 22,85

14  
Borraja con patatas  
  
Salchichas frescas de ave al horno  
  
Fruta fresca y pan  
  
HC (g): 71,83 / HC (g): 87,63

17  
Arroz con salsa de tomate  
  
Salmón horneado al eneldo  
  
Fruta fresca y pan  
  
Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años

18  
Acelgas con patatas  
  
Contramuslo de pollo al ajillo con ensalada  
  
Fruta fresca y pan  
  
kcal: 538,61 / kcal: 657,10

19  
Crema parmentier  
  
Hamburguesa de ternera al horno con ensalada  
  
Yogurt y pan  
  
Prot (g): 24,21 / Prot (g): 29,54

20  
Sopa de ave con fideos  
  
Filete de merluza en salsa de pimientos  
  
Fruta fresca y pan  
  
Lip (g): 20,62 / Lip (g): 25,16

21  
Lentejas estofadas  
  
Tortilla francesa con ensalada  
  
Fruta fresca y pan  
  
HC (g): 64,17 / HC (g): 78,29

24  
Pajaritas con salsa de tomate  
  
Filete de fogonero en salsa de zanahorias  
  
Fruta fresca y pan

25  
Lentejas caseras  
  
Pechuga de pollo con salsa de miel y mostaza con ensalada  
  
Fruta fresca y pan

26  
Cazuela de arroz con pollo  
  
Suprema de atún con tomate  
  
Yogurt y pan

27  
Garbanzos guisados  
  
Cinta de lomo adobado a la jardinera  
  
Fruta fresca y pan

28  
Judías verdes con patatas  
  
Tortilla de patatas con ensalada  
  
Fruta fresca y pan

31

30

30

30

30