

1

Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años

1

Sopa de cocido con lluvia

Tortilla de patatas con ensalada

Yogurt y pan

Prot (g): 24,10 / Prot (g): 29,40

2

Arroz a banda

Jamoncitos al chillindrón

Fruta fresca y pan

Lip (g): 20,37 / Lip (g): 24,86

3

Lentejas con zanahoria

Skiper de bacalao con ensalada

Fruta fresca y pan

HC (g): 66,39 / HC (g): 80,99

4

Lentejas con zanahoria

Skiper de bacalao con ensalada

Fruta fresca y pan

HC (g): 66,39 / HC (g): 80,99

7

Espirales con salsa de tomate y atún

Cinta de lomo fresca a la normanda

Fruta fresca y pan

Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años

8

Garbanzos con verduras

Filete de merluza al horno con ensalada

Fruta fresca y pan

Kcal: 570,14 / Kcal: 695,58

9

Paella de carne y verdura

Croquetas de jamón con ensalada

Yogurt y pan

Prot (g): 26,97 / Prot (g): 32,91

10

Lentejas con zanahoria

Tortilla de atún con ensalada

Fruta fresca y pan

Lip (g): 19,14 / Lip (g): 23,35

11

Acelgas con patatas

Contramuseo de pollo en salsa de champiñón

Fruta fresca y pan

HC (g): 72,53 / HC (g): 88,48

14

Macarrones con salsa de tomate

Filete de merluza en salsa de almendras

Fruta fresca y pan

Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años

15

Arroz con salsa de tomate

Tortilla de patatas con ensalada

Fruta fresca y pan

Kcal: 577,59 / Kcal: 704,66

16

Alubias blancas con verduras

Bacalao a la siciliana con ensalada

Yogurt y pan

Prot (g): 26,67 / Prot (g): 32,54

17

Judías verdes con patatas

Albóndigas mixtas de ternera y cerdo en salsa española con ensalada

Fruta fresca y pan

Lip (g): 21,58 / Lip (g): 26,33

18

Sopa de ave con fideos

Estofado de pollo al curry

Fruta fresca y pan

HC (g): 69,28 / HC (g): 84,53

21

Coditos con salsa de tomate

Palometa en salsa de puerros

Fruta fresca y pan

Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años

22

Arroz campesina

Jamoncitos al horno con ensalada

Fruta fresca y pan

Kcal: 529,10 / Kcal: 645,50

23

Sopa de cocido con lluvia

Calamares a la romana con ensalada

Yogurt y pan

Prot (g): 23,02 / Prot (g): 28,09

24

Lentejas con zanahoria

Tortilla francesa con ensalada

Fruta fresca y pan

Lip (g): 19,03 / Lip (g): 23,22

25

Borraja con patatas

Salchichas frescas de ave al horno

Fruta fresca y pan

HC (g): 70,04 / HC (g): 85,45

28

Arroz con salsa de tomate

Salmon horneado al eneldo

Fruta fresca y pan

Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años

29

Acelgas con patatas

Contramuseo de pollo al ajillo con ensalada

Fruta fresca y pan

Kcal: 585,79 / Kcal: 585,79

30

Crema parmentier

Hamburguesa de ternera al horno con ensalada

Yogurt y pan

Prot (g): 26,03 / Prot (g): 26,03

21

Lip (g): 22,94 / Lip (g): 22,94

25

HC (g): 68,73 / HC (g): 68,73