

LUNES

BASAL

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Lentejas con zanahoria

3

Tortilla francesa

Fruta fresca y pan

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

Borrajá con patatas

4

Cordón bleu con ensalada

Fruta fresca y pan

kcal: 604,66 / kcal: 737,69

Arroz con salsa de tomate

5

Salmón horneado al eneldo con ensalada

Yogurt y pan

Prot (g): 85,52 / Prot (g): 104,33

Alubias blancas con chorizo

6

Hamburguesa de ternera al horno

Fruta fresca y pan

Lip (g): 82,09 / Lip (g): 100,15

Coditos boloñesa

7

Contramuslo de pollo al ajillo con ensalada

Fruta fresca y pan

HC (g): 122,24 / HC (g): 149,13

10

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

11

12

13

14

17

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

Judías verdes con patatas

18

Cinta de lomo adobado a la jardinera con ensalada

Fruta fresca y pan

kcal: 569,82 / kcal: 695,18

Lentejas con zanahoria

19

Jamoncitos al chilindrón con ensalada

Yogurt y pan

Prot (g): 28,01 / Prot (g): 34,17

Espirales napolitana

20

Abadejo en salsa verde con guisantes y huevo duro

Fruta fresca y pan

Lip (g): 19,97 / Lip (g): 24,36

Arroz a banda

21

Albóndigas mixtas de ternera y cerdo en salsa española con ensalada

Fruta fresca y pan

HC (g): 69,47 / HC (g): 84,75

24

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

Crema de verduras

25

Palometa con salsa de tomate con ensalada

Fruta fresca y pan

kcal: 561,19 / kcal: 684,65

Paella de carne y verdura

26

Hamburguesa en salsa barbacoa con ensalada

Yogurt y pan

Prot (g): 22,97 / Prot (g): 28,02

Garbanzos con verduras

27

Tortilla francesa con ensalada

Fruta fresca y pan

Lip (g): 20,78 / Lip (g): 25,36

Espirales con salsa de tomate y atún

28

Filete de merluza al horno

Fruta fresca y pan

HC (g): 70,55 / HC (g): 86,07