

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

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

2

Lentejas con zanahoria

Cinta de lomo fresca a la normanda con ensalada

Fruta fresca y pan

kcal: 581,39 / kcal: 709,29

3

Sopa de puchero con arroz

Albóndigas mixtas de ternera y cerdo en salsa española con ensalada

Yogurt y pan

Prot (g): 28,78 / Prot (g): 35,11

4

Macarrones con salsa de tomate

Filete de merluza en salsa de almendras con ensalada

Fruta fresca y pan

Lip (g): 21,86 / Lip (g): 26,67

5

Alubias blancas con verduras

Tortilla de patatas

Fruta fresca y pan

HC (g): 67,52 / HC (g): 82,38

8

Judías verdes con patatas

Bacalao a la siciliana

Fruta fresca y pan

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

9

Lentejas a la riojana

Estofado de pollo al curry con ensalada

Fruta fresca y pan

kcal: 576,54 / kcal: 703,38

10

Arroz campesina

Palometa en salsa de puerros con ensalada

Yogurt y pan

Prot (g): 26,85 / Prot (g): 32,75

11

Coditos con salsa de tomate

Tortilla de patatas con ensalada

Fruta fresca y pan

Lip (g): 20,96 / Lip (g): 25,57

12

Crema de verduras

Salchichas frescas de ave al horno

Fruta fresca y pan

HC (g): 73,57 / HC (g): 89,75

15

Lentejas con zanahoria

Tortilla francesa

Fruta fresca y pan

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

16

Borraja con patatas

Cordón bleu con ensalada

Fruta fresca y pan

kcal: 604,66 / kcal: 737,69

17

Arroz con salsa de tomate

Salmón horneado al eneldo con ensalada

Yogurt y pan

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

18

Alubias blancas con chorizo

Hamburguesa de ternera al horno

Fruta fresca y pan

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

19

Coditos boloñesa

Contramuslo de pollo al ajillo con ensalada

Fruta fresca y pan

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

22

Acelgas con patatas

Lomo adobado a la plancha con ensalada

Fruta fresca y pan

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

23

Lentejas estofadas

Filete de merluza en salsa de pimientos con ensalada

Fruta fresca y pan

kcal: 537,7 / kcal: 656,02

24

Pajaritas con salsa de tomate

Pechuga de pollo con salsa de miel y mostaza con ensalada

Yogurt y pan

Prot (g): 27,39 / Prot (g): 33,42

25

Cazuela de arroz con pollo

Suprema de atún con tomate

Fruta fresca y pan

Lip (g): 16,75 / Lip (g): 20,44


26

Garbanzos guisados

Tortilla de patata y atún

Fruta fresca y pan

HC (g): 69,53 / HC (g): 84,83



29

Judías verdes con patatas

Cinta de lomo adobado a la jardinera

Fruta fresca y pan

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

30

Crema de calabaza

Tortilla de patatas con ensalada

Fruta fresca y pan

kcal: 550,38 / kcal: 671,46

31

Lentejas con zanahoria

Jamoncitos al chilindrón con ensalada

Yogurt y pan

Prot (g): 26,62 / Prot (g): 32,47

Lip (g): 19,72 / Lip (g): 24,05

HC (g): 66,39 / HC (g): 81,00