

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Lentejas campesina

2

Abadejo en salsa verde con guisantes y huevo duro

Fruta y pan

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

Arroz con salsa de tomate

3

Jamonicitos al chilindrón con ensalada

Fruta y pan

kcal: 606,74 / kcal: 740,23

Borraja con patatas

4

Tortilla de patata y cebolla con ensalada

Yogur y pan

Prot (g): 27,94 / Prot (g): 34,09

Coditos boloñesa

5

Salmon horneado al eneldo con ensalada

Fruta y pan

Lip (g): 23,88 / Lip (g): 29,14

Crema de calabacín

6

Albóndigas mixtas en salsa española

Fruta y pan

HC (g): 69,78 / HC (g): 85,13

Espirales con salsa de tomate y atún

9

Abadejo en salsa de pimientos

Fruta y pan

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

Garbanzos con verduras

10

Croquetas de jamón con ensalada

Fruta y pan

kcal: 602,88 / kcal: 735,51

Paella de verduras

11

Hamburguesa en salsa barbacoa con ensalada

Yogur y pan

Prot (g): 27,55 / Prot (g): 33,62

Coditos boloñesa

12

Abadejo al horno con ensalada

Fruta y pan

Lip (g): 22,27 / Lip (g): 27,17

Albóndigas mixtas en salsa española

13

Estofado de pollo al curry

Fruta y pan

HC (g): 72,94 / HC (g): 88,98

Arroz a banda

16

Bacalao a la siciliana con ensalada

Fruta y pan

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

Judías verdes con patata

17

Albóndigas mixtas en salsa española

Fruta y pan

kcal: 576,60 / kcal: 703,45

Alubias blancas con verduras

18

Tortilla de patata y cebolla con ensalada

Yogur y pan

Prot (g): 27,59 / Prot (g): 33,66

Macarrones con salsa de tomate

19

Abadejo al horno con ensalada

Fruta y pan

Lip (g): 20,51 / Lip (g): 25,03

Lentejas caseras

20

Estofado de pollo al curry

Fruta y pan

HC (g): 70,20 / HC (g): 85,64

Arroz campesina

23

Jamonicitos de pollo al horno con ensalada

Fruta y pan

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

Sopa de cocido con lluvia

24

Cordón blue con ensalada

Fruta y pan

kcal: 533,94 / kcal: 651,41

Coditos en salsa de tomate

25

Palometa en salsa de zanahoria

Yogur y pan

Prot (g): 22,76 / Prot (g): 27,77

Lentejas castellanas

26

Tortilla francesa con ensalada

Fruta y pan

Lip (g): 19,33 / Lip (g): 23,59

Borrajas con patatas

27

Salchichas frescas de ave al horno

Fruta y pan

HC (g): 70,86 / HC (g): 86,44

Espirales napolitana

30

Salmón horneado al eneldo con ensalada

Fruta y pan

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

Acelgas con patatas

31

Contramuslo de pollo al ajillo

Fruta y pan

kcal: 556,85 / kcal: 679,35

Prot (g): 24,93 / Prot (g): 30,42

Lip (g): 20,99 / Lip (g): 25,61

HC (g): 66,97 / HC (g): 81,71