

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

Lentijas campesina

5

Abadejo en salsa verde con guisantes y huevo duro

Fruta y pan

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

Espirales con salsa de tomate y atún

12

Abadejo en salsa de pimientos

Fruta y pan

Arroz a banda

19

Bacalao a la siciliana con ensalada

Fruta y pan

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

Arroz campesina

26

Jamonicos de pollo al horno con ensalada

Fruta y pan

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

Kcal: 611,18 / 733,42

Arroz con salsa de tomate

6

Jamonicos al chilindrón con ensalada

Fruta y pan

Kcal: 606,74 / 728,09

Garbanzos con verduras

13

Croquetas de jamón con ensalada

Fruta y pan

Kcal: 608,46 / 730,15

Prot (g): 35,34 / 42,41

Borrajá con patatas

7

Tortilla de patata y cebolla con ensalada

Yogur y pan

Prot (g): 27,94 / 33,53

Paella de verduras

14

Hamburguesa en salsa barbacoa con ensalada

Yogur y pan

Prot (g): 29,12 / 34,95

Lip (g): 20,25 / 24,29

Judías verdes con patata

1

Cinta de lomo fresca a la jardinera

Fruta y pan

Lip (g): 20,25 / 24,29

HC (g): 71,95 / 86,34

Garbanzos guisados

2

Tortilla francesa con ensalada

Fruta y pan

Coditos boloñesa

8

Salmon horneado al eneldo con ensalada

Fruta y pan

Lip (g): 23,88 / 28,66

HC (g): 69,78 / 83,74

Albóndigas mixtas en salsa española

Fruta y pan

Lenteja a la riojana

15

Tortilla de patatas y atún con ensalada

Fruta y pan

Lip (g): 22,42 / 26,90

HC (g): 72,33 / 86,80

Macarrones con salsa de tomate

22

Abadejo al horno con ensalada

Fruta y pan

Lip (g): 19,71 / 23,65

HC (g): 70,12 / 84,15

Lentijas caseras

23

Estofado de pollo al curry

Fruta y pan

Coditos en salsa de tomate

28

Palometa en salsa de zanahoria

Yogur y pan

Prot (g): 23,77 / 28,52

Sopa de cocido con lluvia

27

Cordon blue con ensalada

Fruta y pan

Kcal: 544,60 / 653,51

HC (g): 70,05 / 84,06