

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Borrajitas con patatas

Tortilla de patata y cebolla con ensalada

Yogur y pan

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

2

Coditos boloñesa

Salmon horneado al eneldo con ensalada

Fruta y pan

Kcal: 606,74 / 728,09

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

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

3

Crema de calabacín

Albóndigas mixtas en salsa española

Fruta y pan

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

4

Espirales con salsa de tomate y atún

Abadejo en salsa de pimientos

Fruta y pan

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

5

Garbanzos con verduras

Croquetas de jamón con ensalada

Fruta y pan

Kcal: 608,46 / 730,15

6

Paella de verduras

Hamburguesa en salsa barbacoa con ensalada

Yogur y pan

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

7

Lenteja a la riojana

Tortilla de patatas y atún con ensalada

Fruta y pan

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

8

Acelgas con patatas

Contramuslo de pollo en salsa de champiñón

Fruta y pan

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

9

Arroz a banda

Bacalao a la siciliana con ensalada

Fruta y pan

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

10

Judías verdes con patata

Albóndigas mixtas en salsa española

Fruta y pan

Kcal: 597,47 / 746,83

11

Alubias blancas con verduras

Tortilla de patata y cebolla con ensalada

Yogur y pan

Prot (g): 28,96 / 36,20

12

Macarrones con salsa de tomate

Abadejo al horno con ensalada

Fruta y pan

Lip (g): 20,70 / 25,87

13

Lentejas caseras

Estofado de pollo al curry

Fruta y pan

HC (g): 73,63 / 92,03

14

Arroz campesina

Jamoncitos de pollo al horno con ensalada

Fruta y pan

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

15

Sopa de cocido con lluvia

Cordón blue con ensalada

Fruta y pan

Kcal: 599,05 / 748,82

16

Coditos en salsa de tomate

Palometa en salsa de zanahoria

Yogur y pan

Prot (g): 26,15 / 32,68

17

Lentejas castellanas

Tortilla francesa con ensalada

Fruta y pan

Lip (g): 22,42 / 28,02

18

Borrajitas con patatas

Salchichas frescas de ave al horno

Fruta y pan

HC (g): 77,06 / 96,32

19

Acelgas con patatas

Contramuslo de pollo al ajillo

Fruta y pan

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

20

Espirales napolitana

Salmón horneado al eneldo con ensalada

Fruta y pan

Kcal: 594,58 / 743,22

21

Crema parmentier

Hamburguesa de ternera al horno

Yogur y pan

Prot (g): 27,71 / 34,64

22

Arroz con salsa de tomate

Filete de merluza en salsa de pimientos con ensalada

Fruta y pan

Lip (g): 22,93 / 28,66

23

Arroz con salsa de tomate

Filete de merluza en salsa de pimientos con ensalada

Fruta y pan

HC (g): 69,16 / 86,46

