

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años

		1	2	3
		FESTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO
6	7	8	9	10
Espaguetti con salsa de tomate y atún	Sopa de lluvia con picadillo (zanahoria, puerro, jamon york, huevo)	Crema de calabacín	Buñuelos de coliflor	Garbanzos con fideos
Nuggets de pollo Con ensalada Natillas / pan / agua Kcal: 831,78; Prot: 25,94; Lip: 33,89; HC: 103,22	Estofado de cerdo con verduras Con patatas Fruta / pan / agua Kcal: 614,27; Prot: 34,26; Lip: 18,29; HC: 74,17	Jamonicitos de pollo asados con ensalada Fruta / pan / agua Kcal: 691,42; Prot: 41,42; Lip: 22,57; HC: 75,89	Tortilla de patatas Con ensalada Fruta / pan / agua Kcal: 616,92; Prot: 18,44; Lip: 16,83; HC: 93,88	Merluza al ajillo Con zanahoria Fruta en almibar/Pan/Agua Kcal: 591,33; Prot: 28,41; Lip: 10,38; HC: 89,51
13	14	15	16	17
Lentejas estofadas con verduras (lenteja, patata, calabacín, zanahoria)	Espirales ECO con bacon y nata	FESTIVO	Sopa de cocido con fideos (pollo, zanahoria, puerro)	Arroz con tomate
Empanadillas con ensalada Yogur / pan / agua Kcal: 741,27; Prot: 34,18; Lip: 34,3; HC: 70,31	Merluza al limón con ensalada Fruta/Agua/Pan/Barquillos San Isidro Kcal: 598,92; Prot: 29,08; Lip: 16,38; HC: 80,12		Cocido completo (patata, ternera, tocino, zanahoria) Fruta / pan / agua Kcal: 767,4; Prot: 26,22; Lip: 31,71; HC: 87,77	Varitas de merluza Con ensalada Fruta / pan / agua Kcal: 739,42; Prot: 21,15; Lip: 21,36; HC: 111,55
20	21	22	23	24
Alubias pintas estofadas con beicon (pimiento rojo, tomate, beicon)	Judías verdes con patatas	Arroz con verduras (cebolla, calabaza, pimiento)	Crema de coliflor	Macarrones en salsa de tomate
Tortilla francesa Con ensalada Yogur / pan / agua Kcal: 636,34; Prot: 22,51; Lip: 24,32; HC: 74,4	Escalope de pollo empanado Con ensalada Fruta / pan / agua Kcal: 651,75; Prot: 27,83; Lip: 28,63; HC: 67,47	San Jacobo con ensalada Fruta / pan / agua Kcal: 846,24; Prot: 27,11; Lip: 35,95; HC: 100,09	Caldereta de pavo Fruta / pan / agua Kcal: 643,69; Prot: 33,07; Lip: 15,94; HC: 85,88	Calamares Con calabacín al horno Fruta / pan / agua Kcal: 596,49; Prot: 28,48; Lip: 18,33; HC: 75,52
<b><u>DIA NACIONAL DEL CELIACO</u></b> 27	28	29	30	31
Patatas estofadas con verdura	Sopa de cocido con fideos (pollo, zanahoria, puerro)	Espirales en salsa de tomate	Crema de zanahoria	<b>MENU FIN DE CURSO</b>
Burger meat (albóndigas) mixtas en salsa de tomate con ensalada Yogur / pan / agua Kcal: 548,21; Prot: 12,89; Lip: 11,54; HC: 93,55	Cocido completo (patata, ternera, tocino, zanahoria) Fruta / pan / agua Kcal: 767,4; Prot: 26,22; Lip: 31,71; HC: 87,77	Merluza a la naranja con ensalada Yogur / pan / agua Kcal: 635,19; Prot: 32,25; Lip: 20,7; HC: 77,66	Jamonicitos de pollo asados con ensalada Fruta / pan / agua Kcal: 695,42; Prot: 41,38; Lip: 22,61; HC: 76,23	Macarrones carbonara Pizza jamón y queso Helado/Pan/Agua Kcal: 546,57; Prot: 19,13; Lip: 13,82; HC: 82,28