

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

04

05

06

07

Kcal 765 P. 40
Lip. 21 H.C. 94

- Garbanzos
- Bacalao en salsa marinera
- Fruta
- Pan integral

08

Kcal 720 P. 36
Lip. 25 H.C. 85

- Crema de calabacín
- Lomo fresco de cerdo rebozado con ensalada liz
- Fruta
- Pan

11

Kcal 795 P. 43
Lip. 35 H.C. 74

- Vainas rehogadas
- Muslo de pollo asado con champiñón, zanahoria y patata
- Fruta
- Pan

12

Kcal 712 P. 19
Lip. 26 H.C. 98

- Sopa de estrellas con pollo y huevo
- Tortilla de patata con ensalada liz
- Fruta
- Pan

13

Kcal 766 P. 43
Lip. 21 H.C. 96

- Alubias rojas
- Filete de merluza en salsa verde
- Fruta
- Pan

14

Kcal 984 P. 53
Lip. 34 H.C. 117

- Paella
- Estofado de ternera con verduras a la cazadora
- Yogur sabores
- Pan integral

15

Kcal 641 P. 22
Lip. 20 H.C. 91

- Puré de verdura
- Pescado fresco romana con lechuga, maíz y remolacha
- Fruta
- Pan

18

Kcal 832 P. 44
Lip. 28 H.C. 103

- Lentejas
- Alitas de pollo con patatas
- Fruta
- Pan

19

Kcal 810 P. 26
Lip. 33 H.C. 97

- Puré de acelgas y espinacas
- Tortilla de patata y chorizo con lechuga batavia, zanahoria y maíz
- Yogur sabores
- Pan

20

Kcal 818 P. 18
Lip. 32 H.C. 113

- Patatas en salsa verde
- Empanadillas de atún con ensalada liz
- Fruta
- Pan

21

Kcal 925 P. 49
Lip. 29 H.C. 117

- Espaguetis napolitana
- Carne guisada de ternera con verduras
- Fruta
- Pan integral

22

Kcal 814 P. 43
Lip. 26 H.C. 90

- Alubias blancas
- Filete de merluza romana con mahonesa
- Fruta
- Pan

25

Kcal 698 P. 16
Lip. 22 H.C. 105

- Crema de calabaza y zanahoria
- Tortilla de patata con ensalada liz
- Fruta
- Pan

26

Kcal 690 P. 41
Lip. 23 H.C. 79

- Sopa de ave con fideos
- Zancarrón de ternera con pimientos
- Fruta
- Pan

27

Kcal 860 P. 28
Lip. 15 H.C. 144

- Garbanzos
- Arroz con verduritas de la huerta
- Fruta
- Pan

28

Kcal 696 P. 37
Lip. 22 H.C. 86

- Patatas a la riojana
- Palometa al horno con tomate
- Yogur sabores
- Pan integral

29

Kcal 831 P. 43
Lip. 34 H.C. 84

- Menestra de verduras
- Pechugas de pollo rebozadas con lechuga, maíz y remolacha
- Fruta
- Pan

NOTA INFORMATIVA: Información nutricional calculada en base a niños de 12 años, incluyendo 40 g. de pan ofrecidos con el menú.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	→	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	→	Arroz, pasta o patata
Carnes	→	Pescados o huevo
Pescados	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta