

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

04		05		06		07	Kcal 759 Lip. 21	P. 40 H.C. 92	08	Kcal 736 Lip. 26	P. 16 H.C. 108		
							Garbanzos Bacalao en salsa marinera Fruta Pan integral			Crema de calabacín Huevos villaroy con ensalada liz Fruta Pan			
11	Kcal 771 Lip. 33	P. 43 H.C. 74	12	Kcal 681 Lip. 28	P. 17 H.C. 86	13	Kcal 766 Lip. 21	P. 43 H.C. 96	14	Kcal 904 Lip. 27	P. 47 H.C. 115		
	Vainas rehogadas Muslo de pollo asado con champiñón, zanahoria y patata Fruta Pan			Sopa minestrone Tortilla de patata con ensalada liz Fruta Pan			Alubias rojas Filete de merluza en salsa verde Fruta Pan			Arroz blanco con verduras Estofado de ternera con verduras a la cazadora Yogur sabores Pan integral	15	Kcal 641 Lip. 20	P. 22 H.C. 91
18	Kcal 832 Lip. 28	P. 44 H.C. 103	19	Kcal 768 Lip. 30	P. 21 H.C. 98	20	Kcal 818 Lip. 32	P. 18 H.C. 113	21	Kcal 929 Lip. 29	P. 49 H.C. 117		
	Lentejas Alitas de pollo con patatas Fruta Pan			Puré de acelgas y espinacas Tortilla de patata con lechuga batavia, zanahoria y maíz Yogur sabores Pan			Patatas en salsa verde Empanadillas de atún con ensalada liz Fruta Pan			Espaguetis napolitana Carne guisada de ternera con verduras Fruta Pan integral	22	Kcal 814 Lip. 26	P. 43 H.C. 90
25	Kcal 698 Lip. 22	P. 16 H.C. 105	26	Kcal 617 Lip. 24	P. 36 H.C. 63	27	Kcal 860 Lip. 15	P. 28 H.C. 144	28	Kcal 616 Lip. 14	P. 33 H.C. 87		
	Crema de calabaza y zanahoria Tortilla de patata con ensalada liz Fruta Pan			Sopa jardinera Zancarrón de ternera con pimientos Fruta Pan			Garbanzos Arroz con verduritas de la huerta Fruta Pan			Porrusalda Palometa al horno con tomate Yogur sabores Pan integral	29	Kcal 795 Lip. 31	P. 42 H.C. 82

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