

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

04

05

06

07

Kcal 857 P. 27
Lip. 15 H.C. 142
Garbanzos
Macarrones salteados
Fruta
Pan integral

08

Kcal 736 P. 16
Lip. 26 H.C. 108
Crema de calabacín
Huevos villaroy con ensalada liz
Fruta
Pan

11

Kcal 755 P. 14
Lip. 31 H.C. 104
Vainas rehogadas
Varitas de verdura con pimientos rojos
Fruta
Pan

12

Kcal 681 P. 17
Lip. 28 H.C. 86
Sopa minestrone
Tortilla de patata con ensalada liz
Fruta
Pan

13

Kcal 664 P. 26
Lip. 15 H.C. 97
Alubias rojas
Ensalada con pasta
Fruta
Pan

14

Kcal 832 P. 32
Lip. 22 H.C. 121
Arroz blanco con verduras
Huevos con tomate
Yogur sabores
Pan integral

15

Kcal 704 P. 16
Lip. 17 H.C. 117
Puré de verdura
Canelones vegetales
Fruta
Pan

18

Kcal 635 P. 25
Lip. 13 H.C. 105
Lentejas
Ensalada mixta
Fruta
Pan

19

Kcal 768 P. 21
Lip. 30 H.C. 98
Puré de acelgas y espinacas
Tortilla de patata con lechuga batavia, zanahoria y maíz
Yogur sabores
Pan

20

Kcal 761 P. 14
Lip. 28 H.C. 111
Porrusalda
Hamburguesa vegetal con pimientos verdes
Fruta
Pan

21

Kcal 876 P. 34
Lip. 24 H.C. 127
Espaguetis napolitana
Huevos con bechamel
Fruta
Pan integral

22

Kcal 644 P. 25
Lip. 10 H.C. 100
Alubias blancas
Crema de calabacín
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 732 P. 12
Lip. 33 H.C. 97
Sopa jardinera
Varitas de verdura con pimientos rojos
Fruta
Pan

27

Kcal 860 P. 28
Lip. 15 H.C. 144
Garbanzos
Arroz con verduras de la huerta
Fruta
Pan

28

Kcal 768 P. 19
Lip. 24 H.C. 114
Porrusalda
Huevos villaroy
Yogur sabores
Pan integral

29

Kcal 1005 P. 26
Lip. 43 H.C. 125
Menestra de verduras
Ensaladilla rusa de pasta
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