

| LUNES  |   | MARTES  |   | MIÉRCOLES  |                                      | JUEVES    |                                      | VIERNES   |                                       |
|--|---|---|---|--|--------------------------------------|-----------|--------------------------------------|-----------|---------------------------------------|
| 1  | 2   | 3   | 4   | 5  | 6                                    | 7         | 8                                    | 9         | 10                                    |
|  |   |   |   |  |                                      |           |                                      |           |                                       |
| <b>8</b>   | Kcal 765 HC 106,3 Lip 30,7 Prot 14,3  | <b>9</b>  | Kcal 664 HC 89,5 Lip 27,2 Prot 13,7   | <b>10</b>  | Kcal 776 HC 98,0 Lip 20,6 Prot 42,8  | <b>11</b> | Kcal 838 HC 126,8 Lip 22,5 Prot 30,9 | <b>12</b> | Kcal 679 HC 94,3 Lip 20,8 Prot 26,1   |
| - Vainas rehogadas<br>- Varitas de verdura con pimientos rojos<br>- Fruta<br>- Pan           | - Sopa minestrone<br>- Tortilla de patata con ensalada liz<br>- Fruta<br>- Pan  | - Alubias rojas<br>- Filete de merluza en salsa verde<br>- Fruta<br>- Pan               | - Arroz blanco con verduras<br>- Huevos con tomate<br>- Yogur sabores<br>- Pan integral | - Puré de verdura<br>- Pescado fresco romana con lechuga, maíz y remolacha<br>- Fruta<br>- Pan |                                      |           |                                      |           |                                       |
| <b>15</b>  | Kcal 646 HC 107,6 Lip 12,8 Prot 25,0  | <b>16</b>   | Kcal 765 HC 99,4 Lip 29,5 Prot 19,6   | <b>17</b>  | Kcal 827 HC 114,7 Lip 31,9 Prot 18,1 | <b>18</b> | Kcal 870 HC 128,2 Lip 24,9 Prot 33,4 | <b>19</b> | Kcal 824 HC 92,8 Lip 26,4 Prot 42,8   |
| - Lentejas<br>- Ensalada mixta<br>- Fruta<br>- Pan   | - Puré de acelgas y espinacas<br>- Tortilla de patata con lechuga batavia, zanahoria y maíz<br>- Yogur sabores<br>- Pan | - Patatas en salsa verde<br>- Empanadillas de atún con ensalada liz<br>- Fruta<br>- Pan | - Espaguetis napolitana<br>- Huevos con bechamel<br>- Fruta<br>- Pan integral           | - Alubias blancas<br>- Filete de merluza romana con mahonesa<br>- Fruta<br>- Pan               |                                      |           |                                      |           |                                       |
| <b>22</b>  | Kcal 709 HC 108,3 Lip 22,2 Prot 15,6  | <b>23</b>   | Kcal 742 HC 100,4 Lip 32,4 Prot 12,2  | <b>24</b>  | Kcal 891 HC 153,2 Lip 14,6 Prot 27,0 | <b>25</b> | Kcal 646 HC 87,2 Lip 15,0 Prot 37,8  | <b>26</b> | Kcal 1014 HC 127,6 Lip 43,2 Prot 26,0 |
| - Crema de calabaza y zanahoria<br>- Tortilla de patata con ensalada liz<br>- Fruta<br>- Pan | - Sopa jardinera<br>- Varitas de verdura con pimientos rojos<br>- Fruta<br>- Pan  | - Garbanzos<br>- Arroz con verduritas de la huerta<br>- Fruta<br>- Pan                  | - Porrusalda<br>- Palometa al horno con tomate<br>- Yogur sabores<br>- Pan integral     | - Menestra de verduras<br>- Ensaladilla rusa de pasta<br>- Fruta<br>- Pan                      |                                      |           |                                      |           |                                       |
| <b>29</b>  | Kcal 768 HC 111,3 Lip 17,7 Prot 41,6  | <b>30</b>   | Kcal 707 HC 87,3 Lip 25,3 Prot 28,8   |  |                                      |           |                                      |           |                                       |
| - Lentejas con arroz integral<br>- Filete de merluza en salsa marinera<br>- Fruta<br>- Pan   | - Crema de calabacín<br>- Huevos con tomate<br>- Yogur sabores<br>- Pan   |   |   |  |                                      |           |                                      |           |                                       |



Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

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                                    |

