

3

4

5

6

7

Paella de verduras (cebolla, j. verde, pimiento)

Varitas de merluza

Con ensalada
Fruta / pan / agua
Kcal: 710,49; Prot: 17,58; Lip: 20,02; HC: 110,94

10

11

12

13

14

Alubias pintas estofadas con bacon

Tortilla de atún
Con ensalada
Fruta / pan / agua
Kcal: 804,75; Prot: 25,18; Lip: 35,94; HC: 86,82

Judías verdes con patatas

Escalope de pollo empanado
Con ensalada
Natillas / pan / agua
Kcal: 711,64; Prot: 29,92; Lip: 29,62; HC: 77,46

Macarrones boloñesa (carne mixta, tomate, oregano)

Salmon en salsa de naranja
Con patatas cocidas
Fruta / pan / agua
Kcal: 773,09; Prot: 32,86; Lip: 25,66; HC: 98,32

Arroz con verduras (cebolla, calabaza, calabacin, pimiento)

Caldereta de cerdo con patatas (cebolla, pimiento, zanahoria)

Fruta / pan / agua
Kcal: 702,92; Prot: 37,21; Lip: 18,32; HC: 93,52

Crema de coliflor

Albóndigas (Burguer meat) mixtas en salsa española
Con zanahoria
Fruta / pan / agua
Kcal: 665,35; Prot: 23,4; Lip: 29,05; HC: 70,38

17

18

19

20

21

Patatas estofadas con verduras (cebolla, pimiento, zanahoria)

Croquetas de bacalao
Con ensalada
Fruta / pan / agua
Kcal: 588,15; Prot: 12,86; Lip: 16,9; HC: 91,18

Sopa de cocido con fideos

Cocido completo (patata, ternera, tocino, zanahoria)

Fruta / pan / agua
Kcal: 727,01; Prot: 28,19; Lip: 23,56; HC: 93,26

Espirales con salchichas

Merluza a la mediterranea
Con zanahoria
Yogur / pan / agua
Kcal: 719,49; Prot: 36,46; Lip: 20,26; HC: 94,08

Crema de zanahoria

Jamoncitos de pollo
Con patatas
Fruta / pan / agua
Kcal: 674,23; Prot: 35,07; Lip: 25,93; HC: 70,47

Lentejas con arroz

Tortilla francesa
Con ensalada
Fruta / pan / agua
Kcal: 595,37; Prot: 28,48; Lip: 17,61; HC: 79,68

24

25

26

27

28

Paella mediterranea

Abadejo en salsa de zanahoria
Con patatas
Fruta / pan / agua
Kcal: 642,32; Prot: 29,18; Lip: 13,2; HC: 98,4

Sopa de letras

Albóndigas (Burguer meat) mixtas en salsa de tomate
Con patatas
Fruta / pan / agua
Kcal: 655,26; Prot: 29,2; Lip: 21,96; HC: 89,09

Alubias blancas estofadas (patata, pimiento, zanahoria, cebolla, tomate)

Palometa encebollada con salsa de limon (cebolla, agrio limon)

Fruta / pan / agua
Kcal: 590,6; Prot: 30,17; Lip: 14,58; HC: 75,91

Farfalle en salsa de tomate

Tortilla de patatas
Con ensalada
Flan / pan / agua
Kcal: 767,31; Prot: 26,17; Lip: 27,28; HC: 101,67

Crema de brócoli

Goulash de ternera (zanahoria, pimiento, puerro, cebolla)

Fruta / pan / agua
Kcal: 692,4; Prot: 33,43; Lip: 35,15; HC: 55,2

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