

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

1

2

FESTIVO

NO LECTIVO

5

6

7

8

9

Paella mediterranea

Sopa de ave con letras

ubias blancas estofadas (patata, hongo, zanahoria, cebolla, tomate)

Farfalle en salsa de tomate

Crema de brócoli

Varitas de merluza

Burguer meat (albóndigas) mixtas en salsa de tomate

Tortilla de patatas

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

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

Con ensalada

Con patatas

Con ensalada

Flan / pan / agua

Con patatas

Fruta / pan / agua

Fruta / pan / agua

Fruta / pan / agua

Fruta / pan / agua

Fruta / pan / agua

Kcal: 642,32; Prot: 29,18; Lip: 13,2; HC: 98,4

Kcal: 655,26; Prot: 20,2; Lip: 21,96; HC: 89,09

Kcal: 590,6; Prot: 30,17; Lip: 14,58; HC: 75,91

Kcal: 767,31; Prot: 26,17; Lip: 27,28; HC: 101,57

Kcal: 692,4; Prot: 33,43; Lip: 35,15; HC: 55,2

12

13

14

15

16

Lentejas a la jardinera (patata, calabacín, pimiento, tomate)

Arroz blanco eco con salsa de tomate

Sopa de cocido con fideos (pollo, zanahoria, puerro)

Crema de calabaza

Fideua de verduras (zanahoria, cebolla, j. verde, pimiento, calabacín)

Estofado de pollo con verduras

Filete de lomo asado al estilo provenzal (pimiento rojo, cebolla, tomate)

Cocido completo (patata, ternera, tocino, zanahoria)

Filete de merluza en salsa a la crema (cebolla, puerro, zanahoria, nata) Con zanahoria

Tortilla de atún

Fruta / pan / agua

Fruta / pan / agua

Fruta / pan / agua

Fruta / pan / agua

Yogur / pan / agua

Kcal: 668,07; Prot: 42,96; Lip: 17,81; HC: 77,31

Kcal: 640,14; Prot: 27,44; Lip: 15,7; HC: 94,2

Kcal: 727,01; Prot: 28,19; Lip: 23,56; HC: 93,26

Kcal: 448,73; Prot: 23,67; Lip: 11,81; HC: 58,5

Kcal: 770,48; Prot: 26,5; Lip: 26,97; HC: 102,99

19

20

21

22

23

Espagueti con salsa de tomate y atún

Garbanzos con fideos

Crema de calabacín

Arroz murciano (carne cerdo, calabacín, cebolla, pimiento)

Sopa de lluvia con picadillo (zanahoria, puerro, jamon york, huevo)

Nuggets de pollo

Merluza a la mediterránea

Pollo asado en su jugo

Tortilla francesa

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

Con ensalada

Con zanahoria

Con patatas

Con ensalada

Con patatas

Natillas / pan / agua

Fruta / pan / agua

Fruta / pan / agua

Fruta / pan / agua

Fruta / pan / agua

Kcal: 960,82; Prot: 46,68; Lip: 39,55; HC: 101,99

Kcal: 551,49; Prot: 26,82; Lip: 13,1; HC: 75,43

Kcal: 643,03; Prot: 34,71; Lip: 25,93; HC: 64,35

Kcal: 562,56; Prot: 28,63; Lip: 10,09; HC: 86,09

Kcal: 718,6; Prot: 33,88; Lip: 33,78; HC: 66,18

26

27

28

29

30

Lentejas estofadas con verduras (lenteja, patata, calabacín, zanahoria)

Espirales eco con beicon (beicon, cebolla, tomate)

Crema de zanahoria y puerro (zanahoria, puerro, calabaza)

Sopa de cocido con fideos (pollo, zanahoria, puerro)

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

Contramuslo de pollo al limón (imón, cebolla)

Palometa en salsa de zanahoria (zanahoria, cebolla)

Tortilla de calabacín (huevo, calabacín)

Cocido completo (patata, ternera, tocino, zanahoria)

Varitas de merluza

Con zanahoria

Con ensalada

Con ensalada

Fruta / pan / agua

Con ensalada

Yogur / pan / agua

Fruta / pan / agua

Fruta / pan / agua

Fruta / pan / agua

Fruta / pan / agua

Kcal: 850,01; Prot: 52,08; Lip: 27,95; HC: 91,51

Kcal: 691,93; Prot: 33,33; Lip: 22,93; HC: 84,11

Kcal: 525,28; Prot: 12,5; Lip: 17,11; HC: 73,48

Kcal: 727,01; Prot: 28,19; Lip: 23,56; HC: 93,26

Kcal: 710,49; Prot: 17,58; Lip: 20,02; HC: 110,94