

LUNES

BASAL

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años

kcal: 593,36 / kcal: 723,90

Prot (g): 28,63 / Prot (g): 34,93

Lip (g): 19,86 / Lip (g): 24,22

HC (g): 54,22 / HC (g): 66,14

Lentejas con zanahoria 4

Espaguetis con salsa de tomate 5

Crema de puerro y zanahoria 6

Alubias blancas estofadas 7

Sopa de ave con arroz 8

Merluza en salsa de pimientos

Hamburguesa de ternera al horno con ensalada

Filete de abadejo a la gallega

Tortilla de patata y cebolla con ensalada

Escalope de pollo al horno con ensalada

Fruta fresca y pan

Fruta fresca y pan

Yogurt y pan

Fruta fresca y pan

Fruta fresca y pan

Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años

kcal: 598,56 / kcal: 730,24

Prot (g): 25,51 / Prot (g): 31,12

Lip (g): 20,50 / Lip (g): 25,01

HC (g): 75,79 / HC (g): 92,47

Macarrones con salsa de tomate 11

Crema de calabaza 12

Sopa de cocido 13

Arroz con verduras 14

Lentejas estofadas 15

Palometa en salsa de zanahorias con ensalada

Cinta de lomo adobado a la jardinera

Cocido completo

Cordón bleu con ensalada

Tortilla francesa con ensalada

Fruta fresca y pan

Fruta fresca y pan

Yogurt y pan

Fruta fresca y pan

Fruta fresca y pan

Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años

kcal: 592,0 / kcal: 722,24

Prot (g): 31,81 / Prot (g): 38,80

Lip (g): 17,73 / Lip (g): 21,63

HC (g): 71,18 / HC (g): 86,84

Judías verdes con patatas 18

Alubias blancas con patatas 19

Arroz con salsa de tomate 20

Garbanzos estofados 21

Sopa de ave con fideos 22

Merluza en salsa marinera

Albóndigas de ternera en salsa española con ensalada

Filete de abadejo al horno con cebolla y ajitos con ensalada

Tortilla de patata y cebolla con ensalada

Estofado de ternera a la jardinera

Fruta fresca y pan

Fruta fresca y pan

Yogurt y pan

Fruta fresca y pan

Fruta fresca y pan

Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años

kcal: 599,09 / kcal: 730,89

Prot (g): 25,33 / Prot (g): 30,91

Lip (g): 21,95 / Lip (g): 26,78

HC (g): 70,24 / HC (g): 85,70

Lentejas con zanahoria 25

Paella mediterránea 26

Garbanzos con verduras 27

Espirales con tomate 28

Palometa en salsa de verduras con ensalada

Contramuslo de pollo con cebolla y zanahoria

Croquetas de jamón con ensalada

Tortilla francesa con ensalada

Fruta fresca y pan

Fruta fresca y pan

Yogurt y pan

Fruta fresca y pan

Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años

kcal: 609,07 / kcal: 743,07

Prot (g): 26,49 / Prot (g): 32,32

Lip (g): 20,75 / Lip (g): 25,31

HC (g): 54,22 / HC (g): 91,06