

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

|                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años</p>                                                                                                                                         | <p>kcal: 598,56 / kcal: 730,24</p>                                                                                                                                               | <p>Prot (g): 25,51 / Prot (g): 31,12</p>                                                                                                                                                  | <p>Lip (g): 20,50 / Lip (g): 25,01</p>                                                                                                                                    | <p>HC (g): 75,79 / HC (g): 92,47</p>                                                                                                                                               |
| <p><b>Macarrones con salsa de tomate</b> 6</p> <p><b>Palometa en salsa de zanahorias</b></p> <p><b>Fruta fresca y pan</b></p> <p>Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años</p>           | <p><b>Crema de calabaza</b> 7</p> <p><b>Cinta de lomo adobado a la jardinera</b></p> <p><b>Fruta fresca y pan</b></p> <p>kcal: 592,0 / kcal: 722,24</p>                          | <p><b>Sopa de cocido</b> 8</p> <p><b>Cocido completo con ensalada</b></p> <p><b>Yogurt y pan</b></p> <p>Prot (g): 31,81 / Prot (g): 38,80</p>                                             | <p><b>Alubias blancas estofadas</b> 2</p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla con ensalada</b></p> <p><b>Fruta fresca y pan</b></p> <p>Lip (g): 17,73 / Lip (g): 21,63</p> | <p><b>Sopa de ave con arroz</b> 3</p> <p><b>Escalope de pollo al horno con ensalada</b></p> <p><b>Fruta fresca y pan</b></p> <p>HC (g): 71,18 / HC (g): 86,84</p>                  |
| <p><b>Judías verdes con patatas</b> 13</p> <p><b>Filete de merluza en salsa verde con ensalada</b></p> <p><b>Fruta fresca y pan</b></p> <p>Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años</p> | <p><b>Alubias blancas estofadas</b> 14</p> <p><b>Albóndigas de ternera en salsa española</b></p> <p><b>Fruta fresca y pan</b></p> <p>kcal: 599,09 / kcal: 730,89</p>             | <p><b>Arroz con salsa de tomate</b> 15</p> <p><b>Filete de abadejo al horno con cebolla y ajitos con ensalada</b></p> <p><b>Yogurt y pan</b></p> <p>Prot (g): 25,33 / Prot (g): 30,91</p> | <p><b>Garbanzos estofados</b> 16</p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla con ensalada</b></p> <p><b>Fruta fresca y pan</b></p> <p>Lip (g): 21,95 / Lip (g): 26,78</p>      | <p><b>Sopa de ave con fideos</b> 17</p> <p><b>Estofado de ternera a la jardinera</b></p> <p><b>Fruta fresca y pan</b></p> <p>HC (g): 70,24 / HC (g): 85,70</p>                     |
| <p><b>Lentejas con zanahoria</b> 20</p> <p><b>Palometa en salsa de verduras</b></p> <p><b>Fruta fresca y pan</b></p> <p>Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años</p>                    | <p><b>Paella mediterránea</b> 21</p> <p><b>Contramuslo de pollo con cebolla y zanahoria con ensalada</b></p> <p><b>Fruta fresca y pan</b></p> <p>kcal: 609,07 / kcal: 743,07</p> | <p><b>Garbanzos con verduras</b> 22</p> <p><b>Croquetas de jamón con ensalada</b></p> <p><b>Yogurt y pan</b></p> <p>Prot (g): 26,49 / Prot (g): 32,32</p>                                 | <p><b>Espirales con tomate</b> 23</p> <p><b>Tortilla francesa con ensalada</b></p> <p><b>Fruta fresca y pan</b></p> <p>Lip (g): 20,75 / Lip (g): 25,31</p>                | <p><b>Crema de verduras</b> 24</p> <p><b>Merluza en salsa de tomate</b></p> <p><b>Fruta fresca y pan</b></p> <p>HC (g): 74,64 / HC (g): 91,06</p>                                  |
| <p><b>Sopa de arroz</b> 27</p> <p><b>Merluza en salsa de tomate con ensalada</b></p> <p><b>Fruta fresca y pan</b></p> <p>Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años</p>                   | <p><b>Macarrones con salsa de tomate</b> 28</p> <p><b>Albóndigas de ternera con salsa de verduritas</b></p> <p><b>Fruta fresca y pan</b></p> <p>kcal: 588,53 / kcal: 718,01</p>  | <p><b>Alubias blancas castellanas con verduras</b> 29</p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla con ensalada</b></p> <p><b>Yogurt y pan</b></p> <p>Prot (g): 26,96 / Prot (g): 32,89</p>     | <p><b>Crema de zanahorias</b> 30</p> <p><b>Estofado de cerdo con zanahorias y patatas</b></p> <p><b>Fruta fresca y pan</b></p> <p>Lip (g): 20,79 / Lip (g): 25,37</p>     | <p><b>Lentejas caseras</b> 31</p> <p><b>Filete de abadejo al horno con cebolla y ajitos con ensalada</b></p> <p><b>Fruta fresca y pan</b></p> <p>HC (g): 75,99 / HC (g): 92,71</p> |