

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Salteado de pasta con verduras wok **4**

Judías verdes con patata **5**

Paella campera **6**

Estofado de lentejas con judías verdes y zanahoria **7**

Patatas guisadas a la riojana **8**

Filete de jurel al horno con ajo y perejil

Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y zanahoria

Magro de cerdo en salsa de vegetales

Filete de merluza en salsa de naranja y canela con ensalada de lechuga v maíz

Contramuslo de pollo asado con ensalada

Fruta fresca y pan

Fruta fresca y pan

Yogur y pan

Fruta fresca y pan

Fruta fresca y pan

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

kcal: 572,83 / 486,90

Prot (g): 24,29 / 20,65

Lip (g): 16,82 / 14,30

HC (g): 76,94 / 65,40

Sopa de pollo con arroz y zanahoria **11**

Acelgas con patatas **12**

Guiso de alubias blancas con verduras **13**

Espirales napolitana **14**

Estofado de lentejas con puerros **15**

Cordón bleu con ensalada de lechuga y zanahoria

Albóndigas mixtas de cerdo y ternera en salsa española

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz

Filete de abadejo al horno con ajitos y pimentón con ensalada de lechuga

Pechuga de pollo con miel y mostaza

Fruta fresca y pan

Fruta fresca y pan

Yogur y pan

Fruta fresca y pan

Fruta fresca y pan

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

kcal: 668,14 / 567,92

Prot (g): 33,71 / 28,65

Lip (g): 20,64 / 17,54

HC (g): 82,83 / 70,40

Coditos a la carbonara **18**

Judías verdes con patata **19**

Arroz rehogado con ajitos y salsa de tomate **20**

Crema de zanahoria y champiñones **21**

Guiso de lentejas **22**

Merluza al horno con pimientos con ensalada de lechuga y zanahoria

Cinta de lomo fresca adobada al horno

Tortilla de patatas con espinacas con ensalada de lechuga y maíz

Estofado de pollo al curry con verduras

Filete de atún en salsa provenzal con ensalada de lechuga

Fruta fresca y pan

Fruta fresca y pan

Yogur y pan

Fruta fresca y pan

Fruta fresca y pan

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

kcal: 614,11 / 521,99

Prot (g): 29,22 / 24,83

Lip (g): 19,70 / 16,74

HC (g): 76,56 / 65,08

Espaguetis a la boloñesa **25**

Alubias blancas estofadas con verduras **26**

Judías verdes con patata **27**

Lentejas guisadas con calabaza **28**

Paella campera de pollo **29**

Tortilla francesa con ensalada

Nuggets de pescado con ensalada de lechuga y zanahoria

Hamburguesa de ternera al horno

Magro de cerdo en salsa jardinera

Filete de abadejo a la gallega con ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca y pan

Fruta fresca y pan

Yogur y pan

Fruta fresca y pan

Fruta fresca y pan

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

kcal: 637,52 / 541,89

Prot (g): 28,40 / 24,14

Lip (g): 19,59 / 16,65

HC (g): 83,85 / 71,27