

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	2	3
6	7	8	9	10
	Arroz con salsa de tomate	Espirales con salsa de tomate	Crema de verduras	Lentejas a la jardinera
	Albóndigas a la jardinera	Salmón a la vizcaína	Ternera con salsa de zanahorias con ensalada de lechuga	Rodaja de merluza rebozada con ensalada de lechuga y maíz
	Fruta fresca y pan	Yogur y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
Valor nutric. medio 3 a 8 años/9 a 13 años	kcal: 642.96 / 546.52	Prot (g): 24.72 / 21.01	Lip (g): 23.58 / 20.04	HC (g): 79.34 / 67.44
13	14	15	16	17
Espaguetis con tomate	Alubias a la hortelana	Judías verdes con patatas	Garbanzos a la jardinera	Arroz con verduras
Albóndigas a la jardinera	Merluza a la vizcaína con ensalada de lechuga y zanahoria	Magro de cerdo con tomate	Tortilla francesa con ensalada de lechuga	Muslitos de pollo al horno con ensalada
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
Valor nutric. medio 3 a 8 años/9 a 13 años	kcal: 654.62 / 556.43	Prot (g): 30.20 / 25.67	Lip (g): 44.08 / 37.47	HC (g): 77.82 / 66.15
20	21	22	23	24
Borraja con patatas	Arroz con salsa de tomate		Crema de calabaza	Sopa de lluvia
Escalopines de ternera con champiñones	Tortilla francesa con loncha de queso		Salchichas de ave a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria	Merluza a la romana con ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan		Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
Valor nutric. medio 3 a 8 años/9 a 13 años	kcal: 576.54 / 490.06	Prot (g): 27.12 / 23.05	Lip (g): 19.98 / 16.98	HC (g): 69.82 / 59.35
27	28	29	30	31
Lentejas con arroz	Espaguetis con tomate	Acelga con patata	Alubias a la hortelana	Arroz tres delicias
Tortilla de patata y cebolla con ensalada	Lomo a la española	Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga y maíz	Pavo a la hortelana con ensalada de lechuga y zanahoria	Merluza al horno con salsa de limón
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
Valor nutric. medio 3 a 8 años/9 a 13 años	kcal: 621.08 / 527.92	Prot (g): 30.42 / 25.86	Lip (g): 18.70 / 15.90	HC (g): 73.86 / 62.78