

LUNES

3

Macarrones gratinados
Escalope de pollo empanado
con ensalada de lechuga y
zanahoria
Fruta fresca y pan

Valor nutric. medio 9 a 13 años/3 a 8 años

10

Lentejas con arroz
Merluza en salsa verde con
ensalada de lechuga

Fruta fresca y pan

Valor nutric. medio 9 a 13 años/3 a 8 años

17

Arroz con salsa de tomate

Albóndigas a la jardinera

Fruta fresca y pan

Valor nutric. medio 9 a 13 años/3 a 8 años

24

Espaguetis con tomate

Ternera con salsa de zanahorias

Fruta fresca y pan

Valor nutric. medio 9 a 13 años/3 a 8 años

MARTES

4

Garbanzos con espinacas

Merluza en salsa de puerros

Fruta fresca y pan

kcal: 634.46 / 539.29

11

Sopa de fideos

Magro en salsa de tomate y
patata

Fruta fresca y pan

kcal: 621.02 / 527.87

18

Menestra de verduras salteada
con jamón serrano

Tortilla de patata y calabacín

Fruta fresca y pan

kcal: 642.96 / 546.52

25

Alubias a la hortelana

Merluza a la vizcaína con
ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca y pan

kcal: 654.62 / 556.43

MIÉRCOLES

5

Judías verdes con patatas

Ragout de ternera

Yogur y pan

Prot (g): 25.96 / 22.07

12

Prot (g): 29.50 / 25.08

19

Espirales con salsa de tomate

Salmón a la vizcaína con
ensalada de lechuga y maíz

Yogur y pan

Prot (g): 24.72 / 21.01

26

Judías verdes con patatas

Magro de cerdo con tomate

Yogur y pan

Prot (g): 30.20 / 25.67

JUEVES

6

Arroz con salsa de tomate

Atún encebollado con ensalada
de lechuga

Fruta fresca y pan

Lip (g): 22.28 / 18.94

13

Lip (g): 18.66 / 15.86

20

Crema de verduras

Salchichas a la plancha con
ensalada de lechuga

Fruta fresca y pan

Lip (g): 23.58 / 20.04

27

Garbanzos a la jardinera

Tortilla francesa con ensalada
de lechuga

Fruta fresca y pan

Lip (g): 44.08 / 37.47

VIERNES

7

Crema de zanahoria

Tortilla de patata y cebolla con
ensalada

Fruta fresca y pan

HC (g): 77.44 / 65.82

14

HC (g): 78.44 / 66.67

21

Lentejas a la jardinera

Rodaja de merluza rebozada con
ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca y pan

HC (g): 79.34 / 67.44

28

Arroz con verduras

Muslitos de pollo al horno con
ensalada

Fruta fresca y pan

HC (g): 77.82 / 66.15