

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

| | | | | | |
|---------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 605 Kcal. P: 24 HC.: 40 L.: 30 G.: 4 | 5 | LENTEJAS CON VERDURA PALOMETA CON TOMATE CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA | 605 Kcal. P: 18 HC.: 43 L.: 36 G.: 6 | 12 | FESTIVO |
| 751 Kcal. P: 18 HC.: 51 L.: 30 G.: 8 | 6 | ARROZ CON TOMATE HALIBUT A LA ROMANA CON ENSALADA VALENCIANA HELADO | 659 Kcal. P: 17 HC.: 52 L.: 29 G.: 6 | 13 | ESPIRALES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE YOGURES |
| 846 Kcal. P: 16 HC.: 38 L.: 43 G.: 8 | 7 | FIDEOS A LA CAZUELA TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA TOMATE FRUTA DE TEMPORADA | 806 Kcal. P: 17 HC.: 33 L.: 46 G.: 12 | 14 | GARBANZOS CON VERDURAS FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA CON PURÉ DE MANZANA FRUTA DE TEMPORADA |
| 667 Kcal. P: 8 HC.: 46 L.: 41 G.: 7 | 8 | PATATAS RIOJANAS SAN JACOB CON TOMATE NATURAL EN RODAJAS FRUTA DE TEMPORADA | 745 Kcal. P: 16 HC.: 49 L.: 33 G.: 7 | 15 | ARROZ AL HORNO TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN YORK CON TOMATE NATURAL EN RODAJAS FRUTA DE TEMPORADA |
| 705 Kcal. P: 13 HC.: 55 L.: 31 G.: 6 | 1 | SOPA DE COCIDO POLLO AL HORNO CON PATATAS CHIPS FRUTA DE TEMPORADA | 781 Kcal. P: 11 HC.: 52 L.: 34 G.: 5 | 22 | ARROZ TRES DELICIAS PALITOS DE MERLUZA CON ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA |
| 606 Kcal. P: 18 HC.: 43 L.: 36 G.: 6 | 19 | SOPA MARAVILLAS CONTRAMUSLO DE POLLO CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA | 566 Kcal. P: 20 HC.: 49 L.: 28 G.: 6 | 20 | LENTEJAS ESTOFADAS FILETE DE TILAPIA A LA PLANCHA CON TOMATE NATURAL EN RODAJAS FLAN DE VAINILLA |
| 553 Kcal. P: 19 HC.: 58 L.: 20 G.: 4 | 26 | ESPAGUETIS SALTEADOS CON VERDURAS HAMBURGUESA MIXTA CON ENSALADA DE SOJA FRUTA DE TEMPORADA | 835 Kcal. P: 22 HC.: 32 L.: 42 G.: 12 | 27 | ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS ALITAS DE POLLO ASADAS CON PATATAS CHIPS FRUTA DE TEMPORADA |
| 678 Kcal. P: 15 HC.: 30 L.: 53 G.: 16 | 23 | JUDÍAS VERDES CON PATATAS SALCHICHAS DE CERDO AL HORNO CON TOMATE FRITO YOGURES | 551 Kcal. P: 15 HC.: 40 L.: 41 G.: 8 | 21 | CREMA DE CALABACÍN TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN YORK CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA |
| 672 Kcal. P: 11 HC.: 42 L.: 45 G.: 8 | 30 | CREMA DE CALABAZA RABAS DE CALAMAR CON ENSALADA YOGURES | 924 Kcal. P: 16 HC.: 34 L.: 49 G.: 12 | 28 | FIDEUÀ MARINERA TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA NATILLAS |
| 679 Kcal. P: 15 HC.: 30 L.: 53 G.: 16 | 23 | JUDÍAS VERDES CON PATATAS SALCHICHAS DE CERDO AL HORNO CON TOMATE FRITO YOGURES | 649 Kcal. P: 13 HC.: 55 L.: 29 G.: 5 | 29 | ARROZ CON VERDURAS ABADEJO AL HORNO CON LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA |
| 567 Kcal. P: 15 HC.: 49 L.: 33 G.: 7 | 16 | CREMA DE PUERROS RODAJA DE MERLUZA A LA ROMANA CON LECHUGA NATILLAS | 649 Kcal. P: 13 HC.: 55 L.: 29 G.: 5 | 29 | ARROZ CON VERDURAS ABADEJO AL HORNO CON LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA |

Menú asesorado
por Begonia Rodrigo



La valoración nutricional media mensual es: 699 Kcal. P: 17 HC.: 43 L.: 37 G.: 8
Aportes calóricos, teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total.
Leyenda: Kcal: **Kilocalorías (Energía)** / P: **Proteínas** / H: **Hidratos de Carbono** / L: **Lípidos** / G: **ácidos Grasos saturados**
Nuestros menús incluyen ENSALADA, PAN y la bebida será AGUA.