

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
542 Kcal. P: 11 HC: 64 L: 21 G: 3 2 ENSALADA DE PASTA CABEZA DE LOMO EN SALSA CON MENESTRA FRUTA DE TEMPORADA	766 Kcal. P: 13 HC: 40 L: 44 G: 11 3 CREMA DE CALABAZA TORTILLA DE PATATA CON PIMIENTO HELADO	719 Kcal. P: 21 HC: 43 L: 32 G: 5 4 LENTEJAS ESTOFADAS BOCADITOS CASEROS DE HALIBUT CON TOMATE CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	729 Kcal. P: 28 HC: 33 L: 37 G: 10 5 SOPA DE PESCADO POLLO AL HORNO CON VERDURITAS FRUTA DE TEMPORADA	701 Kcal. P: 13 HC: 53 L: 32 G: 10 6 ROLLITO DE JAMÓN Y QUESO PAELLA VALENCIANA CON ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE YOGURES
658 Kcal. P: 18 HC: 38 L: 42 G: 13 9 SOPA DE ESTRELLAS CHULETA DE CERDO CON PATATAS A LO POBRE FRUTA DE TEMPORADA	620 Kcal. P: 14 HC: 58 L: 24 G: 3 10 ARROZ CON TOMATE FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA	799 Kcal. P: 15 HC: 26 L: 57 G: 18 11 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) LONGANIZAS AL HORNO CON ENSALADA YOGURES	618 Kcal. P: 22 HC: 42 L: 31 G: 4 12 CREMA DE LEGUMBRES FILETE DE PALOMETA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	791 Kcal. P: 12 HC: 37 L: 50 G: 11 13 FIDEUÁ MARINERA TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS HELADO
746 Kcal. P: 17 HC: 35 L: 46 G: 9 16 CREMA DE VERDURAS POLLO AL AJILLO CON PATATAS FRITAS YOGURES	611 Kcal. P: 23 HC: 38 L: 35 G: 8 17 LENTEJAS ESTOFADAS LIBRITOS DE LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	551 Kcal. P: 19 HC: 41 L: 36 G: 8 18 SOPA DE FIDEOS TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	764 Kcal. P: 14 HC: 53 L: 31 G: 5 19 ARROZ AL HORNO ABADEJO EN ADOBO CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA	635 Kcal. P: 14 HC: 42 L: 41 G: 11 20 ENSALADA MURCIANA CANELONES FLAN DE VAINILLA
389 Kcal. P: 7 HC: 47 L: 40 G: 6 23 HERVIDO VALENCIANO CON JUDÍA, PATATA Y ZANAHORIA CABEZA DE LOMO EN SALSA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	585 Kcal. P: 25 HC: 48 L: 23 G: 6 24 POTAJE DE GARBANZOS FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA YOGURES	933 Kcal. P: 17 HC: 44 L: 36 G: 5 25 ENSALADA DE PASTA PECHUGA EMPANADA CON PISTO FRUTA DE TEMPORADA	656 Kcal. P: 10 HC: 55 L: 32 G: 6 26 ARROZ A BANDA TORTILLA PAISANA CON TOMATE NATURAL EN RODAJAS FRUTA DE TEMPORADA	767 Kcal. P: 17 HC: 36 L: 46 G: 15 27 SOPA DE FIDEOS HAMBURGUESA COMPLETA CON PATATAS FRITAS HELADO
694 Kcal. P: 18 HC: 33 L: 46 G: 14 30 SOPA DE LETRAS FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE REMOLACHA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	903 Kcal. P: 11 HC: 44 L: 44 G: 8 31 ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS YOGURES			

La valoración nutricional media mensual es: 690 Kcal. P: 16 HC: 43 L: 38 G: 9

Aportes calóricos teóricos calculados para niños de 6 a 9 años. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total.

Legenda: Kcal.: Kilo calorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: Azúcares. Grasas saturadas. Nuestros menús incluyen ENSALADA, PAN y la bebida será AGUA.

Menú asesorado por Begoña Rodrigo

