

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

7

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

708 Kcal. P.: 20 HC.: 32 L.: 46 G.: 10

713 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 40 G.: 8

797 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 35 G.: 8

697 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 38 G.: 7

648 Kcal. P.: 20 HC.: 51 L.: 28 G.: 4

CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA
ESTOFADO DE TERNERA CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
FRUTA DE TEMPORADA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA Y JAMÓN YORK
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

SOPA DE VERDURAS CON PASTA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PATATA PANADERA
YOGUR

ESPAGUETIS A LA CREMA
MERLUZA A LA VASCA CON GUISANTES
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

ARROZ CON TOMATE
LOMO EN ADOBO
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE CON ARROZ PILAF
YOGUR

LENTEJAS ESTOFADAS
FILETE DE POLLO AL HORNO
ENSALADA DE ACEITUNAS
FRUTA DE TEMPORADA

ENSALADA DE PASTA
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
HELADO

CREMA DE CALABACÍN
ESTOFADO DE PAVO CON PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
TORTILLA DE JAMÓN YORK
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

NOTAS: **Leyenda:** Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años.

