

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

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

CODITOS A LA BOLONESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
TIRAS DE CALAMAR A LA ANDALUZA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

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

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

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

ARROZ TRES DELICIAS
BACALAO ENCEBOLLADO
CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

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

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

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

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

762 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 42 G.: 10

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

677 Kcal. P.: 17 HC.: 49 L.: 32 G.: 6

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

754 Kcal. P.: 19 HC.: 46 L.: 34 G.: 9

ARROZ CON TOMATE
LOMO EN ADOBO
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR

720 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 44 G.: 14

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

673 Kcal. P.: 25 HC.: 33 L.: 38 G.: 9

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

562 Kcal. P.: 20 HC.: 54 L.: 24 G.: 8

ENSALADA DE PASTA
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
HELADO

438 Kcal. P.: 22 HC.: 48 L.: 27 G.: 5

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

662 Kcal. P.: 12 HC.: 49 L.: 38 G.: 7

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.

