

LUNES

SIN CARNE

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

Aporte nutric. medio de 3 a 8 años / 9 a 12 años

9

Lentejas con arroz
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca y pan

Aporte nutric. medio de 3 a 8 años / 9 a 12 años

10

Arroz con tomate
Merluza a la plancha con ensalada
Yogur de sabores y pan
Kcal: 580,92 / 697,11

11

Sopa de verduras
Tortilla de patatas con lechuga
Fruta fresca y pan
Prot(g): 30,72 / 36,87

12

Borraja con patata
Bacalao en salsa de tomate
Fruta fresca y pan
Lip(g): 23,25 / 27,90

13

Judías blancas estofadas con sus verduritas
Merluza a la bilbaína
Fruta fresca y pan
HG(g): 54,98 / 65,97

16

Arroz salteado con champiñones
Merluza rebozada con lechuga
Fruta fresca y pan

Aporte nutric. medio de 3 a 8 años / 9 a 12 años

17

Lentejas con verduras
Huevos con bechamel gratinados con ensalada
Yogurt de sabores y pan
Kcal: 587,28 / 704,74

18

Fideos a la marinera
Bacalao a la vizcaína
Fruta fresca y pan
Prot(g): 32,48 / 38,97

19

Crema de verduras
Huevos duros en salsa de tomate
Fruta fresca y pan
Lip(g): 24,36 / 29,23

20

Menestra de verduras
Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan
HG(g): 55,75 / 66,90

23

Arroz con verduras
Merluza al horno
Fruta fresca y pan
Aporte nutric. medio de 3 a 8 años / 9 a 12 años

24

Arroz con verduras
Merluza al horno
Fruta fresca y pan
Kcal: 585,59 / 702,70

25

Lentejas con zanahoria
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate
Yogurt y pan
Prot(g): 30,56 / 36,67

26

Macarrones gratinados
Rodaja de merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca y pan
Lip(g): 24,19 / 29,03

27

Judías verdes al ajillo
Tortilla francesa con ensalada
Fruta fresca y pan
HG(g): 57,04 / 68,44

30

Borraja con patatas
Huevos Mollet con ensalada
Fruta fresca y pan

Aporte nutric. medio de 3 a 8 años / 9 a 12 años

Kcal: 578,26 / 693,91

Prot(g): 30,65 / 36,78

Lip(g): 21,05 / 25,26

HG(g): 61,63 / 73,96