

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

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

9

10

11

12

13

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

Arroz a la milanesa
Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate
Yogur de sabores y pan
Kcal: 580,92 / 697,11

Sopa de ave con fideos
Muslo de pollo al horno con lechuga
Fruta fresca y pan
Prot(g): 30,72 / 36,87

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

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

16

17

18

19

20

Arroz salteado con champiñones
Ternera en salsa de zanahoria
Fruta fresca y pan
Aporte nutric. medio de 3 a 8 años / 9 a 12 años

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

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

Crema de verduras
Salchichas a la plancha con lechuga y maíz
Fruta fresca y pan
Lip(g): 24,36 / 29,23

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

23

24

25

26

27

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

Arroz con verduras
Albóndigas a la jardinera
Fruta fresca y pan
Kcal: 585,59 / 702,70

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

Macarrones gratinados
Muslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca y pan
Lip(g): 24,19 / 29,03

Judías verdes al ajillo
Magro en salsa de verduras
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