

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años

2

Kcal: 608,39 / Kcal: 730,07

3

Prot(gr): 23,22 / Prot(gr): 27,86

4

Espirales a la napolitana

Tortilla con ensalada

Fruta fresca y pan

Lip(gr): 28,84 / Lip(gr): 34,61

5

Patatas guisadas

Filete de merluza empanado con lechuga

Fruta fresca y pan

H.C.(gr): 62,98 / H.C.(gr): 75,58

5

Judías verdes

Caerla en salsa

Fruta fresca y pan

Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años

6

Espaguetis con atún

Tortilla de patata con loncha de queso y ensalada

Yogurt y pan

Kcal: 593,19 / Kcal: 711,83

7

Garbanzos con espinacas

Bacalao con tomate

Fruta fresca y pan

Prot(gr): 21,71 / Prot(gr): 26,06

8

Crema de verduras

Huevos a la jardinera

Fruta fresca y pan

Lip(gr): 26,02 / Lip(gr): 31,23

9

Arroz con tomate

Rodaja de merluza a la romana con lechuga y maíz

Fruta fresca y pan

H.C.(gr): 67,71 / H.C.(gr): 81,25

12

Lentejas con arroz

Bacalao con salsa de tomate

Fruta fresca y pan

Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años

13

Arroz con verduras

Tortilla de patata con loncha de queso y ensalada

Yogurt y pan

Kcal: 601,64 / Kcal: 721,96

14

Sopa de pescado

Rodaja de merluza a la romana

Fruta fresca y pan

Prot(gr): 20,96 / Prot(gr): 25,15

15

Borraja con patatas

Huevos en salsa

Fruta fresca y pan

Lip(gr): 28,71 / Lip(gr): 34,45

16

Judías blancas con verduras

Caerla en salsa

Fruta fresca y pan

H.C.(gr): 64,67 / H.C.(gr): 77,60

19

Arroz con verdura

Merluza al horno con ensalada

Fruta fresca y pan

Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años

20

Crema de verduras

Huevos con bechamel con lechuga y zanahoria

Yogurt y pan

Kcal: 659,40 / Kcal: 791,28

21

Macarrones con atún

Tortilla francesa con ensalada

Fruta fresca y pan

Prot(gr): 20,50 / Prot(gr): 24,59

22

Lip(gr): 33,34 / Lip(gr): 40,01

23

H.C.(gr): 69,38 / H.C.(gr): 83,26

26

27

28

29

30